UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA SOCIALNO DELO

AMALIJA KLOPČIČ

DNEVNI CENTER DRUŠTVA ALTRA IZ PERSPEKTIVE OBISKOVALCEV

MAGISTRSKO DELO

LJUBLJANA, 2016

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA SOCIALNO DELO

AMALIJA KLOPČIČ

DNEVNI CENTER DRUŠTVA ALTRA IZ PERSPEKTIVE OBISKOVALCEV

MAGISTRSKO DELO

Mentor: doc. dr. Mojca Urek

Študijski program:

Sociologija – socialno delo v skupnosti

LJUBLJANA, 2016

ZAHVALA

Številnim ljudem se želim zahvaliti, da je nastala pričujoča naloga. Vsak posebej ste dodali svoj poseben delček v mozaiku moje magistrske naloge. Brez vas mozaik ne bi bil tak kot je.

Najprej se iskreno zahvaljujem svojim najbližjim. Da me razumejo in me podpirajo v mojih odločitvah in dejanjih, ki pogosto niso najbolj »normalna«. Brez vas te naloge sigurno ne bi bilo. Ob tem mi vedno v mislih odzvanja izjava cenjene profesorice Gabi Čačinovič Vogrinčič, ki je nekoč dejala, da ko se zaposlene mame odločijo za študij, doma spremenijo toliko, da nič ne spremenijo. Dragi moji, upam, da mi je to dobro uspevalo.

Hvala tebi, draga Andreja, da si mi odprla vrata na Altro in mi s tem dala možnost in priložnost, da opravljam najlepše delo na svetu. Hvala ti, da vsak dan skupaj soustvarjava zgodbe dnevnega centra.

Iskrena hvala vsem uporabnikom dnevnega centra. Tistim, ki ste sodelovali v raziskavi in tudi vsem ostalim. Hvala vam, da ste me spustili v svoja življenja.

Lepo se zahvaljujem tudi mentorici doc.dr. Mojci Urek, za njeno spodbudo, potrpljenje in pripravljenost, da mi pomaga pri nastanku te naloge.

NEKAJ TI MORAM POVEDAT

Za vsakogar mora obstajat nekdo,
kateremu tako zaupa,
da se mu lahko zaupa,
ko mu je težko.

Za vsakogar mora obstajat nekdo,
ki ga razume in posluša,
ko mu je zamrznjena duša
in mu je v srcu slabo.

Nekdo, kateremu lahko zaupa tudi tiste težave,
ki bi jih najrajši izbrisal iz glave,
in mu lahko pove tudi to,
kar ni povedat lahko.

A pogovarjanje je za človeka
še bolj pomembno kot obleka
in hkrati danes redka stvar
za katero ni potreben denar.

Pogovarjanje ni le za zabavo,
zdravilno je tudi, ko imamo težavo
in se v lastnih mislih dušimo,
dokler jih še z nekom ne delimo.

Pogovarjanje je bližina in toplina,
s pogovarjanjem smo družina in skupina.
S pogovarjanjem se človek s človekom prepleta,
s pogovarjanjem smo mreža tudi zunaj interneta.

Andrej Rozman Roza

Univerza v Ljubljani

IZJAVA

Spodaj podpisani/-a **Amalija Klopčič**, študent/-ka magistrskega študija Sociologija - socialno delo v skupnosti, Fakultete za socialno delo Univerze v Ljubljani, z vpisno številko 06983041, s svojim podpisom izjavljam, da sem avtor/-ica magistrskega dela z naslovom: **»Dnevni center Društva Altra iz perspektive obiskovalcev«.**

S svojim podpisom zagotavljam:

- da je predloženo magistrsko delo rezultat mojega samostojnega raziskovalnega dela ter da so vsa dela in mnenja drugih avtorjev citirana in navedena v seznamu virov, ki je sestavni del predloženega magistrskega dela;
- da se zavedam, da je plagiatorstvo, ne glede na obliko in način predstavljanja tujega avtorskega dela kot svojega, v nasprotju z akademsko etiko in s pričakovanimi moralnimi prepričanji ter pomeni hujšo kršitev pravil in predpisov, ki urejajo to področje, kot tudi posledic, ki jih ima takšno dejanje za predloženo delo in z njim povezani status;
- da sem seznanjen/-a z določili Pravilnika o magistrskem študiju;
- da je predloženo pisno delo identično elektronski verziji istega dela;
- da v skladu s 1. odstavkom 21. člena Zakona o avtorskih in sorodnih pravicah (Ur. l. RS, št. 16/07, 68/08 in 110/13) dovoljujem, da se zgoraj navedeno magistrsko delo objavi v digitalni zbirki eGradiva in repozitoriju UL.

V Ljubljani, 14. 6. 2016

Podpis avtorja/-ice:



S svojim podpisom:

- dovoljujem knjižnici Fakultete za socialno delo Univerze v Ljubljani uporabo svojega rojstnega datuma za namen obdelave magistrskega dela v sistemu COBISS;
- soglašam z objavo svojega magistrskega dela na svetovnem spletu;

V Ljubljani, 14. 6. 2016

Podpis avtorja/-ice:



PODATKI O MAGISTRSKEM DELU

Ime in priimek: Amalija Klopčič

Naslov naloge: Dnevni center društva Altra iz perspektive obiskovalcev

Kraj: Ljubljana

Leto: 2016

Število strani: **Število slik: 3** **Število prilog: 3**

Mentorica: doc. dr. Mojca Urek

Ključne besede: duševno zdravje, težave z duševnim zdravjem, duševno zdravje v skupnosti, dnevni center, skupinske aktivnosti, individualne storitve, kakovost življenja, stigma, predsodki, vsakdanje življenje, socialne mreže, viri moči, delovni odnos, osebni stik

Povzetek: Magistrsko delo govori o ljudeh z dolgotrajnimi težavami z duševnim zdravjem, ki so vključeni v program Dnevni center v društvu Altra. Uporabniki programa, ki so bili vključeni v kvalitativno raziskavo, so s predstavitvijo svojih življenjskih zgodb, opisali različna področja svojega življenja pred vključitvijo v dnevni center in po vključitvi. Opisali so področje zdravja in splošnega počutja, vsakdanjega življenja in vrednot, socialne mreže in stigme. Obširneje pa so predstavili svojo vključitev v dnevni center v povezavi z vključenostjo v skupinske aktivnosti programa in v individualne storitve. Predstavili so svoja mnenja o vplivu uporabnikov na oblikovanje programa, o možnostih pritožbe ter podali svoja mnenja o dopolnilnih dejavnostih programa. Nadalje so govorili o povezavi dnevnega centra z njihovimi osebnimi psihiatri in z drugimi službami in programi na področju duševnega zdravja v skupnosti. Prav tako so predstavili svojo vključitev v druge programe društva Altra in v programe drugih organizacij. V posebnem sklopu vprašanj in odgovorov pa so podali svoja mnenja o njihovem zadovoljstvu z zaposlenimi v programu dnevni center. Uporabniki so s svojimi odgovori v raziskavi potrdili obe zastavljeni tezi v smislu, da vključitev ljudi s težavami z duševnim zdravjem v program dnevnega centra, pozitivno vpliva na izboljšanje kakovosti njihovega življenja in da razvijanje osebnega stika v delovnem odnosu, med uporabniki in zaposlenimi v programu, vpliva na odločitev uporabnika za nadaljno vključitev v program.

MASTER'S THESIS ABSTRACT AND KEYWORDS

Name and Surname: Amalija Klopčič

Title: Daily Center in Community Altra from Visitors` Point of View

Place: Ljubljana

Year: 2016

Number of pages: **Number of pictures: 3** **Number of appendix: 3**

Mentor: assistant doctor Mojca Urek

Key words: mental health, difficulties in mental health, mental health in community, daily center, group activities, individual service, quality of life, stigma, prejudices, everyday life, social networks, sources of power, work relationships, personal relationship

Abstract: Master work deals with people with long term difficulties in mental health, who are integrated in the program of daily center in community Altra. Users of the program who were integrated into qualitative research have, by presenting their life stories, described different areas of their lives before being integrated into daily center and after integrated into it. They enlightened the arias of health and general wellbeing, everyday life and values, social network and stigma. They have presented in details their own integration into daily center in connection with group activities and individual service. They presented their views about the influence of users on forming of the program, the possibilities of complaint and presented their view about additional activities within the program. They also presented their opinions about the connection of the daily center with their personal psychiatrists and other services and programs in the field of mental health in the community. They have also presented their own integration in other programs of community Altra and in programs of other institutions. In a special set of questions and answers the users presented their views about their satisfaction with those employed in the program of the daily center. With their answers within research they confirmed both theses pointing out that the integration of people with difficulties in mental health into the program of the daily center, which guarantees a better quality of their lives, and that the development of personal relation of work between the user and those employed in the program and influences on the user´s decision for further integration in the program.

KAZALO

1 UVOD ... 1
2 TEORETIČNA IZHODIŠČA ... 3
2.1 DUŠEVNO ZDRAVJE IN TEŽAVE V DUŠEVNEM ZDRAVJU ... 3
2.1.1 Razjasnitev pojmov duševno zdravje in težave v duševnem zdravju ... 3
2.2 DUŠEVNO ZDRAVJE V SKUPNOSTI ... 9
2.2.1 Duševno zdravje v skupnosti in skupnostno načelo ... 9
2.2.2 Cilji duševnega zdravja v skupnosti skozi prizmo socialnega dela ... 12
2.3 TEORETSKI KONCEPTI POMOČI ... 16
2.3.1 Kratka zgodovina konceptov pomoči in nastanek postmoderne paradigme socialnega dela ... 16
2.4 Nekateri pomembni koncepti razvoja duševnega zdravja v skupnosti ... 18
2.4.1 Koncept normalizacije in koncept družbeno vrednotenih vlog kot njegova nadgradnja ... 18
2.4.2 Koncept krepitve moči ... 21
2.4.3 Koncept okrevanja ... 24
2.4.4 Koncept delovnega odnosa - vzpostavljanje delovnega odnosa v socialnem delu ... 26
2.5 NEKATERI POMEMBNI SODOBNI KONCEPTI V SOCIALNEM DELU POMEMBNI ZA DELOVNI ODNOS ... 29
2.5.1 Perspektiva moči in leksikon moči ... 29
2.5.2 Etika udeleženosti ... 30
2.5.3 Znanje za ravnanje ... 30
2.5.4 Ravnanje s sedanjostjo ali koncept soprisotnosti ... 31
2.5.5 Dopolnitev koncepta delovnega odnosa s konceptom delovnega projekta pomoči ... 32
2.6 Vzpostavljanje osebnega stika ... 32
2.6.1 Uradni in osebni stik ... 32
2.6.2 Vzpostavljanje osebnega stika ... 33
2.6.3 Vzpostavljanje osebnega stika v delovnem odnosu ... 35
3 KAKOVOST ŽIVLJENJA ... 37
3.1 Izbrane definicije kakovosti življenja ... 37
4 STIGMA ... 41
4.1 Stigma pri ljudeh s težavami z duševnim zdravjem ... 41
5 DRUŠTVO ALTRA - Odbor za novosti v duševnem zdravju ... 44
5.1 Predstavitev društva ... 44
5.2 Kronologija društva ... 45

5.3 Programi društva Altra ... 46
5.3.1 Program Mreže stanovanjskih skupin ... 46
5.3.2 Program Svetovalnice ... 46
5.3.3 Program Svetovalnice z elementi dnevnega centra Prevalje ... 47
5.3.4 Program Zagovorništva ... 47
5.3.5 Dopolnilne dejavnosti v društvu ... 48
5.4 Program Dnevni center Ljubljana ... 50
5.4.1 Šiviljski atelje ... 51
5.4.2 Individualne storitve programa ... 52
6 EMPIRIČNI DEL ... 53
6.1 Namen in cilji raziskave ... 53
6.2 Vrsta raziskave ... 54
6.3 Merski instrument in viri podatkov ... 55
6.4 Vzorčenje ... 57
6.5 Zbiranje podatkov ... 58
6.6 Obdelava in analiza podatkov ... 59
7 REZULTATI RAZISKAVE ... 61
7.1 SKLOP 1: Splošni podatki ... 61
7.2 SKLOP 2: IZKUŠNJE SOGOVORNIKOV Z VKLJUČITVIJO V PROGRAM DNEVNI CENTER ... 63
7.2.1 Trajanje vključitve, pogost prihajanja in kdo jih je napotil? ... 63
7.2.2 Razlog za vključitev v dnevni center, pričakovanja ob vključitvi ... 68
7.2.3 Vključenost v skupinske aktivnosti programa, pridobljene spretnosti in znanja ... 71
7.2.4 Vključenost v individualne storitve programa ... 77
7.2.5 Vključitev v skupinske aktivnosti izven prostorov dnevnega centra ... 80
7.2.6 Vpliv uporabnikov na oblikovanje programa, obveščanje ... 82
7.2.7 Zaznane spremembe v življenju ... 84
7.2.8 Povezava med svojci uporabnikov in dnevnim centrom ... 87
7.2.9 Izkušnje sogovornikov z osebnimi psihiatri, medsebojno zaupanje, sodelovanje psihiatrov s programom ... 90
7.2.10 Dopolnilne dejavnosti programa ... 94
7.2.11 Izkušnje sogovornikov s prostovoljci in študenti v dnevnem centru ... 97
7.2.12 Možnost pritožbe sogovornikov ... 99
7.2.13 Seznanitev sogovornikov z osebno dokumentacijo v programu ... 101

7.2.14 Priporočanje programa dnevni center drugim osebam 103
7.2.15 Vključitev v dnevni center v prihodnje 105
7.2.16 Splošno vzdušje v dnevnem centru 106
7.2.17 Konkretne želje in predlogi v okviru dnevnega centra 108
7.2.18 Vključitev v druge programe Altre 111
7.2.19 Obiskovanje oziroma vključenost v programe drugih organizacij 112
7.3 SKLOP 3: SPLOŠNO POČUTJE IN ZDRAVJE 113
7.3.1 Splošno počutje in zdravje 113
7.3.2 Zaznane spremembe splošnega počutja 119
7.3.3 Izkušnje sogovornikov z začetki težav z duševnim zdravjem, hospitalizacija 120
7.3.4 Želje uporabnikov za prihodnost 125
7.4 SKLOP 4: VSAKDANJE ŽIVLJENJE, VREDNOTE 126
7.4.1 Spremembe v vsakdanjem življenju 126
7.4.2 Interesne dejavnosti, prosti čas 131
7.4.3 Življenjske vrednote in cilji sogovornikov 133
7.5 SKLOP 5: SOCIALNE MREŽE in IZPOSTAVLJENOST STIGMI 136
7.5.1 Pomembni ljudje v življenju sogovornikov, stiki in odnosi z njimi 136
7.5.2 Premagovanje stigme in angažiranost za zmanjšanje 142
7.6 SKLOP 6: IZKUŠNJE SOGOVORNIKOV Z ZAPOSLENIMI V PROGRAMU 147
7.6.1 Prvi stik z dnevnim centrom 147
7.6.2 Zadovoljstvo z odnosi z zaposlenimi, pričakovanja, pomen osebnostnih lastnosti 151
7.6.3 Pomen strokovne usposobljenosti zaposlenih za sogovornike 158
7.6.4 Medsebojno zaupanje v dnevnem centru 159
7.6.5 Pohvala kot spodbuda in priznanje 161
7.6.6 Pomoč uporabnikom v času hudih stisk 164
7.6.7 Pomen neverbalnega komuniciranja 166
8 RAZPRAVA 169
8.1 Uvod v razpravo 169
8.2 Razprava o ugotovitvah 170
9 ZAKLJUČEK 181
10 SKLEPI IN PREDLOGI 185
11 LITERATURA IN DRUGI VIRI 188
12 PRILOGE 195

12.1 Intervju s sogovornico – po zvočnem zapisu dobesedno prepisani pogovori z uporabniki 195

12.2 Kodirne tabele: razčlenitev opisov(določitev enot kodiranja – odprto kodiranje) 208

12.3 Hierarhija pojmov..... 218

1 UVOD

Pri svojem delu se vsak dan srečujem s številnimi zgodbami. Z velikimi in majhnimi. Zgodbe so me vedno zanimale in me privlačile. V branju in pripovedovanju zgodb sem od nekdaj čutila človeško brezmejnost in razsežnost. Vse je mogoče. Le dovolj moraš verjeti v zgodbo.

Ljudje, ki v svojem življenju dobijo grenke izkušnje zaradi težav z duševnim zdravjem, nosijo v sebi veliko zgodb. Pogosto je težko z besedami opisati, koliko bolečine, strahu, ponižanja, razvrednotenja in negotovosti spremlja njihova življenja. To so izkušnje, ki človeka zaznamujejo za vse življenje. Nihče, ki nima te izkušnje, se ne more vživeti v kožo tistega, ki to izkušnjo ima, in mu je ta življenje obrnila na glavo. To so njihove zgodbe, ki jih pogosto ne želijo, oziroma ne upajo podeliti z drugimi. Preveč so žive in preveč bolijo. Vendar vse zgodbe si želijo med ljudi in komaj čakajo, da pridejo na dan, pa če si človek to prizna ali ne. Včasih je kaki zgodbi treba podati roko, da lažje pride iz teme. In to roko zgodbi lahko poda le človek.

Kot pravi Mojca Urek (2005: 17), imamo socialni delavci ves čas opraviti z zgodbami. Poslušamo jih, jih pripovedujemo drugim, interpretiramo, zapisujemo, prenašamo naprej, spreminjamo. Poklicni položaj nam omogoča, da nenehno posegamo v življenja ljudi in na različne načine vplivamo na poteke njihovih zgodb.

V moji magistrski nalogi je veliko zgodb. Zgodb, ki jih uporabniki dnevnega centra vsak dan delijo z mano. In skupaj smo se odločili, da jih podelimo tudi z vami. Z gotovostjo lahko trdim, da zgodbe ljudi s težavami z duševnim zdravjem ne spadajo med najbolj zaželene zgodbe v družbi. Prav področje težav z duševnim zdravjem je še vedno področje polno stigme, predsodkov in nerazumevanja. Okolica in družba ljudi s težavami z duševnim zdravjem težko sprejme medse kot enakopravne člane. S svojimi, globoko zažrtimi, prepričanji, te ljudi počasi, počasi izriva na rob družbe. Danes se velikokrat sprašujem, kje na poti se je človek izgubil? To izrivanje ljudje doživljajo in občutijo prav vsak dan in na vsakem koraku. To lahko traja leta in leta. Na ljudeh pa to pušča grenke sledi in njihova življenja postanejo neprepoznavna.

Veliko pomoči in podpore potrebuje tak človek, da pridejo njegove zgodbe na dan in da se nauči spet živeti. In ob tem je vloga programa dnevni center in vloga socialnega delavca v dnevnem centru izrednega pomena.

Tako želim v tej magistrski nalogi nazorneje predstaviti pomen vloge programa in vloge zaposlenih v programu za uporabnike dnevnega centra. V teoretičnem delu naloge sem opisala širše področje duševnega zdravja in duševnega zdravja v skupnosti, kar sem povezala z opisom nekaterih pomembnih teoretskih konceptov socialnega dela, brez katerih duševno zdravje v skupnosti ne bi obstajalo. Za predstavitev sem izbrala koncepte, ki se močno odražajo pri vsakodnevnem delu v dnevnem centru. Obširneje sem opisala koncept delovnega odnosa s poudarkom na vzpostavljanju osebnega stika v njem. Za to sem se odločila, ker sem želela v teoriji dobiti potrditev in osvetlitev vsakodnevnih delovnih odnosov v dnevnem centru. Obenem pa sem želela pokazati tudi pomembnost tega koncepta v povezavi z vključitvijo uporabnikov v dnevni center skozi oči uporabnikov samih. Nadalje sem na kratko opisala še področje kvalitete življenja in področje stigme in predsodkov, katerim se pri opisovanju ljudi s težavami z duševnim zdravjem, ne moremo izogniti.

V nadaljevanju naloge sem predstavila Društvo Altra od samih začetkov pa do danes. Predstavila sem programe društva, skupaj z delujočimi podprogrami. Program dnevni center sem še posebej obširno in nadrobno predstavljala skozi celotno raziskavo.

Empirični del raziskave sem tako izvedla v programu Dnevni center Ljubljana, kot je njegov celotni naziv. V raziskavi je sodelovalo dvajset uporabnikov dnevnega centra, ki se v program redno vključujejo vsaj eno leto. V intervjujih sem svoja zanimanja opredelila na različna področja, kot so: splošni podatki, vključitev v dnevni center, področje splošnega počutja in zdravja, področje vsakdanjega življenja in vrednot, področje socialnih mrež uporabnikov, pri katerih sem se dotaknila tudi področja stigme in predsodkov. Posebej pa sem raziskala tudi področje zadovoljstva uporabnikov z zaposlenimi v programu dnevni center skozi neposredni vsakdanji stik. Celotna raziskava temelji na prej opisanih teoretičnih konceptih, katere z rezultati le še potrjuje in pojasnjuje.

V tem delu naloge bom raziskovala dve pomembni tezi:

-Teza 1: Vključitev ljudi s težavami z duševnim zdravjem v program dnevnega centra pozitivno vpliva na izboljšanje kakovosti njihovega življenja.

-Teza 2: Osebni stik v odnosu med uporabnikom in zaposlenim v dnevnem centru spodbuja uporabnike k nadaljnji vključitvi v program.

Za konec uvoda v svojo magistrsko nalogo bi želela opisati resnično zgodbo, katere sporočilo ima velik pomen za prav vse ljudi in za družbo nasploh. Želim pa tudi, da ga ponotranjijo ljudje s težavami z duševnim zdravjem - torej tudi uporabniki dnevnega centra.

Ko znano angleško pisateljico Wirginijo Wolf (1882– 1941) pred več kot sto leti niso spustili v knjižnico, ker je bila ženska, se ni kot tipična ženska spraševala, kaj je narobe z njo, ampak je rekla: »*Kaj je narobe z vami«?*

2 TEORETIČNA IZHODIŠČA

2.1 DUŠEVNO ZDRAVJE IN TEŽAVE V DUŠEVNEM ZDRAVJU

2.1.1 Razjasnitev pojmov duševno zdravje in težave v duševnem zdravju

V literaturi najdemo veliko definicij o tem, kaj duševno zdravje pravzaprav je. Na začetku magistrske naloge bom opisala nekaj ključnih pojmov in opredelitev pojma duševnega zdravja skozi vidik vsakdanjega življenja posameznika, ki se sooča s težavami z duševnim zdravjem. Omejila se bom na definicije, ki se osredotočajo na posameznikove težave z duševnim zdravjem v povezavi z doživljanjem samega sebe, okolja, kjer biva, njegovih socialnih mrež in njegove vpletenosti v službe na področju duševnega zdravja. Vsak posameznik je del širše družbe in pri vključevanju vanjo prihaja do zapletenih medsebojnih odnosov, ki so podvrženi prilagajanju in spoštovanju določenim družbenim normam. Iz zmožnosti oziramo hotenj posameznika prilagajanju in sprejemanju tem normam, pa družba posameznika hitro opredeli kot »normalnega« ali »nenormalnega«. Vse, kar na kakršenkoli način odstopa od splošno sprejetih družbenih norm in pravil, velja za nenormalno.

Lamovčeva (1999: 41–-42) pravi, da lahko s pojmom »duševno zdravje« pojasnimo tako stanje dobrega kot slabega počutja. Torej na splošno govori o duševnem zdravju in nezdravju. Od sistema, v katerem živimo, pa je odvisno, kakšne so možnosti na področju duševnega zdravja.

V sodobnem konceptu držav blaginje se predpostavlja, da posameznik sam rešuje svoje težave z duševnim zdravjem oziroma da jih sploh nima. Za posameznike z roba družbe pa

odgovornost za njegovo blaginjo deloma prevzema tudi država z različnimi storitvami in metodami socialnega dela. V ta sklop spada tudi področje duševnega zdravja (Urek 1988: 10; Zaviršek, Leskošek 2006).

Doživljanje lastnega duševnega zdravja je v prvi vrsti povezano s svojskim doživljanjem samega sebe. Pomembno je, kako sprejemamo sami sebe in svoje življenje, ter kako nas sprejemajo in doživljajo drugi. Družba posameznika pogosto ne zmore in ne sprejme takega, kot je, in tako hitro pride do odstopanj od družbenih norm.

Kultura je tista, ki določa, kaj pomeni biti duševno zdrav ali duševno bolan oziroma biti »normalen« ali biti »nenormalen«. Duševno bolezen opredelijo glede na vedenje in govorjenje ljudi, glede na njihova prepričanja ter doživetja, o katerih ljudje pripovedujejo. Vse to vpliva na prepoznavanja določene bolezni in posledičnega etiketiranja (Zaviršek 2000, Lamovec 1998 in Flaker 1998).

Tudi Zavirškova (1994: 39) pravi, da sta zdravje in bolezen kulturna konstrukta, njune manifestacije pa del določenih kulturnih vzorcev neke družbe. Kultura je tista, ki določa, kaj je »normalno« in kaj ni. Vpliv ima tudi na klinično opredelitev posameznih vedenj in stanj, na načine določanja in prepoznavanja bolezni, na celotno obravnavo. »Normalnost« in »nenormalnost« nista univerzalni in nimata enakega pomena povsod po svetu. Kar je normalno v eni kulturi, je lahko v neki drugi popolnoma nenormalno. Posamezna kultura močno vpliva na določene pomene, ki jih človek, ki je prizadet, pa tudi njegovi bližnji in okolica, dajejo že definiranemu »zdravju« ali »bolezni«. Kultura torej določa tudi koncepte normalnosti in nenormalnosti v vsaki družbi.

Kako je definirano duševno zdravje?

V Slovarju slovenskega knjižnega jezika je duševno zdravje definirano kot stanje živega bitja, v katerem vsi življenjski procesi potekajo normalno, brez motenj.

V 2. členu Zakon o duševnem zdravju (ZDZdr) duševno zdravje opredeljuje kot stanje posameznika oziroma posameznice, ki se kaže v njegovem mišljenju, čustvovanju, zaznavanju, vedenju ter dojemanju sebe in okolja.

Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) pa je za duševno zdravje zapisala, da je to stanje dobrega počutja, v katerem individualna oseba izvede njegove oziroma njene

sposobnosti, obvladuje stres, ki se pojavi v normalnem življenju, lahko dela produktivno in ki lahko prispeva k skupnosti, v kateri je. O opredelitvi duševnega zdravja pa navaja, da ni mogoče postaviti enega samega opisa, ker imajo kulturne razlike in nasprotujoče si poklicne teorije, močan vpliv na definicijo. Prav tako WHO navaja, da ni možna ena sama konkretna opredelitev pojma duševnega zdravja, saj na definiranje pojma močno vplivajo kulturne razlike po svetu in tudi različne poklicne teorije.

V smeri opredelitve pojma duševnega zdravja Svetovne zdravstvene organizacije gre tudi opredelitev v Resoluciji o Nacionalnem programu duševnega zdravja od leta 2014 do 2018, ki duševno zdravje definira takole: »Duševno zdravje omogoča posamezniku udejanjanje njegovih umskih in čustvenih zmožnosti ter mu omogoča, da najde in izpolni svojo vlogo v poklicnem, družbenem in zasebnem življenju. Duševno zdravje je pomembno za posameznika in družbo. Za družbo je dobro duševno zdravje podlaga za družbeno kohezijo ter za socialno in ekonomsko blaginjo«.

V strokovni literaturi najdemo številne opredelitve duševnega zdravja, saj gre za zelo kompleksen in občutljiv pojem. Posamezne opredelitve duševno zdravje opisujejo iz različnih zornih kotov, ki jih je pri tem treba upoštevati.

V ospredju zanimanja je v vseh opredelitvah posameznik, njegovi stiki in odnosi v družbi, okolje, v katerem živi in deluje. Ob tem je pomemben vidik soočanja posameznika z vsakdanjimi dogodki in situacijami, še bolj pa njegovo prilagajanje oziroma zmožnost »spopadanja« z različnimi življenjskimi stiskami in težavami. Ob tem prihaja do zelo kompleksnih in zapletenih medosebnih odnosov, pa tudi do odnosov posameznika s širšo družbo, predvsem v smislu prilagajanja določenim družbenim normam. Vse to močno vpliva tako na posameznikovo duševno zdravje kot na posameznikovo življenje nasploh. Ob tem družba zelo hitro opredeli, kaj je »normalno« in kaj ne. Posameznik zelo hitro postane žrtev določenih sumničenj in obrekovanj, saj se »čudno obnaša« in »ni več tak kot bi moral biti«.

Tanja Lamovec (1998: 27– 31) pravi, da je za to, da nekdo postane »duševni bolnik« potrebno določeno vedenje osebe, po drugi strani pa odziv drugih na to vedenje. Oboje skupaj je nujen pogoj za začetek »kariere duševnega bolnika«.

Opisuje proces, v katerem posameznik postane »duševni bolnik«. Ta proces je navidezno zapleten, običajno pa poteka »mimo« posameznika samega. »Nekdo« iz posameznikove okolice opazi, da se posameznik »čudno vede« in okolica postane pozorna na njegovo vedenje. Toleranca okolice do dotičnega je zelo različna, pogosto pa je zelo hitro presežena in zgodi se prisilna hospitalizacija in s tem začetek kariere duševnega bolnika. Človeku psihiatri postavijo diagnozo, ki se ga, kot neodstranljiva nalepka, drži vse življenje. Ko človek dobi nalepko »duševnega bolnika«, se njegov svet zares spremeni v objektivnem smislu, pravi avtorica. Človek, kot tak postane v očeh družbe popolnoma drugačen. Največkrat je prisiljen, da sprejme »novo« vlogo in tako se njegova drugačnost še stopnjuje. Tudi njegovo subjektivno doživljanje se spremeni, ker živi v objektivno drugačnem svetu. Kot pravi Lamovčeva, duševno »zdravi« in »nezdravi« živijo v dveh svetovih, ki smo ju umetno razdvojili z visokimi zidovi.

Goffman (v Lamovec 1998: 31) navaja, da je v zelo netolerantnem okolju hitro dovolj, da oseba postane »duševni bolnik«. Dovolj je že na primer nespečnost, neprijaznost, pretirano govorjenje in podobno. Pravi, da je v bolj tolerantnem okolju posamezniku skoraj vse od naštetega, dovoljeno. Iz tega izhaja, da je to, kar je v medicinskem modelu označeno kot »duševna bolezen«, v sociološkem smislu zgolj učinek interakcije med vedenjem posameznika.

Zavirškova (2000: 171) govori o »težavah z živci« kot o maski za različna psihična stanja in stiske. V vsakdanjem življenju oziroma v pogovornem jeziku se ta izraz med ljudmi pogosto uporablja in nosi drugačen prizvok kot izraz »težave z duševnim zdravjem«.

Canguilhem (v Ule 2013: 9) pravi, da so posamezniki in tudi cele skupine ljudi postali predmet ocenjevanja in delitve na normalne in na nenormalne. Poleg tega, da se presoja, kakšni so ljudje, se presoja celo, kakšni naj bi bili. Le tisto, kar je prav in primerno, se razume kot normalno.

Pri opredelitvah pojmov duševnega zdravja je pomembno omeniti tudi koncept hendikepa, ki vključuje številne imaginarne družbene skupine, odrinjene na sam rob družbe. Med njimi so prav gotovo tudi ljudje s težavami z duševnim zdravjem, ki so zaradi različnih predsodkov in stigme, ki se vežejo nanje, del naše družbe, ki je pogosto diskriminiran.

Zavirškova (v Ule 2013: 9) hendikep opredeljuje kot oviro za udeležbo ljudi s poškodbami ali kroničnimi boleznimi v socialnem življenju, ki izhaja iz interakcije posameznika z diskriminatornimi stališči oziroma obstoječimi praksami. O tem govori tudi Darling v istem delu, ko trdi, da človek ni oviran zaradi telesnih ali psihičnih značilnosti, ampak zaradi družbenih praks, ki tega človeka zaradi njenih značilnosti marginizirajo. Sodobne teorije oviranosti predpostavljajo, da je posameznik sposoben realno sprejeti svoje težave, in lahko kljub temu dostojno živi.

Lamovec in Flaker (1993:87) menita, da »duševna bolezen« ni bolezen, temveč dispozicija v smislu specifične duševne neodpornosti. Avtorja poudarjata, da je v znanosti zelo pomembno, da se ločujejo konkretna opažanja od domnev. V primeru »duševne bolezni« lahko opazimo le psihotično krizo, ki je prepoznavna po simptomih psihiatrične literature in po določenih biokemičnih spremembah. Posamezni vzorci simptomov sestavljajo sindrome na primer shizofreni ali manično depresivni. Psihotična kriza, med trajanjem, torej vsebuje vse atribute bolezni. Ko pa te motnje izginejo, in ni več nobenih biokemičnih sprememb, je ta človek torej zdrav.

Jerry Tew in številni drugi avtorji, ki jih v svojih delih navaja (Fryer 1995, Fryers et al. 2001, Rogers in Pilgrim 2003 v Tew 2011) govorijo o razvoju duševnih stisk in vplivu posameznih pomembnih faktorjev na njihov razvoj. Pravijo, da so ljudje s težavami z duševnimi stiskami pogosto doživeli različne travme, zlorabe, izgube. Pri doživljanju travmatičnih izkušenj je bilo ključnega pomena to, da oseba ni dobila ustrezne podpore in pomoči. Posebej škodljive za razvoj duševnih stisk so kombinacije travmatičnih življenjskih dogodkov in neustreznih negativnih socialnih okoliščin. Med pomembne vplivne faktorje lahko prištevamo diskriminacijo, zanemarjanje, nepravičnost, revščino in podobno. Avtor ugotavlja, da na razvoj duševnih stisk vsekakor bolj vplivajo socialni kot genetski faktorji.

Nekateri avtorji (Švab 1996; Funk 2003; Satler in Turner 2008) opredeljujejo duševno zdravje kot zmožnost uživanja življenja in tudi soočanja z bolečino in trpljenjem. Po njihovem mnenju se duševno zdravje posameznika odraža v kakovosti njihovega življenja, v načinu, kako se sooča z življenjem oziroma s težavami in stiskami. Prav tako se duševno zdravje kaže tudi v odnosu do samega sebe in do drugih. Tu poudarjajo predvsem

sposobnost in zmožnost vzpostavljanja in vzdrževanja kvalitetnih odnosov. Poleg tega pa menijo, da se duševno zdravje kaže tudi v sposobnosti posameznika, da vedno najde neki smisel v svojem življenju in mu skuša slediti kljub številnim oviram.

Definicij oziroma opredelitev duševnega zdravja je veliko. V vseh pa lahko opazimo, da se duševno zdravje opisuje s tremi različnimi merili. Pri prvem se v ospredje postavlja odnos posameznika do samega sebe, ko se opisuje človekovo notranje psihično stanje (zadovoljstvo s samim seboj, dobra samopodoba, občutek dobrega počutja in drugo), ki človeku ali omogoča, ali pa tudi preprečuje dobro počutje. Pri drugem merilu duševnega zdravja so poudarjeni človekovi odnosi z drugimi osebami ter njegove sposobnosti za delovanje v družbi. Pri tem je poudarek na kakovosti medsebojnih odnosov in na izpolnitvi svoje osebne vloge v okviru zasebnega in družbenega življenja. Seveda so zaželeni dobri odnosi z drugimi ljudmi, sprejemanje in razumevanje drugih ter uspešno vključevanje v širšo družbo. Ob tem pa je pomembno, da posameznik uspe tudi v svoji vlogi pri številnih dejavnostih, ki jih opravlja. Pri večini opredelitev duševnega zdravja pa so ta usmerjena v sposobnost človeka, da je zmožen obvladovati svoje življenje in se uspešno soočati z različnimi težavami oziroma položaji v življenju. To pa predstavlja tretje merilo duševnega zdravja.

Iz tega lahko povzamemo, da pojem duševnega zdravja ne pomeni nekega dokončnega stanja, ki se ga ne da spremeniti oziroma, na katerega človek nima vpliva. Določene okoliščine je možno spremeniti – tako sami kot tudi s pomočjo drugih ljudi.

V literaturi s področja duševnega zdravja se pogosto srečamo z različnimi izrazi oziroma poimenovanji duševnih težav in duševnih bolezni. Nekateri avtorji govorijo o težavah v duševnem zdravju, o motnjah v duševnem zdravju, o duševnih boleznih. Na splošno lahko to zmedo v poimenovanju strnemo v mnenje, da sta izraza duševna motnja oziroma duševna bolezen identična. Oba izražata ožji pomen in opredeljujeta posamična duševna stanja, kot so depresija, shizofrenija, demenca in drugo. Izraz težave v duševnem zdravju pa se ne nanašajo samo na samo bolezen, ampak zaobjemajo tudi druge težave, ki so pogost spremljevalec duševnih bolezni. Pri tem mislimo npr. na nemir, nespečnost, nizko samopodobo, strah, nezmožnost navezovanja stikov in podobo. Vsekakor izraz težave z duševnim zdravjem predstavlja širši spekter oziroma skupek različnih težav in nima takega

negativnega predznaka kot izraz duševna bolezen ali duševna motnja. Tako z izrazom težave v duševnem zdravju opisujemo različna duševna in čustvena stanja in postavljene diagnoze. Ko določeno duševno stanje posameznika vpliva na posamezna področja njegovega življenja (na spanje, na komuniciranje in sporazumevanje, na delo, učenje in podobno), in mu to povzroča določne težave, rečemo, da ima človek težave z duševnim zdravjem. Duševne težave se od posameznika do posameznika zelo razlikujejo, tako simptomi kot intenzivnost, trajanje in vzroki za nastanek. Ti so pogosto zelo zapleteni, saj so odvisno tako od dednosti, težkih razmer posameznika, stresa, fizičnih bolezni in še česa. Vzrok je pogosto težko najti.

Približno vsak sedmi izmed nas ima trenutno vsaj blago duševno motnjo in vsak tretji jo bo imel vsaj enkrat v življenju. Duševno zdravje torej ni tako pogosto, duševne motnje pa ne tako redke, kot si marsikdo predstavlja. Pri tem težave z duševnim zdravjem dramatično znižujejo kakovost življenja, saj vodijo v neizogibno stisko tako obolele osebe kot njihove bližnje. Duševne motnje vse bolj zaznavamo tudi kot družbeno breme, saj je prevalenca duševnih motenj med vsemi boleznimi v najbolj strmem porastu. Brez duševnega zdravja namreč ni zdravja, brez zdravja ni kakovostnega življenja in brez kakovostnega življenja ni prave učinkovitosti v družbi. Prav duševno zdravje je torej osnova za dober odnos do samega sebe, do svojih bližnjih, do širše okolice in do sveta, živega in neživega v celoti (Marušič 2009: 9-10).

Duševno zdravje je torej zelo varljiv pojem, ki ga je težko definirati, saj je v veliki meri odvisen od tistega, ki ga definira (Ramon v Hameršek 2005: 8–9).

2.2 DUŠEVNO ZDRAVJE V SKUPNOSTI

2.2.1 Duševno zdravje v skupnosti in skupnostno načelo

Ko govorimo o duševnem zdravju v skupnosti, govorimo o številnih različnih konceptih pomoči in različnih sistemih služb, ki ljudem s težavami z duševnim zdravjem nudijo pomoč in podporo neposredno v okolju, v katerem človek živi.

Duševno zdravje v skupnosti se je kot interdisciplinarno področje delovanja, razvilo na terenu psihiatrije. Vzrok za nastanek novih oblik podpore in pomoči najdemo v kritiki starega sistema duševnega zdravja. Kritike so bile usmerjene v institucije same, v medicinski model skrbi in v kritiko družbe kot celote (Szasz 1972; Brandon 1993; Flaker 2001; Švab 2004; Lamovec 2006).

Na razvoj duševnega zdravja v skupnosti so poleg antipsihiatričnih gibanj, vplivali tudi drugi pomembni dejavniki, kot so spremembe zdravstvenih politik na področju duševnega zdravja, demokratizacija družbe v drugi polovici prejšnjega stoletja, razvoj stroke socialnega dela in pojav številnih družbenih in uporabniških gibanj. Gre torej za zelo kompleksen proces, čigar rezultati se odražajo v premiku iz tradicionalne institucionalne obravnave, k obravnavi v skupnosti oziroma v domačem okolju.

Videmšek (2013: 45) opisuje nastanek in razvoj koncepta duševnega zdravja v skupnosti in pravi, da so se zaradi kritike institucij sredi 20. stoletja v zahodnem svetu začele razvijati skupnostne službe. Skupnostno službo na področju duševnega zdravja definiramo kot službo, ki izvaja storitve za posameznika v skupnosti – v nasprotju s storitvami za posameznika v instituciji. Skupnostne službe označuje kot konceptualni premik v načinu obravnave. V okviru skupnostnih služb so storitve prilagojene potrebam posameznika. Številni trdijo, da koncept skupnostnih služb pomeni veliko več kot le življenje v skupnosti in da obsega prepoznavanje individualnih pravic posameznika ter pravico, da pove, kako bi živel (Brandon 1991).

Osnovno vodilo pri ustanovitvi skupnostne službe namreč temelji na načelu izbire (Brandon et. al. 1995, Zaviršek et. al. 2002, Škerjanc 2006). Ljudje s težavami z duševnim zdravjem sami definirajo, kaj potrebujejo, koliko pomoči potrebujejo, kdo jih naj pri tem podpira. Namen skupnostnih služb je torej, da vsakemu posamezniku omogočajo podporo pri takšnem običajnem življenju, kot si ga zastavijo posamezniki sami. Temeljijo na spoznanju, da ljudje s težavami z duševnim zdravjem lahko živijo v skupnosti, pa tudi, da so trdne strukture, v katerih so živeli v institucijah, zastarele.

Razvoj duševnega zdravja v skupnosti pomeni tudi kritiko same družbe, ko se za svoje pravice začnejo zavzemati uporabniki in njihovi svojci. Prav tako opozarjajo širšo družbo

na številne krivice, ki se jim godijo. Vzporedno z razvojem duševnega zdravja v skupnosti se je začel tudi proces dezinstitucionalizacije in nedvomno sta oba procesa med seboj tesno povezana. Duševno zdravje v skupnosti je bilo usmerjeno tudi v odpravo terminologije duševne bolezni, ker tudi ta terminologija stigmatizira človeka. Prav tako je bila poudarjena potreba po preobrazbi medicinskega modela, ki v sebi nosi neenakost med strokovnjaki eksperti in uporabniki kot tistimi, ki ne vedo ničesar. V ospredje se postavljajo predvsem izkušnje in potrebe uporabnikov samih, saj ti tudi sami sooblikujejo sistem pomoči v duševnem zdravju v skupnosti.

Kot že zapisano, so imela pri razvoju duševnega zdravja v skupnosti pomembno vlogo antipsihiatrična in uporabniška gibanja.

Flaker (1998: 181–182, 184) navaja, da se je antipsihiatrično gibanje pojavilo v šestdesetih letih prejšnjega stoletja. Glavne zahteve teh gibanj so bile odprava azila, preoblikovanje odnosa moči med uporabniki in strokovnjaki ter zahteva po paradigmatski spremembi obravnave ljudi s težavami z duševnim zdravjem iz medicinske v socialno. Pomembne zahteve so bile podane tudi v luči sprememb družbeno prevrednotenja norosti.
Iz tovrstnega antipsihiatričnega gibanja so se takrat rojevala tudi različna uporabniška gibanja, katerih cilji so bili usmerjeni v organiziranje dejavnosti v luči njihovih zahtev.

Tako se je leta 1988 zbrala skupina aktivistov, ki je javno opozarjala na nezavidljiv položaj ljudi v psihiatričnih institucijah. Ustanovljen je bil Odbor za družbeno zaščito norosti, kot začetnik današnje ALTRE – odbora za novosti v duševnem zdravju. Delovanje društva je vse od takratnih začetkov pa do danes, usmerjeno v udejanjanje alternativ standardnim postopkom obravnave ljudi s težavami z duševnim zdravjem. Podrobneje začetke in razvoj Altre opisujem v nadaljevanju te naloge v sklopu predstavitve društva.

Uporabniška gibanja so kritizirala medicinski model obravnave posameznika, ki v ljudeh išče napake, ki jih želi popraviti v smislu prilagajanja posameznika. Medicinski model človeka individualizira in ob tem ne upošteva konteksta npr. vzrokov strukturne izključenosti (Zorn in Leskošek 2013: 97).

Družbena gibanja so poudarjala, da problem ni v posameznem hendikepu, temveč v družbi, ki se ne odziva na potrebe posameznika (Videmšek 2013: 135). V smeri tovrstnega

razmišljanja so se začele razvijati številne nove metode dela in novi pristopi, za katere je značilno, da so udeleženci v procesu najpomembnejši. Sodelovanje med strokovnim delavcem in uporabnikom naj temelji na soustvarjanju in soudeleženosti rešitev.

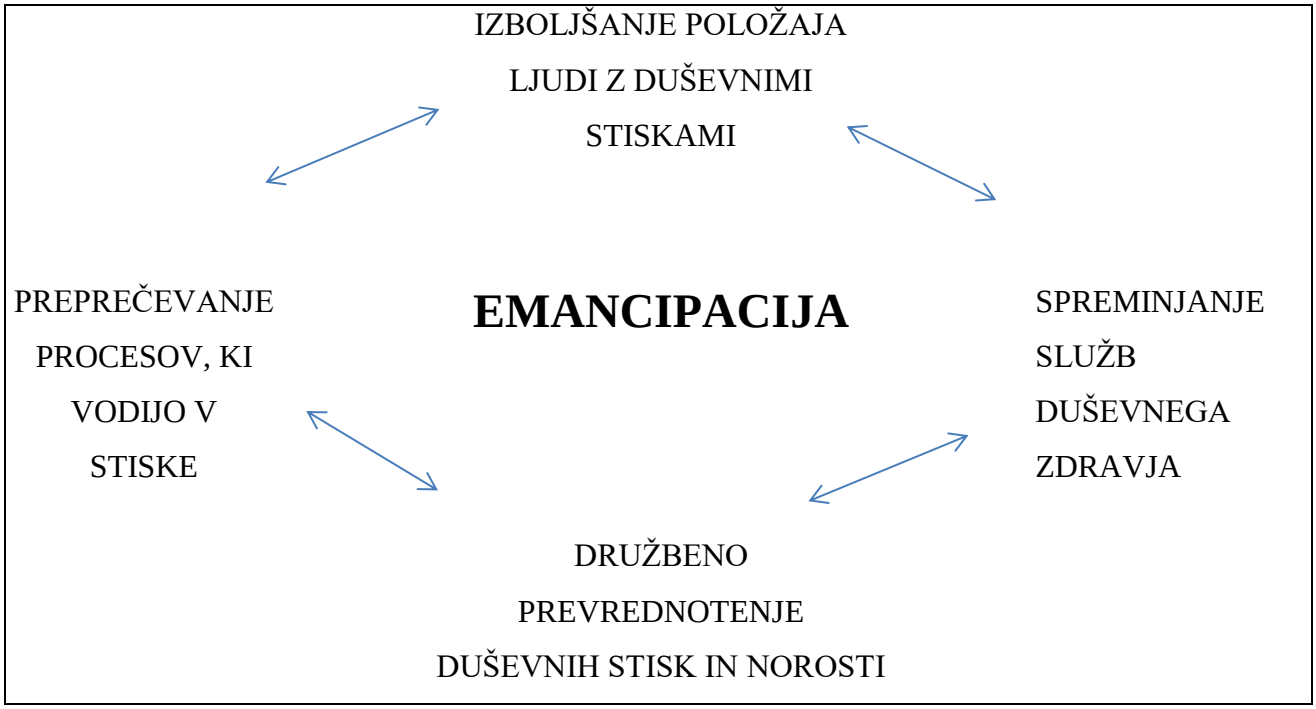
2.2.2 Cilji duševnega zdravja v skupnosti skozi prizmo socialnega dela

Cilji duševnega zdravja v skupnosti so številni in raznoliki. Cilji so tisto, kar druži številne raznolike dejavnosti, programe, različne oblike pomoči, ideje. Za generalni cilj duševnega zdravja v skupnosti štejemo odpravljanje številnih pomanjkljivosti medicinskega modela.

Flaker (2001) posamezne cilje duševnega zdravja v skupnosti poveže v štiri skupine ciljev:
- izboljšanje položaja uporabnikov služb duševnega zdravja;
- spreminjanje uslug in služb duševnega zdravja, z namenom, da služijo v prvi vrsti njihovim potrebam, željam in nujam;
- družbeno prevrednotenje in drugačno vrednotenje norosti, duševne stiske;
- odpravljanje in preprečevanje tistih procesov v družbi, ki bi lahko kogarkoli pripeljala v osebni propad.

Avtor vse štiri navedene cilje duševnega zdravja v skupnosti vidi v enem samem emancipatoričnem procesu. Vsi cilji so med seboj prepleteni in povezani v smislu, da uresničitev oziroma doseganje enega cilja vpliva na doseganje drugega oziroma drugih ciljev. Vsi štirje cilji imajo skupni imenovalec z imenom »emancipacija«. Ta pojem v konceptu duševnega zdravja v skupnosti pomeni, kako ljudi ponovno integrirati v družbo. Emancipacija v tem smislu pomeni socialno vključenost.

Slika 1: Cilji duševnega zdravja v skupnosti



Vir: Flaker (2001:72)

Broker in Repper (2003: 16) cilje dela z ljudmi s težavami z duševnim zdravjem vidita v usmerjenosti v zmanjševanje simptomov, v preprečevanju ponovitev duševnih stisk kot tudi v povečanju neodvisnosti in samostojnosti teh ljudi od določenih služb pomoči. Pomembne cilje vidita tudi v življenju ljudi izven bolnice, v zapiranju psihiatričnih bolnic, v preprečevanju hospitalizacij, v izboljšanju kakovosti življenja, v povečanju in obvladovanju spretnosti in veščin, potrebnih za življenje. Pomembni cilji so tudi v dostopnosti do potrebnih pripomočkov za življenje, dostopu do želenih oziroma potrebnih aktivnosti in življenja v skupnosti.

Pri opredelitvi pojma duševnega zdravja v skupnosti gre za premik skrbi za duševno zdravje iz institucij v realno družbeno okolje – v skupnost.

Ta premik Flaker (2001: 73) poimenuje skupnostno načelo in ga definira z naslednjimi lastnostmi:

- Prostor delovanja: je lahko kjerkoli v skupnosti. Pri tem je pomembno le to, da se pomoč izvaja izven tradicionalne institucionalne oskrbe, in to tako, da ljudi ne ločimo od drugih,

oziroma jih ne izoliramo. Prostor delovanje je lahko poljuben - v stanovanju, na prostem, v prostorih raznih društev in nevladnih organizacij.
- Akterji: to pomeni sodelovanje številnih udeležencev v procesih pomoči, ki so si med seboj enakopravni in se s skupnimi močmi trudijo za iste cilje. Ti akterji so uporabniki in njihovi svojci ali prijatelji ter strokovnjaki z različnih področij dela: socialni delavci, sociologi, psihologi, pedagogi, antropologi, zdravstveni delavci in drugi.
- Predmet delovanja: za skupnostno načelo je značilno, da predmet delovanja ni več posameznik in njegova bolezen, ampak je predmet delovanja skupnost, v kateri potekajo procesi, v katerih se spreminjajo medosebni odnosi. Posameznik se v vsakem primeru razume kot del skupnosti, tudi če je delovanje usmerjeno le nanj.
- Metode: v skupnostnem načelu se rešitve za težave iščejo v kontekstu izvora teh težav in se pri tem uporabljajo številna raznolika sredstva in metode, ki jih v skupnosti poznamo.

O duševnem zdravju v skupnost govorijo tudi številni pomembni dokumenti tako na ravni države kot tudi na ravni Evropske unije, ki s številnimi novimi smernicami poudarja pomen duševnega zdravja posameznika, pa tudi pomen skupnostne skrbi za duševno zdravje.
Tako Resolucija o nacionalnem programu duševnega zdravja 2011–2016 opisuje skupnostno obravnavo kot organizacijo mreže interdisciplinarnih služb, ki ljudem s težavami z duševnim zdravjem zagotavlja tako zdravstveno kot socialno varstvo. V delovne skupine tako resolucija umešča zdravnike, psihologe, socialne delavce, medicinske sestre teh zdravstvene tehnike, delovne terapevte in po potrebi še druge profile. Pomembna postavka v dokumentu govori tudi o tem, da zaradi kadrovskih in sistemskih pomanjkljivosti, skupnostne skrbi za osebe s težavami z duševnim zdravjem ne morejo zagotavljati le programi nevladnih organizacij. Navajajo, da so v tovrstnih organizacijah zaposleni strokovnjaki, ki pri svojem delu že sodelujejo z drugimi strokovnjaki in službami na področju duševnega zdravja v skupnosti. Storitve izvajajo v okviru različnih programov, kot so Dnevni center, Stanovanjske skupine ter Svetovalno informativne pisarne. Povezovanje in sodelovanje različnih služb je nujnega pomena, saj so duševne težave zdravstveni, socialni, družinski, pa tudi zaposlitveni problem. Pa tudi zato, ker so prav težave z duševnim zdravjem, in posledice le teh, v današnji družbi zelo pogoste.
Resolucija Evropskega parlamenta (z dne 19. 2. 2009) poziva države članice, da podprejo in spodbujajo vlogo organizacij, ki predstavljajo osebe s težavami z duševnim zdravjem, in

naj se spodbuja njihova udeležba pri oblikovanju in izvajanju politike raziskav duševnega zdravja.
Prav tako Evropski parlament meni, da je treba spodbujati in podpirati dejavnosti za psihološko in socialno rehabilitacijo, ki jih izvajajo različni centri z dnevno ali neprekinjeno oskrbo, ki so po velikosti in etičnih načelih podobni družinskim enotam in v katerih uporabnike na vseh stopnjah rehabilitacijskega procesa spodbujajo k večjemu vključevanju v družbo.

Čez prizmo socialnega dela je bistvo duševnega zdravja v skupnosti v tem, da uporabniki spet lahko vplivajo na svoje življenje in v procesu pomoči soodločajo, soustvarjajo in soorganizirajo. K temu jih socialni delavci spodbujamo. Uporabnike seznanjamo z možnostjo izbire in posledicami izbora. Uporabniki tako prevzemajo pomembnejše vloge v družbi in si pridobijo številne nove izkušnje in znanja.

Dnevni center je zelo dober praktičen primer delovanja skupnostne službe na področju duševnega zdravja. V njem se dejansko udejanjajo opredeljeni cilji koncepta duševnega zdravja v skupnosti. Vsak človek potrebuje stike z drugimi ljudmi – s svojci, prijatelji in drugimi bližnjimi osebami, s katerimi vzpostavlja družbene odnose in interakcije. Ti stiki človeku pomenijo oporo v življenju. Pri ljudeh s težavami z duševnim zdravjem so tovrstni stiki pogosto pretrgani, oziroma jih sploh ni. To posledično vodil v socialno izključevanje in posledično v manj kvalitetno življenje posameznika. Prav na področju preprečevanja socialne izključenosti, širjenja socialnih mrež, družabništva, pridobivanja novih spretnosti in znanj ter v vključevanju posameznika v skupnost imajo dnevni centri pomembno vlogo in konkretno sledijo ciljem koncepta duševnega zdravja v skupnosti.

Tudi Tanja Lamovec (1996: 197) pravi, da dnevne centre uporabniki doživljajo kot izboljšavo v smislu večje svobode, izbire in neodvisnosti v primerjavi z bivanjem v bolnišnici.

2.3 TEORETSKI KONCEPTI POMOČI

2.3.1 Kratka zgodovina konceptov pomoči in nastanek postmoderne paradigme socialnega dela

V znanosti in stroki socialnega dela se dogajajo številne, zelo pomembne spremembe. Tem spremembam v zgodovini sledijo tudi številni koncepti pomoči, na katere se opira socialno delo. Če želim v nadaljevanju naloge nazorneje predstaviti nekatere teoretske koncepte, pomembne za razvoj duševnega zdravja v skupnosti in njegovo delovanje danes, moram na kratko predstaviti sam razvoj teoretskih konceptov pomoči čez čas. Spremembe so očitne in močno vplivajo na teorijo in prakso socialnega dela danes.

O'Hanlon (v Čačinovič Vogrinčič et al. 2005: 11) sicer predstavlja zgodovino konceptov pomoči v psihoterapiji, ki pa po mnenju omenjenih avtorjev veljajo tudi za socialno delo. Spremembe opisuje kot valove in pri tem navaja, da je prvi val temeljil na patologiziranju uporabnikov, ki potrebujejo pomoč. Drugi val je bil usmerjen v ločevanje težav in uporabnika. Ob tem pa je bila pomoč še vedno bolj usmerjena v reševanje same težave. Tretji val se je usmeril v rešitev in v iskanje rešitve. Socialni delavci so bili tisti, ki so rešitve poznali. Za četrti val pa je avtor leta 1993 trdil, da šele prihaja in da zanj še nihče nima imena. Ta val pa je prinesel zelo pomembne spremembe v samih vlogah udeležencev v procesu pomoči.

V interpretaciji Čačinovič Vogrinčič et al. (2005: 11) četrti val določa postmodernizem, ki v ospredje postavlja značilnosti odnosa in procesa med udeleženimi v procesu pomoči. Redefinira se proces razgovora, sporazumevanja in dogovora na ključni točki odnosa; pomoč se soustvarja v procesu, ki ga zagotovi delovni odnos. Pogovor omogoča pogajanje in raziskovanje posebnosti sveta ljudi in je, kot tak, postavljen v središče dela.

Postmoderni koncepti, ki jih bom nadrobneje opisala v nadaljevanju, so zelo poudarili pomen pogovora, govora in samega jezika. Prav tako je zelo poudarjen pomen odprtega prostora, v katerem sta socialni delavec in uporabnik sogovornika in soustvarjalca. Za socialno delo je zelo pomembna izkušnja spoštovanja in osebnega dostojanstva, ki ju dobi prav v pogovoru. Strokovni, socialno delovni pogovor je pogovor med sogovorniki, ki so

iz pogovora pripravljeni priti drugačni, z novimi pogledi, z alternativnimi rešitvami in drugačnim razumevanjem. V takem pogovoru pride do novih odločitev in novih premislekov. Pomembne spremembe se odražajo tudi v samem jeziku socialnega dela, ki se spreminja na najboljši mogoči način, kot pravi navedena avtorica. S takim jezikom lahko opišemo tisto posebno, kar je značilno za socialno delo v procesu pomoči. Danes jezik socialnega dela omogoča vzpostavitev in vzdrževanje konteksta socialnega dela v delovnem odnosu in v individualnih projektih pomoči ali načrtih skrbi, omogoča, da lahko na novo definiramo udeleženost z uporabnikom skupaj z njim, pa tudi da na novo definiramo sodelovanje z drugimi strokami. Poleg opisanih sprememb v jeziku se pomembne spremembe kažejo tudi v nastajanju novega jezika oziroma novih besed. Nove besede uspešno nadomeščajo ali dopolnjujejo tradicionalne koncepte. To so pozitivne besede, ki ljudi vključujejo, opogumljajo, in ljudem dajejo moč (Čačinovič Vogrinčič et al. 2005: 7–8).

Opisane spremembe »četrtega vala« so v stroki in praksi socialnega dela dobro sprejete in so se tudi že dodobra uveljavile. Kljub vsemu pa je treba poudariti, da tudi, če dodobra poznamo »predpisane« postopke v socialnem delu kot način, kako delamo, to ne pomeni, da bi moral način dela vedno slediti predpisani rutini in da ob tem socialni delavec ne more biti kreativen in ustvarjalen. Posamezne postopke lahko izvajamo na različne načine. Na eni strani je to lahko način, ko so uporabniku dane le tiste možnosti, ki jih ponuja in omogoča izvajalec storitev. Na drugi strani pa jih lahko izvajamo povsem drugače, in sicer na način, da razvijamo partnerski delovni odnos z uporabnikom. Za uporabnike je bolj kot to, kakšne postopke uporabljamo v procesu pomoči, pomembno na kak način in kako ustvarjalno jih uporabimo. »Ustvarjalni« socialni delavec vidi svoje delo kot ustvarjalno in ob vsakem srečanju z uporabnikom ustvarja spodbudno klimo za delo, ustvarja prostor za izražanje uporabnikovih pričakovanj, ustvarja priložnost za uporabnikovo razvijanje rešitev, za dogovore o načrtovanju, o vključevanju drugih ljudi in podobno. Temu dajeta velik poudarek Doel in Shardlow, ki ob tem poudarjata velik paradoks, ko socialni delavci, ki so resnično ustvarjalni, to ustvarjalnost dejansko doživljajo kot rutino.(v Šugman Bohinc et al. 2007: 22–23).

Opis sprememb skozi zgodovino socialnega dela in opis konkretnih sprememb, ki se kažejo v praksi socialnega dela, danes sem osvetlila s plati preteče rutine in ustvarjalnosti z

namenom povezovanja teh predpostavk z izsledki raziskave te magistrske naloge, kar bom opisala v evalvacijskem delu.

2.4 Nekateri pomembni koncepti razvoja duševnega zdravja v skupnosti

Za razvoj modela duševnega zdravja v skupnosti, ki sem ga zgoraj okvirno opredelila, so zelo pomembni številni teoretični koncepti, ki so dejansko omogočili samo udejanjanje modela v praksi. Teoretični koncepti, na katerih temelji duševno zdravje v skupnosti, in ki so jih skupnostne službe v praksi sprejele in po njih tudi delujejo, predstavljajo konkretni okvir za samo delovanje. Ti koncepti so strokovno raziskani in utemeljeni in kot taki predstavljajo pomembno oporo v socialno delavskem ravnanju.

2.4.1 Koncept normalizacije in koncept družbeno vrednotenih vlog kot njegova nadgradnja

Pojem normalizacije se zelo pogosto povezuje prav s področjem duševnega zdravja v skupnosti in se je pojavil na začetku sedemdesetih let oziroma konec šestdesetih let 20. stoletja, ko so se pojavili tudi številni drugi novi koncepti. Povod za nastanek koncepta normalizacije je bil v novem načinu podpore ljudem s težavami z duševnim zdravjem, ki naj se organizira in izvaja v skupnosti in ne več v instituciji. Koncept normalizacije, kot tudi številni drugi koncepti tega obdobja, dajejo smernice, kako je potrebno delati z ljudmi in kako jih obravnavati ter kako naj bodo organizirane posamezne službe.

Sami začetki razvoja koncepta se pojavijo v skandinavskih državah, kjer ga je v svojem delu prvi predstavil Bengt Nirje, kasneje so številni avtorji koncept postopoma prenašali v Severno Ameriko, Avstralijo in Veliko Britanijo. Konec osemdesetih let pa se je koncept normalizacije uveljavil tudi v slovenskem prostoru in od takrat dalje se tudi uporablja kot vodnik, zlasti pri delu z ljudmi s težavami z duševnim zdravjem. V procesu normalizacije so skušali ustvariti enake vzorce in razmere za življenje vsakega posamezniki ne glede na to, ali ima človek težave z duševnim zdravjem ali ne. Poskušali so ustvariti razmere, ki so čim bolj podobne običajnemu življenju posameznika in v katerih je vsak posameznik deležen primernega spoštovanja. (Videmšek 2013).

Na začetkih nastanka je bil koncept normalizacije namenjen predvsem obravnavi ljudi s posebnimi potrebami, kasneje pa je Nirje (1969) pomen koncepta videl tudi v zagotavljanju potreb drugih zapostavljenih skupin ljudi. Normalizacijo je v svojem delu opredeli v osmih principih:

- Normalen dnevni ritem: v tem principu govori o tem, da lahko vsak posameznik opravlja podobne vsakodnevne dejavnosti kot vsi ostali ljudje in da jih lahko tudi sam izbira.
- Normalen letni ritem: pri katerem opisuje življenje posameznika v ciklu leta in možnost dogajanj, kot so počitnice, praznovanja rojstnih dni in drugih pomembnih dogodkov.
- Normalna rutina življenja: v tem principu predstavlja običajen življenjski ritem človeka, ko človek živi v enem kraju, dela ali pa se šola v drugem kraju, svoje aktivnosti pa opravlja povsem v tretjih mestih oziroma krajih.
- Normalen življenjski cikel: pri tem misli na to, da se vsem ljudem omogoči, da čim bolje razvijajo svoje potenciale, in prevzamejo svojo samostojno vlogo v družbi.
- Normalno razumevanje posameznika: poudarja, da morajo imeti ljudje vso pravico, da se sami odločajo o svojem življenju in da se te odločitve in izražene želje in potrebe tudi spoštujejo.
- Normalni vzorci spolnosti: ki naj omogočajo, da lahko vsi ljudje ustvarijo medosebne odnose po svoji meri in imajo možnost vzpostavljanja partnerskih ali ljubezenskih zvez.
- Princip normalne ekonomske, socialne in politične pravice: po katerem je treba vsem ljudem omogočiti enake ekonomske in socialne pravice ne oziraje se na njihov prispevek v sam proračun države.
- Normalne oblike bivanja v skupnosti: ko naj se vsem ljudem zagotovijo podobne stanovanjske razmere za bivanje. Tako glede velikosti in primernosti kot tudi glede izbrane lokacije bivanja.

Sam proces normalizacije je le še dopolnil, že prej podane ideje, da je treba vse ljudi obravnavati enako, saj so njihove potrebe in zahteve enake potrebam in zahtevam vseh drugih ljudi v družbi. Normalizacija je tovrstne ideje nadgradila s postavljanjem dolgoročnega pristopa oblike pomoči in se ni več zadovoljila le s kratkoročnimi rešitvami. V luči razumevanja normalizacije vsem ljudem z različnimi oblikami hendikepa dodajo takšne oblike pomoči, ki jim omogočajo čim bolj samostojno življenje v skupnosti. Normalizacija je imela velik vpliv na razvoj skupnostnih služb tako v Evropi kot tudi v

ZDA. Prav skupnostne službe so tiste, ki morajo slediti osrednjemu cilju normalizacije, ki je v socialni vključenosti vseh ljudi v družbo.

Wolfensberger (1972a: 71) skupnostnim službam nalaga tri osnovne naloge:
- integracija vseh ljudi – s hendikepom in brez, tako da se razne službe organizirajo in izvajajo v središčih mest in krajev in ne nekje na obrobju;
- da so razne službe v manjših enotah, bližje družinam in skupnosti,
- da se skupnostne službe med seboj povezujejo in sodelujejo.

V družbi so bila kulturna pričakovanja vezana na vrednote, kot so samostojnost, neodvisnost, samozavest, družinsko življenje in podobno. Kdorkoli je od teh vrednot odstopal, je bil iz družbe izključen.

Ker koncept normalizacije ni presegel teh norm, ki so v družbi veljale, se je nadgradil s konceptom družbeno vrednotenih vlog. Koncept je razvil avtor Wolf Wolfensberger in je temeljil na spreminjanju družbe v smislu, da mora družba sama nekaj narediti za spremembe položaja izključenih ljudi. Koncept družbeno vrednotenih vlog je avtor opredelil kot končni cilj normalizacije. Koncept je zelo pomemben tudi za stroko socialnega dela, saj temelji na vključevanju posameznikov in spodbuja razvoj skupnostnih oblik podpore.

O konceptu družbeno vrednotenih vlog so pisali tudi številni drugi avtorji in tako sta David in Althea Brandon (v Videmšek 2013: 86–87) konceptu družbeno vrednotenih vlog dodala pet načel vsakdanjega običajnega življenja. Ta načela so hkrati tudi osnovne vrednote za načrtovanje in vzpostavljanje socialnih služb. V omenjena načela spadajo: dobri medsebojni odnosi, resnične izbire, večje sodelovanje, osebnostni razvoj in druženje prizadetih in neprizadetih ljudi. Če bi bila omenjena načela v družbi upoštevana, ne bi prihajalo do tako izrazitih odstopanj ljudi z izkušnjo duševnih težav in bi se težave z duševnim zdravjem začele razumevati skupaj s socialnimi situacijami, v katerih posameznik živi (Videmšek 2013: 85-87).

2.4.2 Koncept krepitve moči

V 60-ih in 70-ih letih prejšnjega stoletja, ko so se razvijali številni novi koncepti, ki so si prizadevali za izboljšanje življenja različnih družbeno izključenih skupin, se je razvil tudi koncept krepitve moči. Krepitev moči je koncept, s katerim je poudarjena moč in krepitev moči na različnih področjih človekovega delovanja.

Koncept krepitve moči se je pojavil ob pojavu družbenih gibanj v ZDA med leti 1960–1970, ko so se zavzemali za politično enakopravnost vseh državljanov. V slovenskem prostoru pa je koncept krepitve moči prisoten približno od sredine devetdesetih let prejšnjega stoletja, ko je postal temelj ravnanja v socialnem delu. V razvoju koncepta je razvidno, da koncept posamezniku omogoča, da pridobi občutek lastne vrednosti, občutek sposobnosti odločati o sebi, in to tudi dejansko prenesti v prakso.

V socialnem delu je ta koncept vplival na spreminjanje odnosov med strokovnimi delavci in uporabniki, kar je vplivalo tudi na spremenjeno dojemanje socialnega dela kot oblike pomoči nemočnim, nezmožnim ali neprilagojenim (Videmšek 2013: 89–92).

Moč moramo razumeti tako abstraktno, kot tudi konkretno kot način izboljšanja življenja določene osebe (Flaker et al, 2007: 2).

O konceptu krepitve moči pišejo številni avtorji, ki mu podajajo različne definicije in ga pogosto tudi različno opisujejo. Poleg uporabnosti koncepta v socialnem delu v skupnosti je koncept uporaben in uporabljen tudi v drugih vedah, kot so psihologija, filozofija, sociologija in tudi politologija ter druge. Koncept krepitve moči v socialnem delu v skupnosti nosi v sebi tiste oblike pomoči, s katerimi je »izključenim skupinam ljudi,« omogočeno vključevanje. Koncept krepitve moči se nanaša na družbene vloge ljudi in odnose med njimi. Koncept se povezuje predvsem s pogodbeno močjo. Moč ima osreden pomen. Pomembno je, kdo moč ima, kdo, o čem odloča, kdo, kaj prejema, kdo koga nadzoruje in podobno.

Avtorja Barnes in Bowl (2001: 15) pravita, da se s krepitvijo moči spremenijo razmerja med tistimi, ki nekaj nudijo, in tistimi, ki nekaj prejemajo (usluge, storitve …).

Petra Videmšek (2008) opisuje osrednjo zamisel koncepta krepitve moči v smislu zagotavljanja moči, glasu in izbire ljudem v depriviligiranem položaju. V neposredni praksi to pomeni, da imajo uporabniki možnost, da izrazijo svoje želje, potrebe, zahteve in da se to tudi dejansko upošteva pri neposrednem delu in zagotavljanju storitev. Ljudje z izkušnjami, kot jih imenuje avtorica, so tisti, ki vedo, kaj je zanje dobro in kaj jim dejansko tudi koristi. V preteklosti so bili razni »strokovnjaki« tisti, ki so poznali in predlagali tem ljudem »najboljše« rešitve«.

Teorije pomoči pa se vedno navezujejo tudi na vprašanje moči. Dragoš (2008: 11) meni, da se moč pojavlja povsod tam, kjer se od ljudi zahteva, da delujejo po zahtevah drugega. Moč se torej vedno nanaša na razmerja. Moč pomeni možnost vpliva na okolico, družbo, nase in na druge ljudi. Pri tem pa ni pomembna le dejanska moč vpliva, ampak posedovanje virov moči.

Uletova (2009: 33–36) poudarja pomen posedovanja virov moči, ki oblikujejo vsakdanje življenje posameznika. Pogosto se zanj načrtujejo določene oblike pomoči brez zagotovljenih potrebnih virov.

V današnji družbi je le maloštevilnim omogočeno dejansko življenje po svoji izbiri. Ljudje so omejeni pri izbiri zaradi številnih ekonomskih, kulturnih socialnih dejavnikov in lahko med omejenimi izbirami izberejo tisto, ki je najmanj slaba. In tako prihaja do socialne neenakosti in se vzpostavljajo odnosi odvisnosti. Za navidezno svobodo izbire se skrivajo pomembne delitve moči. Nekdo ima moč nad drugimi.

Na področju dela z ljudmi s težavami z duševnim zdravjem je koncept krepitve moči opredelil Donald Linhorst (2005), ko je številne definicije krepitve moči, podal na osnovi konkretnih zgodb ljudi z osebno psihiatrično izkušnjo. Linhorst trdi, da krepitev moči omogoča, da ljudje s težavami z duševnim zdravjem sami sprejemajo odločitve o sebi in prostovoljno sodelujejo v tistih dejavnostih, ki jim občutek moči povečujejo, jim dajejo občutek nadzora nad svojim življenjem in kot tak pomembno vpliva na druga področja življenja. Dobesedno pravi (ib.: 9): »edina dejavnost, ki je nihče ne more izvajati za drugo osebo, je opolnomočenje«.

Izraz »opolnomočenje« – prevod angleške besede »empowerment«, pogosto povezujemo z izrazom krepitve moči. Izraz se v stroki socialnega dela pogosto uporablja, vendar so strokovnjaki ugotovili, da je izraz napačen, oziroma je bil napačno preveden, zato ga ne uporabljamo več.

Nastalo zmedo okrog izrazoslovja pojasnjuje tudi Dragoš (2008: 38), ko pravi, da je izraz »opolnomočenje« preozek. Pojem izhaja iz pravne terminologije in pomeni, da je nekdo dobil polno veljavo. Pri tem gre za redistribucijo virov moči z enega akterja na drugega. Tak način krepitve moči je sicer en od možnih načinov, ni pa to ne edini in ne najpogostejši način.

Flaker (2015) nazorneje razčlenjuje pristope in pojasnjuje izraze, ki jih je v konceptu krepitve moči treba razumeti. Na kratko pojasnjuje, da je koncept krepitev moči (empowerment) pristop, kjer je v ospredju moč in njena krepitev na raznih ravneh človekovega delovanja. Tu predvsem poudarja povezavo s krepitvijo pogodbene moči. Avtor pravi, da je krepitev moči dejavnost, ki je usmerjena v pridobivanje in dostop do različnih virov moči. Ti viri so krepitev družbenega položaja (statusa), pridobivanje zaveznikov, prijateljev in podpornikov, omogočanje dostopa do finančnih in drugih sredstev (prevoz, stanovanje, pripomočki itn.), ki okrepijo moč človeka. Le v manjšem obsegu je krepitev moči svetovalna (pogovorna) dejavnost. Pri tem ne gre pozabiti na nujni sestavni del krepitve moči, ki ga avtor opisuje kot pristop perspektive moči, v katerem je strokovnjak usmerjen predvsem v vrline (ne pa pomanjkljivosti) človeka in na njih gradi svoje delovanje. Perspektivo moči avtor opisuje tudi kot perspektivo vrlin, za katero pravi, da je to pristop, ki je nujni sestavni del socialnega dela nasploh.

V raziskavo te naloge sem vključila številna področja življenj uporabnikov, pri katerih je koncept krepitve moči močno izražen. Nekatera izmed njih je Linhorst (2005) v svojem delu krepitev moči ljudi s težavami v duševnem zdravju nazorneje obravnaval.
Izpostavil je krepitev moči:
- Pri načrtovanju okrevanja in pri tem opisuje pomembnost sodelovanja posameznika pri zdravstveni obravnavi, pri odločitvah o predpisovanju zdravil, zdravljenju v bolnišnici in drugo, S pozitivnim sodelovanjem posameznik dobi občutek nadzora nad lastnim življenjem, da je slišan in upoštevan, da si sam postavlja cilje in jih s pomočjo izbranih virov tudi udejanja.

- Pri izbiri bivanja, kar avtor opisuje kot možnost izbire bivanja, ki jim omogoča samostojnost. Ljudem s težavami z duševnim zdravjem morajo biti zagotovljene različne oblike bivanja od stanovanj, stanovanjskih skupin, domov in drugo.
- Preko sodelovanje pri oblikovanju javne politike. Ljudje s težavami v duševnem zdravju morajo biti vključeni v ključne procese odločanja in sprejemanja zakonodaje, saj je prav sprejeta zakonodaja pogosto odločilna pri zagotavljanju virov in oblik delovanja služb.
- Preko zaposlovanja. Delo oziroma zaposlitev je za ljudi s težavami z duševnim zdravjem izrednega pomena in močno vpliva na krepitev moči posameznika, ki mu s tem omogoča ekonomsko neodvisnost, poveča možnost izbire in zagotavlja delovni življenjski ritem.
- Ppreko vključevanja v raziskovanje, ko je v raziskave s področja duševnega zdravja, treba aktivno vključiti ljudi z osebnimi izkušnjami.
- Preko aktivnega vključevanja v programe pomoči, in sicer v službe in programe, ki izvajajo določene oblike podpore. Ob tem je pomembno sooblikovanje programov s strani uporabnikov samih. Avtor pri tem izpostavlja vzpostavljanje »uporabniških organizacij«, za katere trdi, da sledijo logiki, da ljudje z izkušnjami sami najbolje vedo, kaj in kako potrebujejo.

Tanja Lamovec (1996:67) krepitev moči opisuje kot notranji proces v človeku, s katerim si pridobi zaupanje vase. Pridobi si občutek, da le sam, z lastnim trudom oziroma dejavnostjo, lahko kaj spremeni v zunanjem svetu. Na tak način se človeku odprejo nove, pogosto do sedaj neznane, možnosti za reševanje različnih problemov. Pri tem je pomembno, da ne prihaja do pretiranega opiranja na različne strokovnjake. Avtorica poudarja tudi, da je koncept krepitve moči treba razumeti tudi v širšem družbenem kontekstu kot proces, ki se odraža v spreminjanju družbenih struktur. Vsekakor pa je koncept krepitve moči živ proces, ki traja in se spreminja, kot življenje nasploh.

2.4.3 Koncept okrevanja

Je koncept, ki se tesno povezuje s konceptom krepitve moči in ima za delovanje skupnostnih služb velik pomen. Koncept okrevanja je usmerjen predvsem v kritiko medicinskega modela.

Razvijati so ga začeli ob koncu 19. stoletja, ko so različni avtorji na podlagi številnih primerov in osebnih izkušenj dokazovali, da je okrevanje dejansko možno. Sam pojem okrevanja se je razvil na eni strani iz osebnih izkušenj in po drugi strani iz medicinske znanosti.

Dennis Saleebey (v Videmšek 2013: 100) trdi, da je človek v sebi usmerjen k zdravljenju in ima sposobnost ozdraveti. Za medicino to pomeni, da je človeku na voljo notranji sistem podpore, ki deluje neodvisen od zunanjih vplivov zdravljenja.

V socialno delo je bil koncept prenesen iz psihologije in psihoanalize in je bil na začetku v socialnem delu najbolj znan na področju dela z žrtvami nasilja. V zadnjih dvajsetih letih pa se vse bolj uporablja pri delu z ljudmi s težavami z duševnim zdravjem.

Koncept okrevanja izhaja iz perspektive uporabnika in se neposredno usmerja in osredotoča na njegove potrebe. V tem se koncept okrevanja v socialnem delu tudi razlikuje od medicinskega okrevanja. V veliki večini koncept okrevanja razvijajo prav ljudje z lastno izkušnjo duševne stiske in ga je kot takega težko opredeliti.
Zatakne se že pri opredelitvi, kaj »okrevanje« sploh pomeni. Iz uporabniške perspektive »okrevanje« pomeni ponovno pridobivanje moči v življenju posameznika, kljub temu da težave z duševnim zdravjem še vedno ostajajo (Repper in Parkins 2003: 127).

Okrevanje je torej potrebno razumeti kot proces, ki temelji na prepričanju, da ljudje lahko premagujejo številne življenjske situacije in težave in na teh prepričanjih tudi gradijo svoja prihodnja prepričanja in s tem okrevajo. Ljudje lahko okrevajo in sami prepoznajo, kaj je zanje dobro in da zmorejo naprej.

O tem je iz lastnih izkušenj veliko pisala tudi Tanja Lamovec (1998), ki trdi, da je vsak človek z lastnim naporom sposoben okrevati od psihoz.

V zgodovini se od ljudi s težavami z duševnim zdravjem ni pričakovalo, da bodo kdaj okrevali in prevzeli nadzor nad lastnim življenjem. Okrevanje za posameznika ne pomeni le okrevanja po duševni krizi, ampak zanj pomeni še soočanje in premagovanje posledic dolgotrajnih težav z duševnim zdravjem. To pomeni, da so se ti ljudje dejansko prisiljeni soočiti z zelo kompleksno in razsežno situacijo. Ljudje z osebnimi izkušnjami psihičnih

stisk povedo, da za njih okrevanje pomeni ponovno zbujanje upanja, pogled v preteklost v tolikšni meri, da so zmožni narediti korak naprej. S pomočjo koncepta okrevanja je možno ustvarjati nove zgodbe v življenju posameznika. Kot trdijo ljudje z osebo izkušnjo, okrevanje ni mogoče, če se človek sam ne odloči za to in za to tudi trdo dela na sebi (Videmšek 2013: 100–104).

Za ljudi s težavami z duševnim zdravjem je izrednega pomena, da imajo možnost podeliti svojo zgodbo in povedati, kako so se s tem soočali med življenjem. Ob tem pa je treba iskati rešitve, da se ta njihova zgodba lahko spremeni.

Kot pravi Gabi Čačinovič Vogrinčič (2008), je za socialno delo okrevanje nov, pomemben izziv, v katerem naj posameznik prepozna, kaj je zanj dobro. Vloga socialnega delavca je v tem procesu predvsem v spodbujanju posameznika, da gre naprej in da za podporo uporabi svoje izkušnje in strokovno znanje, da skupaj iščeta rešitve.

V zadnjih dveh desetletjih je prihajalo do številnih dokazov, da je tako klinično kot socialno okrevanje, po duševnih težavah, možno oziroma skoraj verjetno in na osnovi tovrstnih dokazov so se začele preoblikovati tudi zdravstvene službe. Tudi v Sloveniji, kar se dobesedno kaže tudi v uporabi oziroma zamenjavi termina zdravstvene rehabilitacije, ki se je spremenil v pojem psihosocialne rehabilitacije. Švabova (1996: 17) pravi, da je psihosocialna rehabilitacija terapevtski pristop pri skrbi za psihiatrično bolne, ki spodbuja pacienta, da v največji meri razvije zmožnosti preko učenja in podporne okolice.

2.4.4 Koncept delovnega odnosa - vzpostavljanje delovnega odnosa v socialnem delu

Za podrobnejšo predstavitev koncepta delovnega odnosa sem se odločila, ker želim rezultate raziskave, ki sem jo opravila za namen te magistrske naloge, povezati s pomembnimi elementi tega koncepta. Želela sem v teoriji dobiti potrditev za konkretno prakso.

Koncept delovnega odnosa je osrednji koncept v socialnem delu na vseh področjih del in brez njega delo praktično ni mogoče. Delovni odnos opisuje odnos pomoči v socialnem

delu. Osrednji prostor, v katerem se proces pomoči dogaja, je pogovor. V postmodernih konceptih je pogovor odprt prostor, kjer sta socialni delavec in uporabnik sogovornika in soustvarjalca.

Pogovorov je v dnevnem centru veliko, torej je treba k temu, tako občutljivemu procesu pomoči, pristopiti s spoštovanjem, strpnostjo, z veliko strokovnega znanja in z obilico empatije. Uporabniki si ne želijo klasičnih profesionalnih odnosov. Želijo si, in so upravičeni do drugačnih odnosov. Odnosov, v katerih vsi udeleženi začutijo, da so zaposleni stopili ven iz svojih birokratskih vlog. V odnosu je treba začutiti tisto nekaj več, kot to opisujejo uporabniki sami. Tisto, kar se težko opiše s primernimi besedami, se pa z lahkoto občuti, ko do tega pride. Čutiti se mora osnovna človeška zavzetost za dobro drugega človeka, ki jemlje v zakup vsakega posameznika posebej v svoji edinstvenosti. Če je ta zavzetost pristna in nenarejena, spontano pridejo na plano pomembne človeške vrednote, kot so prijaznost, spoštljivost, iskrenost, razumevanje in resnično zanimanje za sočloveka. To so vrednote, ki so žal v tej družbi prepogosto prezrte, zapostavljene in niso ravno moderne. Ljudje jih pogosto opisujejo kot »preproste«, ampak v realnosti življenja delajo čudeže. Včasih se kažejo v čisto majhnih korakih in je treba veliko časa, da se z njimi pride do cilja.

Pri delu in tudi sicer v življenju me je vedno zanimal pristop k človeku. Kako zelo pomemben je prvi stik s človekom, prvi vtis, ki ga zaznamo na verbalni, še bolj pa na neverbalni ravni. Kot je to zelo pomembno v vsakdanjem življenju, je še toliko bolj pomembno pri vsakdanjem delu. In prav »vsakdanje« delo predstavlja past, da pristopi in odnosi postanejo rutinski. Da pa do tega ne pride, je za strokovne delavce pomembno, da ponotranjijo pomembnost koncepta delovnega odnosa in vzpostavljanja in razvijanja osebnega stika v njem. Osebni stik v delovnem odnosu pogosto odpira neslutene razsežnosti možnega in spreminja vzorce prepričanj o sebi in o drugih pa tudi o svetu nasploh.

2.4.4.1 Elementi delovnega odnosa

Po Čačinovič Vogrinčič et al. (2005: 9–33) je delovni odnos odnos med socialnim delavcem in uporabnikom in je socialnemu delavcu opora, da lažje vzpostavi pogovor, ki je vseskozi usmerjen v skupno raziskovanje in sooblikovanje dobrih izidov.
Koncept delovnega odnosa vsebuje tri pomembne elemente, ki delovni odnos opredeljujejo, in mu dajejo konkretne smernice za delovanje.

- Dogovor o sodelovanju

Je zelo pomemben element delovnega odnosa in predstavlja sam uvod v delovni odnos. Šele z jasnim in izrečenim dogovorom o sodelovanju se delovni odnos lahko vzpostavi. V dogovoru se konkretno dogovorimo, kako bomo delali. Gre za dogovor o vzpostavljanju delovnega odnosa in nikakor to ne pomeni dogovora o rešitvah. Najbolje je, če se sklenitve dogovora o sodelovanju udeležijo vsi udeleženi, saj se morajo z dogovorom oziroma sodelovanjem vsi strinjati. Socialni delavec vsem udeležencem pojasni sam koncept delovnega odnosa, pojasni svojo vlogo v tem odnosu in prav tako tudi vloge vseh drugih. Ko vsi udeleženi dogovor o sodelovanju sprejmejo, delovni odnos nadaljujemo z naslednjim pomembnim elementom.

- Instrumentalna definicija problema in soustvarjanje rešitev

Sta temelja delovnega odnosa. To je Lüssijev koncept, ki vidi vlogo socialnega delavca v soustvarjanju procesa pomoči skupaj z uporabnikom. Vsakdo v proces vstopa s svojo definicijo problema in šele skupaj lahko oblikujejo delovno definicijo uresničljivih rešitev. Raziskovanje vedno izhaja iz osebnih izkušenj. Vsi udeleženi se morajo počutiti varne in slišane. Skupaj raziskujemo različne možnosti in na koncu zapišemo dogovorjene rešitve.

- Element osebnega vodenja

Je Vriesov koncept, kjer socialni delavec skupaj z uporabnikom raziskuje njihove zgodbe in pri tem z zavzeto komunikacijo postopoma vodi k čim boljšim izidom. Socialni delavec ob tem zagotavlja čim več pomembnih informacij, predlaga nove ali drugačne rešitve, predvideva možne izide in drugo. Pri tem je pomembno, da socialni delavec ravna z empatijo in se osebno odzove. Osebno poudari pomen vzpostavljanja osebnega stika med socialnim delavcem in uporabnikom. Pri tem mislimo na medsebojno podelitev izkušenj, veselja, jeze, nemoči, stisk. Pri osebnem vodenju je zelo pomembno oboje: vodenje k rešitvam in osebna zavzetost in odziv v medsebojnih odnosih.

2.5 NEKATERI POMEMBNI SODOBNI KONCEPTI V SOCIALNEM DELU POMEMBNI ZA DELOVNI ODNOS

2.5.1 Perspektiva moči in leksikon moči

Perspektiva moči je pristop, v katerem se delo socialnega delavca usmerja v moč in vire posameznika. Na tem gradi in deluje v procesu pomoči.

Po Gabi Čačinovič Vogrinčič et al. (2005:12) je koncept perspektive moči koncept Dennisa Saleebeya, ki za sodobno socialno delo pomeni pomemben paradigmatski premik. Ko se socialni delavec osebno odloči, da bo deloval po konceptu perspektive moči, pogovor vodi v smeri iskanja zaželenih razpletov, sprašuje po različnih virih, ki so lahko uporabniku v pomoč, po preteklih dobrih izkušnjah. Sprašuje uporabnika po njegovih željah, sanjah, upanjih in ciljih.

Dennis Saleebey (1997: 4) o perspektivi moči govori takole: »Formula je enostavna; mobiliziraj moč strank (talente, znanja, sposobnosti, vire), tako da podpreš njihova prizadevanja, da dosežejo svoje cilje in vizije, in stranke bodo imele bolj kakovostno življenje, tako, ki bo v skladu z njihovim konceptom kakovosti. Čeprav je recept enostaven, mu sledi trdo delo«.

Dennis Saleebey je pripravil leksikon moči, ki vsebuje sedem temeljnih konceptov in načel, na katerih temelji delo socialnega delavca.

2.5.1.1 Elementi leksikona moči:

a) Dodajanje moči je podpiranje posameznikov, skupin, družin, da odkrijejo in razširijo svoje vire in orodja v sebi in okoli sebe. Avtor trdi, da je moč posameznika, družine in skupnosti obnovljiva in jo je mogoče tudi razširiti. Moč posameznika odkrijemo in podpremo v skupnosti.
b) Včlanjenost: kot element leksikona pomoči pomeni, da je strokovna naloga socialnega delavca, da posameznika vključimo v skupnost. Vsak človek nosi v sebi potrebo, da nekam

in nekomu pripada in socialni delavci smo človeku to dolžni zagotoviti, če delujemo iz perspektive moči.
c) Moč okrevanja: koncept okrevanja sem nazorneje opisala že v prejšnjem poglavju, tu ga na kratko omenjam kot sestavni element leksikona moči, ki poudarja spoznanje, da imajo ljudje, posamezniki in skupnosti, moč, da okrevajo.
d) Zdravljenje in celostnost: po Saleebeyevem prepričanju je človek naravnan k zdravljenju oziroma ima sposobnost ozdraveti.
e) Dialog in
f) Sodelovanje: sta največ, kar lahko damo v soustvarjanju nove zgodbe. Dialog in sodelovanje sta pomembna vira moči in pomenita tudi vir za okrevanje.
g) Odpovedati se temu, da ne verjamemo: Verjeti udeleženim v problemu in jim s tem priznati pravico do resničnosti je težka naloga za socialne delavce, je pa nujna in pomembna.

2.5.2 Etika udeleženosti

Je pomemben koncept »četrtega vala«, po katerem deluje socialno delo. Je koncept Lynn Hoffman, v katerem opozarja, da mora socialni delavec v procesu pomoči odstopiti od moči, ki mu ne pripada. Moč v smislu, da pozna resnico in rešitev. To moč mora socialni delavec znati nadomestiti s skupnim iskanjem in raziskovanjem, saj je v procesu udeležen kot sogovornik in soustvarjalec. Etika udeleženosti je usmerjena v sodelovanje, pri katerem nihče nima zadnje besede, niti je ne potrebuje.

Flaker et al. (2008: 322–326) pravi, da si uporabniki želijo, da ima osebje drugačen odnos do njih, kot to predvideva klasična, tradicionalna profesionalna drža in da uporabniki cenijo, ali osebje izstopi iz svojih birokratskih vlog in če je pripravljeno deliti svojo moč z njimi.

2.5.3 Znanje za ravnanje

Je koncept Iona Rosenfelda, ki se je razširjen in dodelan uveljavil tudi v slovenskem prostoru. Za to ima velike zasluge Gabi Čačinovič Vogrinčič (2002: 91–96), ki v tem

ključnem konceptu poudarja posebnost socialnega dela v tem, da socialni delavec z uporabnikom podeli svoje znanje. Socialni delavec mora po tem konceptu znati dvoje: vzpostaviti in vzdrževati delovni odnos in kontekst socialno delovnega razgovora ter podeliti strokovno znanje z uporabniki v procesu soustvarjanja interpretacij v razgovoru in tako omogočiti »prevajanje« v osebni ali lokalni jezik in nazaj v jezik stroke za ustvarjanje nove zgodbe v iskanju rešitev. To je socialno delovni način ravnanja z znanjem.

2.5.4 Ravnanje s sedanjostjo ali koncept soprisotnosti

Koncept ravnanja s sedanjostjo oziroma koncept soprisotnosti poudarja pomembnost časa, ko smo v neposrednem delovnem odnosu z uporabniki.

Gabi Čačinovič Vogrinčič (2002: 94–95) poudarja, da je ta čas zelo dragocen čas v projektu pomoči. Socialni delavec mora vseskozi med delovnim odnosom »ostati z ljudmi« v sedanjosti, kar pa je pogosto izredno težko. Hitro se zgodi, da začnemo predlagati, dopovedovati in podobno. Moramo ohraniti čas, da se vzpostavi razgovor, se razvije in konča v smislu, da se vedno lahko nadaljuje. Ko udeleženim v projektu pomoči zagotovimo čas v sedanjosti, si s tem pridobijo izkušnjo spoštovanja in kompetentnosti in jim damo »postanek« in s tem možnost za novo zgodbo.
V sedanjosti delamo. Preteklosti ob tem seveda ne gre popolnoma zanemariti. Preteklost nas zanima v toliko, da lahko opravimo določene naloge sedaj in načrtujemo prihodnost. V razgovoru skupaj iščemo vedno nove poti, nove pomene, izumljamo nove, pozitivno naravnane besede, kar vse vodi v iskanje rešitve. Socialni delavec in uporabnik sta pravzaprav » soavtorja« novonastale zgodbe, saj uporabnik opiše in predstavi svoj pogled in dojemanje zgodbe. Socialni delavec pa s svojo prisotnostjo spodbuja uporabnika k podajanju zgodbe na način, da bi ga razumel.

Za glavnega avtorja koncepta T. Andersena (1994 : 66–67) pomeni koncept soprisotnosti biti prisoten v poslušanju za pogovor in sočutje. Pravi, da poslušalec ni le sprejemnik zgodbe, ampak ustvarjanje zgodbe s svojo prisotnostjo tudi spodbuja. To dejanje pa Andersen imenuje konstituiranje sebe.

Avtorja Anderson in Goolishian (1994: 37) opisujeta tudi, kako se s pripovedovanjem zgodbe konstruira zgodovina v sedanjosti, saj vsaka ponovna predstavitev vsebuje nov opis in podaja novo razlago. Ker je človeški spomin imaginativen oziroma predstavljiv, se te predstave pogosto spremenijo ali pa se odkrijejo nove možnosti. Tako se običajno ustvarjajo nove zgodbe in s tem tudi nova zgodovina.

2.5.5 Dopolnitev koncepta delovnega odnosa s konceptom delovnega projekta pomoči

Koncept izvirnega delovnega projekta pomoči dopolnjuje koncept delovnega odnosa in se v njem vedno znova tudi nadaljuje. V izvirnem delovnem projektu socialni delavec zapiše proces reševanja skupaj z uporabniki, za njih in za socialnega delavca. Koncept je za delovni odnos pomemben tudi v smislu »izvirnosti«, saj se projekt za vsakega uporabnika posebej vedno na novo oblikuje. Vsak projekt posebej se soustvarja skupaj z njimi in zanje. Projekti so tudi »delovni«. Poudarek je na konkretnem delu. Na aktivnostih in sodelovanju. V konceptu se poudarja » projekt«. Vanj zapisujemo vse konkretne naloge, pa tudi čisto minimalne spremembe v procesu reševanja. Izvirni delovni projekt pomoči torej ubesedi ravnanje v socialnem delu in ga usmerja v pravo smer.

2.6 Vzpostavljanje osebnega stika

2.6.1 Uradni in osebni stik

Za lažje razumevanje osebnega stika bom na kratko opisala razlikovanje med uradnim in osebnim stikom. Za uradni stik štejemo neoseben stik, kjer je v prvi vrsti pomembna interakcija vlog, osebna komunikacija je daleč zadaj. Uporabnik in socialni delavec kot osebi v takem stiku ostajata skrita. Uraden stik omogoča hitre, učinkovite, šablonske storitve, ki pa si ga dejansko v odnosu med uporabnikom in socialnim delavcem težko predstavljamo. Kljub temu pa je v določenih situacijah dovolj tudi uradni stik, da se delo učinkovito opravi. Pomembno je, da je uradni stik v takem primeru prijazen in korekten in da so s takim odnosom in opravljeno storitvijo vsi zadovoljni.

Pri razlikovanju med uradnim in osebnim stikom je pomembno, da udeleženci doživijo občutne razlike v vzdušju in počutju. Pri tem pride do izraza pomembnost pristopanja k uporabniku, rokovanje, očesni stik, izraz na obrazu, pohvale in tudi primeren humor čudežno deluje.

2.6.2 Vzpostavljanje osebnega stika

Model o (med) osebnem stiku v vsakdanjem življenju in v procesu pomoči je razvil znani ameriški psihoterapevt Daniel Stern s sodelavci v Bostonu v devetdesetih letih prejšnjega stoletja. Stern opisuje, da se osebni sik razvija postopoma: od trenutka prisotnosti, do trenutkov tu in zdaj, ki pa se intenzivirajo v trenutke srečanja. Z izrazom trenutek srečanja Stern imenuje trenutek najbolj intenzivnega osebnega stika. Trenutek prisotnosti, ki preraste v trenutke tu in zdaj, pa so predpogoj, da do trenutkov srečanja sploh pride.

Čačinovič Vogrinčič e tal. (2005: 67–100) vzpostavljanje osebnega stika v delovnem odnosu pojasnjuje od samih začetnih medsebojnih stikov dalje. Pravi, da v medsebojnih interakcijah med ljudmi neprestano nastaja medosebni prostor oziroma intersubjektivnost. Ti mehanizmi, kot da so lahko prirojeni, lahko pa si jih tudi zavestno pridobimo z vajami, kar socialnemu delavcu poveča možnost za vzpostavljanje osebnega stika in razvijanje intersubjektivnosti. V interakcijah med ljudmi se trenutki prisotnosti kažejo kot:
- zrcaljenje, posnemanje, sledenje,
- budno spremljanje,
- aktivno poslušanje,
- uglaševanje na ritme, vzburjenost oziroma pomirjenost,
- gibanje v ritmu, skupno gibanje.

Kot pravi avtorica, se v teh procesih vedno dogajajo nepričakovane stvari in v posebni osredotočenosti pozornosti, se zgodi trenutek tu in zdaj. V njem se odrazi osebni in čustveni vidik odnosa. Trenutki tu in zdaj se od trenutkov prisotnosti razlikujejo po tem, da nam niso znani, da so nepričakovani v obliki in času in kot taki se nam zdijo čudni. Take trenutke lahko posameznik prepozna, saj takoj zazna spremembo medosebnega prostora, ne more pa jih komentirati ali podeliti z drugimi. Trenutki tu in zdaj lahko preidejo v trenutke srečanja. To pomeni, da se sogovornika srečata na osebni ravni in za trenutek nista

v svojih utečenih vlogah. Vsekakor trenutek srečanja ne morejo biti posledica rutine, navade ali tehničnega prijema. Trenutek srečanja zahteva veliko empatije, odprtosti, uglašenosti, tako da se pojavi novo stanje, ki je odvisno od specifičnih lastnosti udeležencev. Trenutek srečanja je tisti ključni dogodek, ki spremeni medosebni kontekst in pusti posebno sled v spominu in pri pomagajočem in uporabniku ustvari občutek, da se je zgodilo nekaj osebno pristnega in pomembnega. Tak trenutek srečanja lahko veliko pripomore k razvoju delovnega odnosa.

Socialni delavec lahko veliko pripomore k temu, da do takih trenutkov pride, in sicer če: v pogovoru z uporabnikom uporablja znanje za ravnanje, če v pogovoru pozorno spremlja in reflektira procese v sebi in če v pogovoru spoštljivo obravnava uporabnikove skrivnosti.

Vzpostavljanje osebnega stika v konceptu delovnega odnosa se lahko zgodi že ob prvem stiku ali prvem telefonskem pogovoru. Če socialni delavec pozna tehnike verbalnega in neverbalnega komuniciranja, mu to pomaga pri vzpostavljanju stika. To stori tako, da mu sledi v pripovedi, doživljanju, se na to osebno odziva in ga hkrati že vabi – verbalno in neverbalno, k iskanju rešitve. Koncept delovnega odnosa socialni delavec skupaj z uporabniki od prvega srečanja dalje, oblikuje v majhnih korakih. Brez osebnega stika socialni delavec in uporabnik ne moreta graditi izvirnega projekta pomoči. Za vzpostavljanje osebnega stika so zelo pomembne tudi veščine opazovanja, zrcaljenja, uglaševanje in vodenja na neverbalni ravni. Ljudje se drugače odzivamo na to, kar si sporočamo neverbalno in kaj verbalno. Pri » pomagajočih« poklicih, kjer pomagamo s pogovorom, pa smo učinkovitejši, če pri delu dajemo večji poudarek neverbalni komunikaciji. Pri vzpostavljanju osebnega stika je pomembnih veliko stvari, kot so: spoštovanje osebnega prostora, vzpostavljanje in prekinjanje očesnega stika, raziskovanje obraza, rokovanje, predstavljanje, dihanje, zrcaljenje telesne drže in gibov, sledenje s ponavljanjem in kimanjem pa tudi sledenje s spodbujanjem in hvaljenjem in še številni drugi (Čačinovič Vogrinčič et al., ib.).

Flaker et al. (2008: 322) na primeru stanovalcev določene institucije, opisuje, kakšno naj bi bilo zaposleno osebje v odnosu do uporabnikov. Z gotovostjo lahko trdim, da so opisane navedbe avtorjev zelo pomembne tudi za druga področja dela, kjer se zaposleni vsakodnevno srečujemo z uporabniki. Dnevni center, ki ga opisujemo v nadaljevanju, je prostor, v katerem so naštete opredelitve še kako pomembne. Avtor pravi, da je pomembno, da so zaposleni bolj človeški in odprti za vse vrste stikov. V primeru, da imajo

uporabniki zmanjšano možnost izražanja in razumevanja, so zelo pomembni tudi dotiki, nasmehi, prijazen ton glasu, različni izrazi naklonjenosti in podobno. Zelo pomembni so torej tudi odnosi na nebesedni ravni. Govori tudi o tem, da so za uporabnike pomembne kvalitete osebja, kot so toplina, spoštljivost, potrpežljivost, da se prilagajajo potrebam uporabnikov in da spoštujejo njihove odločitve. Avtor zaposlene opisuje kot delavce, ki imajo občutek za delo z ljudmi in »srce na pravem mestu«. Tovrsten izstop iz standardnih vlog, kot pravi avtor, dejansko pomeni tudi uresničitev celostne profesionalne vloge.

2.6.3 Vzpostavljanje osebnega stika v delovnem odnosu

Z osebnim stikom se med ljudmi oblikuje medosebni prostor oziroma prostor intersubjektivnosti. To je področje občutkov, misli, spoznanj in znanj, ki si jih podelijo ljudje. V intersubjektivni prostor lahko vstopamo in izstopamo. Intersubjektivni prostor se kaže v tem, kdaj in kako je, kdo kaj rekel, kaj je bilo povedano med vrsticami, zakaj nečesa ni rekel in podobno. Pri tem je pomembno, da se zavemo, da intersubjektivni prostor lahko ozavestimo in tako razvijemo intersubjektivno zavest. Intersubjektivna zavest pomeni, da gledamo skozi svoje oči in hkrati gledamo, kako drugi vidi to, kar vidimo sami. Do pojavov intersubjektivne zavesti pride v intenzivnih interakcijah v delovnem odnosu in v prav posebnih trenutkih prisotnosti. Sogovornika tako doživetje soustvarita. Pri tem gre za različni in ločeni doživetji in hkrati se ujemata in prepletata. V procesu pomoči je lahko medosebni prostor med socialnim delavcem in uporabnikom olajševalna okoliščina, lahko pa sam proces tudi otežuje.

Na medosebni prostor že v prvih petnajstih minutah vplivajo nezavedne odnosne sheme udeleženih. Od trenutka srečanja dalje vsi udeleženci soustvarjajo medsebojno vzdušje, čustveno atmosfero, medosebni prostor. Vse to pa bistveno vpliva na razvoj delovnega odnosa, saj je prav intersubjektivnost tisti osnovni prostor, v katerem se dogaja delovni proces. Delovni odnos in vzpostavljanje osebnega stika v delovnem odnosu sta stalno soodvisni. Delovni donos razumemo kot dogovarjanje, soustvarjanje možnih rešitev skupaj z uporabniki ob upoštevanju njihovih virov, moči. Vzpostavljanje osebnega stika pa je proces, ki nekoliko temelji na tehnikah razgovora, še bolj pa je odvisen od prepleta osebnih značilnosti posameznikov, udeleženih v procesu pomoči, in od medosebnega, intersubjektivnega prostora. Osebni stik je lahko enkratni in neponovljivi trenutek, lahko

pa je spodbuda za širitev prostora intersubjektivnost, spodbuda za nova srečanja in vodi k oblikovanju čustvene odnosne vezi med uporabniki in pomagajočim, ki je poleg nalog in ciljev ključni sestavni del vsakega delovnega odnosa.

Razvijanje pozitivne osebne vezi med socialnim delavcem in uporabnikom z vidika socialnega delavca olajšujejo različni dejavniki:
- empatično razumevanje (stopnja, do katere se socialni delavec v komunikaciji zaveda in razume uporabnikovo trenutno doživljanje v jeziku uporabnikov);
- neposesivna toplina in pozitivna drža (stopnja, do katere lahko socialni delavec izraža skrb in spoštovanje uporabnika, ga sprejema in upošteva ne glede na vrsto njegovih težav in stopnjo, do katere lahko socialni delavec nosi oziroma prenaša zahtevne vidike njunega odnosa oziroma intersubjektivnosti);
- kongruentnost (stopnja, do katere lahko socialni delavec vstopi v interakcijo z uporabnikom brez obramb, celostno, osebno, usklajeno);
- postavljanje meja in konfrontacija (kako in kje lahko socialni delavec postavi meje, sooči uporabnika, vztraja pri dogovorih, tako da ga ne ponižuje).

Dejavnik postavljanje meja in konfrontacija je zelo pomemben pri delu z ljudmi z različnimi dolgotrajnimi težavami, med katere spadajo tudi ljudje s težavami z duševnim zdravjem. V okviru koncepta delovnega odnosa velja, da osebni stik in razvit medosebni prostor med socialnim delavcem in uporabnikom olajša razvijanje delovnega odnosa.
Delovni odnos brez osebnega oziroma vsaj uradnega stika ni mogoč. Brez koncepta delovnega odnosa pa osebnega stika in razvitega medosebnega prostora nimajo prave smeri in funkcije. Za neprestano vgrajevanje osebnega intersubjektivnega v okvir delovnega odnosa je potrebno veliko vaje in izkušenj in rezultati se kažejo v zadovoljstvo vseh udeleženih v procesu pomoči (Čačinovič Vogrinčič et al. 2000: 101–122).

3 KAKOVOST ŽIVLJENJA

3.1 Izbrane definicije kakovosti življenja

Koncept kakovosti življenja je pomemben koncept v številnih znanstvenih disciplinah in njegovo definicijo so podali različni avtorji in kot take temeljijo na različnih analitičnih temeljih.

Kakovost življenja govori o tem, kako smo zadovoljni s svojim življenjem in kakšen občutek imamo o sebi. Kljub tako preprosto opredelitvi pa še vedno ni čiste in enoznačne definicije, saj gre za obsežno in kompleksno področje preučevanja.

Prve opredelitve kakovosti življenja in merjenje družbene blaginje so v petdesetih letih prejšnjega stoletja začeli razvijati v OZN. Želeli so družbeno blaginjo opredeliti kot kakovostno drugačno od gospodarskega razvoja in bogastva. V šestdesetih letih pa se je začelo « gibanje za socialne indikatorje« (Mandič 2005: 114).
V sedemdesetih letih sta skandinavska avtorja Titmusson in Erikson postavila koncept kakovosti življenja, ki je v tistem obdobju pomenil, da se pri spremljanju in usmerjanju družbenega razvoja pokaže tudi »neekonomski vidik«. V skandinavskem konceptu preučevanja kakovosti življenja se je premaknila pozornost od ekonomije k sociologiji, od temeljnih človekovih potreb k posameznikovemu nadzoru virov za zadovoljitev potreb in tudi na metodološki ravni so se preusmerili od objektivnih kazalcev na agregatni ravni k subjektivnim kazalcem na individualni ravni (Novak v Rode in drugi 2006: 41).

Nujne pogoje za človeški razvoj opisuje Allard z opisom treh temeljnih skupin potreb: imeti (materialne in neosebne potrebe), ljubiti (socialne potrebe) in biti (potreba po osebnem razvoju).

To razmišljanje pa je dojemanje kakovosti življenja premaknilo in razširilo preko materialnega blagostanja, merjenega z ekonomskimi kazalci (Novak, Antončič, Boh, Svetlik v Rode in drugi 2006: 41).

Slovensko raziskovanje koncepta kakovosti življenja temelji na omenjenih skandinavskih pristopih (Titmussov nadzor nad viri in Allardtovo izpolnjevanje temeljnih potreb imeti-ljubiti-biti). Prve raziskave kakovosti življenja v Sloveniji so bile izvedene leta 1984 in so temeljile na raziskovanju kakovosti življenja v luči nadzora nad viri, ki jih posameznik potrebuje za zadovoljevanje svojih potreb. Kasneje so se v raziskavah zgodili razni konceptualni premiki. Za merjenje stopnje potreb na različnih področjih so uporabili številne subjektivne kazalce.

O definiciji kakovosti življenja govorijo tudi Flaker in drugi (2008: 11–28), ko trdijo, da definicija kakovosti življenje ni neki statičen pojem, ki bi ga lahko ugotavljali in merili strokovnjaki oziroma kdor koli drug, brez sodelovanja uporabnikov samih. Kajti le oblike podpore in pomoči, ki jih izberejo uporabniki sami, so tiste oblike podpore in pomoči, s katerimi posameznik dejansko lahko izboljšuje in spreminja svojo življenjsko situacijo. Izboljšati kvaliteto svojega življenja postane nedvomen cilj posameznika in pri dosegu tega cilja včasih človek potrebuje določeno obliko pomoči in podpore v obliki različnih socialnovarstvenih storitev. Prav življenjski cilji so lahko dober pripomoček, s katerimi je mogoče ugotavljati obliko pomoči, ki posamezniku ustreza in kakršno potrebuje.
Pri opredeljevanju pojma kakovosti življenja avtorji opisujejo tudi koncept socialne izključenosti, saj sta koncepta med seboj tesno prepletena. Socialna izključenost izhaja iz nadzora nad viri, s katerimi posamezniki zadovoljujejo svoje potrebe na različnih področjih.

Slab nadzor ali odsotnost nad viri povzroči slabšo kakovost življenja. Trbančeva (v Flaker et al, 2008:14) vzpostavi neposredno povezavo med obsegom vpliva nad viri, participacijo in kakovostjo življenja. Kakovost življenja posameznika v skupnosti torej odreja obseg vpliva, ki ga ima posameznik nad prejetimi socialnovarstvenimi storitvami. Prejemniki socialnovarstvenih storitev že dolgo opozarjajo na dejstvo, da z vstopom v sistem izgubijo velik del vpliva nad odločitvami v svojem življenju. Pomoč in podpora nista oblikovani po meri posameznikove življenjske situacije, ampak obstajajo enoviti paketi storitev za potrebe neobstoječih skupin ljudi. S tem je posamezniku odvzeta pristojnost, da sam definira svojo situacijo in predlaga možne rešitve. Ta izguba pristojnosti pomeni izgubo vpliva v življenju. Zato ljudje pogosto ne dobijo storitev, ki bi jim dejansko izboljšale kakovost njihovega življenja.

Ljudje zahtevajo spremembe v smislu, da se pozornost ne usmerja več na telesne značilnosti ali stanje duševnega zdravja, ampak je njihov cilj preštevati in prepoznavati ovire, kot so arhitektonske ovire v okolju, revščina, pomanjkanje prilagojenih delovnih mest, predsodki in podobno. Ti dejavniki namreč odrivajo na rob družbe velike skupine ljudi, s čimer jim je onemogočen vstop v družbo, možnost izobraževanja, zaposlitve, ustvarjanja družine in širše družbeno sodelovanje.

Rode in drugi (2006: 38–39) pravijo, da ima koncept kakovosti življenja v različnih strokah različen pomen. Za področje socialnega varstva sta pomembni definiciji, ki ju uporabljajo tudi v družboslovju in medicini. Kakovost življenja primerjajo z blaginjo prebivalstva, ugotavljajo pa jo tako, da merijo njihovo zadovoljstvo. Družbene vede zanima kakovost življenja celotne družbe kot tudi kakovost življenja na posameznih področjih. Kakovost življenja obravnavajo enakovredno življenjskemu standardu. Tega pa merijo z različnimi ekonomskimi kazalci. Koncept kakovosti življenja umeščajo tudi v splošne kriterije evalvacije programov ob konceptu perspektive moči in konceptu normalizacije.

V medicini pojem kakovosti življenja povezujejo bolezen s tem, kako bolniki doživljajo kakovost svojega življenja. V medicini je pojem kakovosti življenja vezan bolj na obravnavo, dolgotrajno ali kronično bolnih ali umirajočih bolnikov. Prav tako se kvaliteta življenja v medicini veže na možnost hitrih sprememb pri merjenju vpliva bolezni, samega zdravljenja in na življenjske spremembe.

Antončič in Boh (1991:6) poudarjata, da se zaradi nove, alternativne opredelitve družbenega razvoja, daje večji poudarek zanimanju za probleme kakovosti življenja, zadovoljevanju človekovih potreb in urejanju življenjskih razmer. Do tega je pripeljala kriza ekonomskih in političnih razmer, kar je pripeljalo do velikih družbenih problemov.

V okviru Evropske fundacije za izboljšavo življenjskih in delovnih razmer se razvija eden od pomembnejših konceptov kakovosti življenja. Bistvo tega koncepta je v tem, da se kakovost življenja meri s »subjektivnimi« in »objektivnimi« kazalci, ki registrirajo vire (individualne in družbene v smislu izobraževanja, zdravstva, nastanitve in drugo). Prav

tako registrirajo priložnosti posameznika, ki se posameznikom odpirajo, ter življenjske razmere.

Kakovost življenja so opredelili v dvanajstih ključnih točkah: zdravje in dostop do zdravstvenega varstva, zaposlovanje in delovne razmere, ekonomski viri, znanje, izobrazba in usposabljanje, družinsko življenje, družba in skupnost, udeležba, integracija, stanovanje, lokalno okolje, prevoz, javna varnost in kriminal, rekreacija in prostočasne dejavnosti, kultura in identiteta, politični viri in človekove pravice (Mandič 2005: 118–119).

Kakovost življenja je zaradi njene kompleksnosti resnično težko meriti, saj sega na različna področja človekovega življenja in je odvisna od številnih, zelo različnih dejavnikov. O kakovosti življenja je veliko napisanega, a kljub temu je okrog tega pojma še veliko nejasnosti.

Številne nejasnosti se vse bolj kažejo tudi na področju socialnega in zdravstvenega varstva ter na področju organiziranja socialne varnosti, saj se vse bolj kažejo nove potrebe in načini za zagotavljanje dolgotrajne oskrbe ljudi. Pojavila se je nova potreba, ki prej ni bila zaznana. Zaradi demografskih sprememb se je število ljudi, ki potrebujejo dolgotrajno oskrbo oziroma pomoč in podporo drugih, močno povečalo. Vse bolj je zaznati tudi močne spremembe v neformalnih omrežjih pomoči, ki se je močno zmanjšala. Poleg naštetega pa na naraščanje potreb po dolgotrajni oskrbi močno vpliva tudi napredek medicine in pa spremembe pri zagotavljanju raznih oblik pomoči.
V drugi polovici 20. stoletja se je začel proces dezinstitucionalizacije, ki pomeni zapiranje velikih ustanov in prestrukturiranje v drugačne skupnostne službe. O teh spremembah veliko pišejo Flaker et al.(2008: 20–27), ki ob tem opozarjajo tudi na številne ovire, ki se postavljajo na pot uveljavljanju novih sistemov oskrbe, s katerimi bo treba številnim ljudem zagotoviti kvalitetnejše življenje. Govorijo tudi o novi vlogi strokovnjakov v tej novi paradigmi. Strokovnjak bo prevzel vlogo organizatorja, ki bo imel nalogo, da aktivira določena sredstva, in jih tudi dodeluje. Vendar to dodeljevanje ne bo več potekalo na podlagi norme, temveč na podlagi njihovega učinka, kjer bo glede na posameznikove okoliščine, možno popravljati in spreminjati dodeljena sredstva. Pri tem bodo v ospredju uporabnikove potrebe, ki jim bodo sledile take oblike pomoči in podpore, ki bodo tem potrebam zadoščale.

4 STIGMA

4.1 Stigma pri ljudeh s težavami z duševnim zdravjem

Pri opisovanju področja duševnega zdravja ne moremo mimo velike, oziroma pogosto največje težave, s katero se srečujejo ljudje s težavami z duševnim zdravjem.

Kaj je stigma?
Stigma kot beseda sama pomeni znamenje sramote. Stigma človeka označuje zaradi določene lastnosti. Človek naj bi bil zaradi tega drugačen, slabši od drugih in se ga zaradi vsega tega pogosto zaničuje in je posledično izrinjen iz družbe. Stigmo spremljajo močni občutki sramu, krivde, samoobtoževanj in podobno. Stigma in njene daljnosežne posledice predstavljajo eno največjih ovir, s katero se soočajo ljudje s težavami z duševnim zdravjem. Za stigmo lahko z gotovostjo rečemo, da ni realna lastnost človeka, ampak je skupek označb družbe.

Pomen besede izvira iz daljne preteklosti, ko so oblastniki sužnjem in kriminalcem v kožo vžigali znamenja, da so jih tako označili in napravili prepoznavne drugim.

Koncept pojma stigme je v okviru socialne znanosti predstavil Erwing Goffman leta 1968. Po njegovem mnenju je stigma nekaj, kar določa posameznikovo socialno identiteto kot drugačnega, omejenega, nepopolnega v primerjavi z določenimi družbenimi normami (Flaker in sodelavci, 2007).

Za Goffmana (v Švab 2009: 9, 11) pomeni stigma sramotno znamenje, ki ima za posledico izogibanje, zatiranje in izgon na rob družbe. Za človeka s težavami z duševnim zdravjem velja stereotip, da je nevaren sebi in drugim, da je vedenjsko moten, nepredvidljiv, nesposoben in še marsikaj bi lahko našteli. Njihovo vedenje je zaradi predsodkov označeno za »čudno« pa četudi je povsem običajno in naravno. Ti ljudje v skupnosti običajno funkcionirajo tako, da se na svoj način temu prilagodijo. Zaradi številnih predsodkov o ljudeh, ki imajo težave z duševnim zdravjem, ti ljudje težje in manj kvalitetno živijo. Zaradi predsodkov se pogosto močno čustveno odzivajo, kar pa povečuje možnosti za ponovitev težav.

Stigmo sestavlja več, med seboj močno prepletenih, komponent. Vedno vsebuje predsodke, stereotipe in diskriminacijo.

Stigma kot nalepka povzroča v interakcijah velik strah, nelagodje in negotovost, pravi Flaker (2008: 69). To nadalje razlaga v smislu, da si človek z nalepko, vsekakor želi več stikov s tako imenovanimi »drugimi« oziroma »normalnimi« ljudmi. Zaradi strahu in drugih zadržkov, ki so posledice stigme, ne vedo, na kak način naj pristopijo k njim. Veliko ljudi z nalepko je na videz povsem normalnih in bi stike lahko povsem normalno navezali, pa se bojijo zavrnitve in tega ne poskušajo. Spet drugi pa že navzven kažejo drugačnost in so prepričani, da bodo zavrnjeni.

Tanja Lamovec (1998:51–53) trdi, da je stigma največja težava, s katero se srečujejo uporabniki. Zaradi »vpliva psihiatričnega mita« o neozdravljivosti ljudem s težavami z duševnim zdravjem nalepijo dosmrtno etiketo, ki je po njenem mnenju, izražena že v samem pojmu »duševni bolnik«. To zdaj ni več motnja, ki jo nekdo ima, ampak je to nekaj, kar je človek postal. Motnja in oseba sta se zlili v eno, v očeh ljudi pa je ostala le še motnja. Stigma ljudem zapira vrata tudi do tistega, kar bi najbolj potrebovali. Lamovčeva je prepričana, da bi taka stigma uničila tudi večino zdravih ljudi.

Stigma povzroči, da vsakdo opazi le njo, ne vidi pa človeka, na katero je nalepljena (Lamovec, 2006).

Stigmatizacija se izraža preko predsodkov oziroma stereotipov in velikega strahu. Najhujša posledica stigmatizacije je diskriminacija posameznika ali skupine (Švab, 2009).
Prav tako Tanja Lamovec (1996: 200–201) govori o tem, da uporabniki večinoma ne želijo govoriti o svoji hospitalizaciji in bivanju v bolnišnici. Strah jih je, da bi se jih začeli ljudje izogibati, če bi izvedeli za to. Uporabniki imajo prav tako pogosto občutek, da jih ima okolica za manjvredne in jih tudi temu primerno obravnava. Nenehno se nečesa bojijo in zato se pogosto bojijo tudi intimnosti. Nikakor si ne želijo, da bi jim okolica nalepila etiketo duševnega bolnika, saj bi se jih ta držala do smrti in drugi ljudje bi jih gledali skozi prizmo shizofrenika ali samomorilca in še kaj.

Predsodki so napačna prepričanja in ideološki konstrukti, ki se s časom lahko spreminjajo. Predsodki temeljijo na stereotipih in poenostavitvah, kot je »duševni bolniki so nevarni«. Predsodki spodbujajo k odklanjanju in sovraštvu. Ljudje se hitro naučijo, kako prevladati nad drugimi in tako se predsodkom hitro prilagodijo. Tisti, ki pa se s takim mnenjem ne strinjajo, pa prav tako tvegajo, da jih bo družba izobčila. V medicinskih člankih piše, da se predsodki težko spremenijo, da so stabilni in da delujejo spontano, mimo posameznikove volje. Socialno psihološke raziskave pa tem prepričanjem nasprotujejo, saj trdijo, da je predsodke mogoče spremeniti, kadar za to obstajajo ustrezni družbeni pogoji in prava politična volja. Prav politiki lahko preko medijev dosežejo spremembe v stališčih in večjo ali manjšo strpnost do drugih. Predsodkov ni mogoče ustvariti ali preprečiti le s prepričevanjem, temveč s kompleksno družbeno akcijo, ki ima moralne in finančne posledice za kršitelje pravil. Stigma in predsodki lahko oropajo ljudi pomembnih življenjskih priložnosti in jim pogosto onemogočajo doseganje njihovih ciljev (Švab 2009:10–13). Za ljudi s težavami z duševnim zdravjem pa predsodki pomenijo slabšo kakovost življenja in večjo nevarnost ponovitve bolezni, kot pravi avtorica.

Nekateri avtorji prav stigmo opredeljujejo kot enega od vzrokov za samomor. Trdijo, da stigma vpliva tudi na bližnje oziroma družine oseb s težavami z duševnim zdravjem. Menijo tudi, da stigma vpliva celo na celotno skupnost (Corrigan, 2005).

Stigmo opredeljuje tudi že omenjena Resolucija o nacionalnem programu duševnega zdravja, ki pravi, da je stigma in s tem povezana socialna izključenost, veliko breme za človeka s težavami z duševnim zdravjem in tudi za njegove bližnje. Govori tudi o tem, da je stigmatizacija ljudi s težavami z duševnim zdravjem, je ena največjih ovir in težav, s katerimi se soočajo ti ljudje in je velika ovira na poti do duševnega zdravja. Ljudje prav zaradi stigme in njenih posledic pogosto bistveno kasneje poiščejo potrebno pomoč. To pa ima lahko za posameznika hude dolgotrajne posledice. V resoluciji je prav tako navedeno, da stigma pušča posledice na številnih področjih človekovega življenja. Izrazito se kaže v izključevanju iz življenja v skupnosti, v težavah pri izobraževanju, zaposlovanju, pridobivanju in ohranjanju stanovanja, v pomanjkanju primernega dohodka in posledično tudi v prikrajšanosti vključevanja v skupnost ter v družabnih stikih. Ker je duševno zdravje izrednega pomena za kakovostno življenje vsakega posameznika in celotne družbe, je v resoluciji poudarjeno tudi, da je v državah članicah EU, treba razviti nove oziroma podpreti že obstoječe dejavnosti nevladnih organizacij in drugih deležnikov, ker ti nosijo

pomembno vlogo pri zmanjševanju bremena stigme oziroma socialne izključenosti ljudi s težavami z duševnim zdravjem.

Pri tem je pomembno, da se zavemo, da se stigma človeka žal drži vse življenje. Tudi, če posamezniku uspe vzpostaviti nova poznanstva in vzpostaviti nove socialne mreže, s tem po navadi stigme iz preteklosti ne odpravijo. Potrebno je veliko moči in pomoči, da človek to preseže.

5 DRUŠTVO ALTRA - Odbor za novosti v duševnem zdravju

5.1 Predstavitev društva

Društvo Altra je nevladna, neprofitna in humanitarna organizacija, ki deluje v javnem interesu in izvaja storitve in programe s področja duševnega zdravja v skupnosti že več kot dvajset let.
V društvu se izvajajo različni strokovno verificirani programi, ki so namenjeni ljudem s težavami z duševnim zdravjem, njihovim bližnjim, pa tudi drugim ljudem v trenutni duševni stiski. V društvo se izvajajo: program Mreže stanovanjskih skupin, program Svetovalnice, program Dnevnega centra Ljubljana in program Svetovalnice z elementi dnevnega centra Prevalje, program Zagovorništva ter številni dopolnilni programi oziroma podprogrami. Med te spadajo dejavnosti šivalnice ter številni dopolnilni programi s področja zaposlovanje in usposabljanja težje zaposljivih oseb, izvajanje družbeno koristnih del, informiranja širše javnosti, izobraževanja in drugo. Strokovne storitve izvajajo strokovni delavci po Zakonu o socialnem varstvu, v izvajanje dejavnosti pa vključujemo tudi številne prostovoljce.

Vizija društva je razvoj palete strokovnih storitev, ki ljudem s težavami v duševnem zdravju in njihovim svojcem nudijo večjo izbiro, soodločanje in soudeležbo pri skrbi za izboljšanje kakovosti življenja posameznika in njegovih pomembnih drugih. Pri delu zaposlene vodi individualen pristop do posameznika, saj se skupaj z njim išče najustreznejše rešitve pri dolgotrajnih stiskah in težavah. Pri tem zaposleni sodelujejo s

številnimi zunanjimi deležniki, ki delujejo na področju duševnega zdravja in s katerimi si skupaj prizadevamo za dobrobit uporabnikov.

Poleg neposrednega dela z ljudmi si v društvu s številnimi dejavnostmi prizadevamo za odpravljanje vseh vrst predsodkov do duševnih motenj ter za odpravo diskriminacije do ljudi s težavami v duševnem zdravju in njihovih svojcev.
(http://www.altra.si)

5.2 Kronologija društva

Leta 1988 je skupina aktivistov, ki so prihajali tako iz akademskih, strokovnih in uporabniških krogov ustanovila Odbor za družbeno zaščito norosti, kot odgovor na nezavidljiv položaj ljudi v psihiatričnih institucijah. Javno in politično so izpostavili težave oseb z dolgotrajnimi težavami na področju duševnega zdravja, zavzemali so se za korenite spremembe na tem področju in odkrito spregovorili o nezadostnosti samega psihiatričnega sistema.

Delo Odbora se je v letih 1993/1994 prevesilo iz začetne provokativne oziroma akcijske faze in se je usmerilo na izvajanje konkretnih projektov z uporabniki psihiatričnih ustanov. Pomembno podporo temu je predstavljal tudi Študij duševnega zdravja v skupnosti, ki nas je seznanil s sodobnimi oblikami skrbi za osebe v duševni stiski v razvitih evropskih deželah. Uporabniki, ki so se udejstvovali različnih aktivnosti, so odklanjali ime Odbora, predvsem zaradi izraza »norost«, zato se je leta 1993 društvo preimenovalo v društvo ALTRA – Odbor za novosti v duševnem zdravju. Med najpomembnejšimi asociacijami na ime ALTRA je seveda beseda alternativa. Namen delovanja društva je še vedno ustvarjanje alternativ standardnim postopkom obravnave ljudi v duševni stiski.

Leta 1992 je bila ustanovljena prva stanovanjska skupina za uporabnike psihiatrije. Imenovala se je Mavrična druščina in je predstavljala prvi poskus vračanja psihiatrično institucionaliziranih oseb v skupnost. Ta prvo ustanovljena stanovanjska skupina je bila tudi reprezentativna za JV blok oziroma takratne države bivše socialistične politične ureditve.
(http://www.altra.si/9-zgodovina)

5.3 Programi društva Altra

5.3.1 Program Mreže stanovanjskih skupin

Stanovanjske skupine so namenjene ljudem z dolgotrajnimi težavami v duševnem zdravju, ki potrebujejo bivanjsko oskrbo ter pomoč in podporo v vsakdanjem življenju. Prizadevanja so usmerjena v razvijanje samostojnosti in neodvisnosti posameznika, glede na njegove sposobnosti in zmožnosti. Vse skupine so vodene s strani strokovnih delavcev. Zagotavljamo možnost namestitve 30 uporabnikom/cam psihiatričnih storitev. Bivanje je omogočeno v opremljenih stanovanjskih enotah, v eno ali dvoposteljnih sobah. Stanovanja so v urbanih središčih, v bližini trgovin, avtobusnih postajališč, zdravstvenih domov, pošt, bank in drugo. V programu je zagotovljeno bivanje uporabnikov v osmih stanovanjskih enotah. Od tega šest enot je v Ljubljani, dve enoti, v kateri stanuje osem uporabnikov, pa je na Prevaljah na Koroškem.

V program stanovanjskih skupin se lahko vključi oseba, ki izpolnjuje naslednje pogoje:

- . Starost nad 18. let.
- . Da se vključi prostovoljno.
- . Da ne ogroža sebe ali drugih.
- . Da ne zlorablja alkohola ali drugih psihoaktivnih substanc.
- . Da je vključen v zdravstveno obravnavo.

(http://www.altra.si/stanovanjske-skupine)

5.3.2 Program Svetovalnice

Program je namenjen psihosocialnemu svetovanju in podpori osebam s težavami v duševnem zdravju in njihovim bližnjim. Program razvija modele pomoči, ki krepijo posameznikove spretnosti. Pristop je individualen in je usmerjen v krepitev moči in v okrevanje posameznika. Pri iskanju ustrezne podpore se sodeluje tudi z mrežo izvajalcev v širši skupnosti, ki služi kot pomoč na poti njihovega okrevanja. V vire podpore se vključuje tako svojce kot pomembne druge ter službe, ki obstajajo v njihovih okoljih.

Nudimo naslednje oblike pomoči in aktivnosti:

- informiranje,
- telefonsko svetovanje,
- osebno svetovanje, urejanje in vodenje,
- multidisciplinarno sodelovanje z izvajalci v mreži služb,
- terensko delo (po dogovoru: obiski na domu, spremstva),
- osebni načrt okrevanja in koordinacijo njegove izvedbe (po dogovoru)
- skupini za samopomoč, vsak delovni ponedeljek in torek med 15. in 17. uro,
- pohodniška in izletniška dejavnost, ki jo izvajamo dvakrat na mesec,
- zimski in poletni tabor.

(http://www.altra.si/svetovalnica)

5.3.3 Program Svetovalnice z elementi dnevnega centra Prevalje

Poleg delovanja programov v Ljubljani, društvo Altra izvaja programe tudi na Prevaljah na Koroškem. V enoti smo oblikovali program Svetovalnice z elementi dnevnega centra, pa tudi dve stanovanjski skupini imata v tej enoti svoje prostore. Gre torej za center, v katerem se prav tako izvaja psihosocialna pomoč in podpora namenjena oseba s težavami v duševnem zdravju, njihovim svojcem in drugim, ki so v duševni stiski. Tudi strokovni delavci v enoti na Prevaljah, pri reševanju stisk in težav oseb s težavami v duševnem zdravju, dobro sodelujejo z ostalimi službami na področju socialnega in zdravstvenega varstva in so aktivno vpeti v delovanje lokalne skupnosti.
(http://www.altra.si/enota-prevalje)

5.3.4 Program Zagovorništva

Program je namenjen osebam s težavami v duševnem zdravju, ki za varovanje svojih interesov, osebnega dostojanstva, integritete in pravic potrebujejo zagovornika. Pogosto se uporabniki znajdejo v življenjskih situacijah, v katerih ne zmorejo in/ali ne znajo uveljavljati svojih interesov in pravic. V programu se izvajajo aktivnosti, ki so namenjene varovanju pravic uporabnikov, njihovih interesov in njihove osebne integritete. Aktivnosti programa so sledeče:

- Prvi informativni razgovor: ugotavljanje vrste in obsega kršenih pravic, interesov.
- Izvajanje pravnega zagovorništva za razna opravila ali v samih postopkih.

- Spremljanje in varovanje pravic ter interesov uporabnikov na terenu.
- Varovanje osebnega dostojanstva pri razreševanju konfliktnih situacij.
- Pomoč pri dedramatizaciji in razbremenjevanju kritičnih situacij.
- Izvajanje delavnic samozagovorništva.

(http://www.altra.si/zagovorništvo)

5.3.5 Dopolnilne dejavnosti v društvu

Poleg osnovnih strokovnih programov, ki se izvajajo v društvu, se v organizaciji izvajajo številne dopolnilne dejavnosti. Dopolnilne dejavnosti v društvu se izvajajo z namenom aktivnega delovanja tudi na drugih področjih delovanja, in sicer na področju izobraževanja, usposabljanja ter zaposlovanja – predvsem na področju zaposlovanja težje zaposljivih oseb. Društvo Altra je izvajalec za opravljanje družbeno koristnih del, aktivno deluje na področju informiranja širše javnosti, ozaveščanja, sodelovanja in povezovanja z drugimi izvajalci, strokovnimi službami in številnimi drugimi strokovnimi združenji.

Med dopolnilne dejavnosti štejemo:

- Izvajanje številnih oblik zaposlovanja težje zaposljivih oseb. V društvu se izvajajo različni programi APZ-aktivne politike zaposlovanja. Iz tega naslova izvajamo programe Javnih del, Usposabljanja na delovnem mestu, Delovni preizkus. Izvajamo tudi programe Socialne vključenosti v obliki programa Zaposlitvene rehabilitacije v povezavi z različnimi invalidskimi organizacijami (Šentprima, Želva, Soča).

- Društvo Altra je izvajalec za opravljanje družbeno koristnih del kot nadomestne kazni. Program izvajamo v sodelovanju z različnimi centri za socialno delo, ki so tudi pristojni za izvedbo družbeno koristnega dela.

- Prostovoljno delo in izvajanje obvezne prakse študentov različnih fakultet je v društvu že dolgoletna utečena dejavnost. V dejavnosti vseh osnovnih programov so aktivno vključeni številni prostovoljci, ki so nam pri izvajanju programov v veliko

pomoč, in v programe vnašajo dodano vrednost. Poleg prostovoljcev so v programe redno vključeni tudi študenti različnih fakultet, ki v društvu opravljajo obvezno prakso. V to obliko dejavnosti so vključeni študenti Fakultete za socialno delo, Zdravstvene fakultete, Pedagoške fakultete in občasno tudi druge.

- Sodelovanje z zunanjimi strokovnimi službami in s strokovnimi združenji. Zaposleni strokovni delavci se povezujemo z drugimi izvajalci s področja socialnega in zdravstvenega varstva ter drugimi službami. Sodelujemo z namenom zadovoljevanja potreb in reševanja stisk svoje ciljne skupine. Sodelujemo tudi s strokovnimi združenji in organizacijami, z namenom krepitve doktrine in koncepta duševnega zdravja v skupnosti, večje prepoznavnosti ter vpliva na sistemsko urejanje tako pravic oseb s težavami v duševnem zdravju kot tudi vloge nevladnih organizacij, ki izvajamo storitve v širšem sistemu socialnega in zdravstvenega varstva. Aktivi smo v organih: Socialne zbornice Slovenije, v znanstvenem odboru Fakultete za socialno delo, v Koordinaciji nevladnih organizacij s področja duševnega zdravja, v Regijski koordinacijski skupini za oblikovanje regionalnih izvedbenih načrtov na področju socialnega varstva v Osrednjeslovenski regiji, pri oblikovanju predlogov na zakonodajo (NPSV, NPDZ).

- Smo člani:

• Socialne zbornice Slovenije,
• Centra nevladnih organizacij CNVOS-a,
• Mreže Vključen.si,
• Nacionalnega foruma humanitarnih organizacij NHFOS,
• Mreže za zdravje 25x25,
• Mreže za deinstitucionalizacijo MDI.

- Ozaveščanje in informiranje v obliki dopolnilne dejavnosti se v društvu izvajata z različnimi aktivnostmi in s sodelovanjem z mediji. Te dejavnosti potekajo z namenom vplivanja na zmanjšanje predsodkov do ljudi s težavami z duševnim zdravjem in informiranja širše javnosti o skupnostnih modelih pomoči in dobrih praksah, ki se v društvu izvajajo. Opozarjamo na kršenje pravic in temeljnih svoboščin ljudi s težavami z duševnim zdravjem.

(http://www.altra.si/dopolnilne-dejavnosti)

5.4 Program Dnevni center Ljubljana

Program Dnevni center društva Altra je namenjen polnoletnim osebam s težavami z duševnim zdravjem, njihovim bližnjim in tudi drugim ljudem v trenutni duševni stiski. V okviru dnevnega centra so organizirane različne aktivnosti in dejavnosti, ki so namenjene druženju in spoznavanju novih ljudi, pridobivanju novih, ter ohranjanju že pridobljenih znanj in veščin, osveščanju in informiranju tako uporabnikov kot širše javnosti o področju duševnega zdravja. Program s tem nosi pomembno vlogo pri integraciji uporabnikov v vsakodnevno življenje v družbi.

Namen programa je izvajanje psihosocialne rehabilitacije za osebe s težavami z duševnim zdravjem, odpravljanje njihove socialne in materialne izključenosti ter izboljšanje kvalitete njihovega življenja. Uporabnikom omogočamo vključevanje v raznolike oblike aktivnega preživljanja prostega časa, učenje socialnih spretnosti in veščin, podporo pri širitvi socialne mreže ter učenja medsebojne pomoči in samopomoči. Izvajamo delavnice in aktivnosti iz športnega, kulturnega, ekspresivnega in družabnega področja.

Poleg delavnic, ki potekajo po, skupaj z uporabniki, dogovorjenim urnikom, uporabnikom nudimo tudi:

- brezplačne karte za Dramo in Kinoteko,
- ženski poletni tabor v Novigradu,
- delo v šiviljskem ateljeju,
- prostor za razstave ali druge umetniške prireditve,
- klubsko dejavnost v popoldanskem času (od junija do septembra),
- individualno pomoč pri iskanju zaposlitve,
- celodnevne izlete,
- skupna praznovanja rojstnih dni in drugih pomembnih dogodkov.

(http://www.altra.si/dnevni-center)

Slika 2: Aktualen urnik dnevnega centra (marec 2016)



ZIMSKI URNIK DNEVNI CENTER ALTRA 2015/2016

PONEDELJEK	TOREK	SREDA	ČETRTEK	PETEK
7.00 - 9.00 JUTRANJE DRUŽENJE	7.00 - 9.00 JUTRANJE DRUŽENJE	7.00 - 9.00 JUTRANJE DRUŽENJE	7.00 - 9.00 JUTRANJE DRUŽENJE	7.00 - 9.00 JUTRANJE DRUŽENJE
9.00 - 10.00 TELOVADBA IN SPREHOD	9.00 - 10.00 TELOVADBA IN SPREHOD	9.00 - 11.00 TELOVADBA IN SPREHOD	9.00 - 10.00 TELOVADBA IN SPREHOD	9.00 - 10.00 TELOVADBA IN SPREHOD
	10.00 - 11.00 OSEBNOSTNA RAST		10.00 - 11.00 ŽIVIMO ZDRAVO	
10.00 - 11.00 MOTIVACIJA		10.00-11.00 UČENJE ZA ŽIVLJENJE		9.00 - 11.00 USTVARJALNA DELAVNICA
	10.00 - 11.00 TEČAJ PLAVANJA NA KOBELJEVEM		10.00 - 11.00 TEČAJ PLAVANJA NA KOBELJEVEM	11.00 - 13.00 KUHARSKA DELAVNICA
11.00 - 13.00 KUHARSKA DELAVNICA	11.00-13.00 SLAŠČIČARSKA DELAVNICA	11.00 - 13.00 KUHARSKA DELAVNICA,	11.00-13.00 SLAŠČIČARSKA DELAVNICA	13.00-17.00 PRAZNOVANJE ROJSTNIH DNI IN DRUŽENJE
13.00 - 15.00 MOJ GLAS	13.00-15.00 USTVARJALNA DELAVNICA	13.00 - 14.30 ČUSTVENA INTELIGENCA	13.00-15.00 DELAVNICA MANDAL	13.00-15.00 NADALJEVALNI TEČAJ RAČUNALNIŠTVA
		15.00-17.00 GLASBENA DELAVNICA	15.00-16.00 NADALJEVALNI TEČAJ NEMŠKEGA JEZIKA	15.00-17.00 GASBENA DELAVNICA
15.00-17.00 GLASBENA DELAVNICA IN NEFORMALNO DRUŽENJE	15.00-17.00 BRALNI KOTIČEK	15.00-17.00 DRUŽENJE IN IGRANJE DRUŽABNIH IGER	15.00- 17.00 UPORABNIK ZA UPORABNIKA	15.00-17.00 DRUŽENJE IN IGRANJE DRUŽABNIH IGER

LEPO VABLJENI NA DRUŽENJE V DNEVNEM CENTRU

Znotraj programa je uporabnikom na voljo tudi Šiviljski atelje, kjer imajo možnost učenja šivanja po dogovoru z mentorico. Dnevni center omogoča kvalitetno preživljanje prostega časa polnoletnim osebam s težavami v duševnem zdravju. Program temelji na prostovoljni odločitvi posameznika in je brezplačen.

Vse ostale informacije lahko dobite osebno v Dnevnem centru ali na tel. št.: **01/544 47 60** oz. po e-pošti: dnevnicenter@altra.si. Dnevni center Altra je odprt vsak delovni dan **med 7. in 17. uro** na **Zaloški 40** v Ljubljani. Lepo vabljeni!

(http://www.altra.si/dnevni-center/urnik)

Tanja Lamovec (1996: 197) dnevne centre vidi kot izboljšavo za uporabnike, saj jim ta omogoča večjo svobodo in neodvisnost, kot so jo doživljali v bolnici.

V Resoluciji o nacionalnem programu duševnega zdravja 2011–2016 so aktivnosti, ki jih izvajajo dnevni centri opredeljene kot storitve dolgotrajne oskrbe in dnevni centri, kot taki tako izvajajo številne pomembne promocijske in preventivne dejavnosti.

5.4.1 Šiviljski atelje

Šiviljski atelje deluje kot podprogram Dnevnega centra in je namenjen aktivnemu udejstvovanju uporabnikov v obliki učenja in pridobivanja dodatnih znanj in veščin. Uporabniki se lahko neposredno vključijo v delo v šivalnici. Ob prisotnosti in pomoči mentorice se tako učijo šivanja in drugih ročnih del. Poleg neposrednega dela uporabnikov v šivalnici pa se tu izvajajo tudi še druga opravila, kot so manjša popravila oblek,

izdelovanje različnih igrač, blazin in drugih tekstilnih izdelkov in podobno. Izdelke naše šivalnice Altra redno predstavlja na različnih promocijskih dogodkih, kot so festivali, bazarji in druge prireditve. V šivalnici se uporabniki lahko tudi neformalno družijo, saj zaposleni v šivalnici prisluhnejo potrebam uporabnikov in pogosto prevzamejo tudi vlogo animatorja.

V sklopu šivalnice na Altri, deluje tudi tako imenovana dejavnost Daj-Dam, kjer se za uporabnike zbirajo rabljena oblačila in obutev. V šivalnici se zbrane stvari po potrebi ustrezno pripravijo (zašije, uredi) in so tako pripravljene za uporabnike, ki jih lahko prosto vzamejo.
(http://www.altra.si/dnevni-center/siviljski-atelje)

5.4.2 Individualne storitve programa

Poleg skupinskega dela, ki v dnevnem centru predstavlja večinski del opravljenega dela, pa strokovni delavci izvajamo t. i. individualno delo z uporabniki, z njihovimi svojci oziroma drugimi bližnjimi osebami. Največ individualnega dela poteka v obliki pogovorov – osebno ali po telefonu. Poleg strokovno vodenih pogovorov v dnevnem centru zaposleni opravimo tudi veliko neformalnih individualnih pogovorov z uporabniki. Prav neformalni pogovori so za vzpostavljanje stika in odnosa z uporabniki zelo pomembni.

V sklopu individualnega dela strokovni delavci uporabnikom v dnevnem centru zagotavljamo tudi še številne drugačne oblike pomoči. Tako pomagamo uporabnikom pri urejanju razne dokumentacije, spremljamo jih k zdravniku, po uradih, obiskujemo jih v bolnišnici in drugo.

Pogosto pa individualno delo predstavlja tudi neposredno skrb za higieno uporabnika, učenje ravnanja z denarjem ali pa kot konkretno učenje drugih življenjskih spretnosti.

Naštete vrste pomoči uporabniki v dnevnem centru zelo veliko uporabijo, saj jim predstavlja neposredno pomoč pri urejanju življenjsko pomembnih zadev.

6 EMPIRIČNI DEL

6.1 Namen in cilji raziskave

Za raziskavo v tej magistrski nalogi sem se odločila samoiniciativno in kot taka predstavlja intrinistično raziskavo. Z vpogledom v konkretne življenjske zgodbe ljudi, ki se soočajo z dolgotrajnimi težavami z duševnim zdravjem, sem želela ugotoviti vpliv njihove vključitve v program dnevni center na izboljšanje kakovosti njihovega življenja.

V kontekstu raziskave sem, poleg neposredne vključenosti v sam program, raziskovala še področje njihovega splošnega počutja in zdravja, področje njihovega vsakdanjega življenja in cenjenih vrednot ter področje njihove socialne mreže s poudarkom na osebnem doživljanju stigmatiziranosti. Del raziskave pa prikazuje področje zadovoljstva uporabnikov s programom skozi prizmo neposrednih odnosov z zaposlenimi v programu.

Kot vodilo za raziskavo sem postavila dve tezi:

-Teza 1: Vključitev ljudi s težavami duševnega zdravja v progam dnevnega centra pozitivno vpliva na izboljšanje kakovosti njihovega življenja.

-Teza 2: Osebni stik v odnosu med uporabnikom in zaposlenim v dnevnem centru spodbuja uporabnike k nadaljnji vključitvi v program.

Obe tezi sta podlaga za analizo vpliva vključitve v program na izboljšanje kvalitete življenja uporabnikov in vpliva osebnega stika na vključitev v program, v luči vsebin koncepta delovnega odnosa in nekaterih drugih pomembnih konceptov, na katere se opiramo v praksi.

Spoznavni cilji naloge so predvsem v konkretnih opisih sprememb v življenjih uporabnikov po vključitvi v program in pa v oceni pomembnosti osebnega stika med uporabniki in zaposlenimi v programu, skladno z zaznavanji in potrebami uporabnikov samih.

Naloga poudarja pomembnost konkretnih dolgoletnih izkušenj uporabnikov dnevnega centra z vključitvijo v program in kot taka predstavlja podlago za delovanje tovrstnih programov v praksi.

6.2 Vrsta raziskave

V raziskavi sem skušala slediti načelom kvalitativne metodologije in sem osnovno izkustveno gradivo pridobila iz besednih opisov ljudi, ki so zaradi svojih težav z duševnim zdravjem neposredno vpeti v področja, ki sem jih raziskovala.
Raziskava je tudi opisna oziroma deskriptivna. Zajema pomembna področja življenj ljudi s težavami v duševnem zdravju, ki so med seboj močno prepletena in bistveno vplivajo druga na drugo in na celoto. Poleg neposredne vključenosti v dnevni center me je zanimalo še, kako in s kom živijo, kakšen je njihov zaposlitveni status in položaj. Zanimali so me začetki njihovih težav z duševnim zdravjem, prve hospitalizacije in postavljene diagnoze. Prav tako sem v raziskavo vključila njihovo zdravje in splošno počutje, preživljanje vsakdana in njihove socialne mreže. Vsa ta področja sem raziskovala zaradi pogleda pred vključitvijo v dnevni center in po vključitvi v program. Prav tako me je v raziskavi zanimalo področje zadovoljstva uporabnikov z zaposlenimi v programu in posledično vpliv tega zadovoljstva na nadaljnjo vključitev v program.

Raziskavo sem izvedla s strukturiranimi intervjuji, s katerimi sem zbrala obsežno izkustveno raziskovalno gradivo. S tega stališča je raziskava tudi izkustvena oziroma empirična.

Vsekakor pa menim, da je raziskava tudi uporabna, saj njeni rezultati govorijo o neposrednih učinkih oziroma spremembah pri ljudeh, ki se dolga leta soočajo s stiskami in težavami zaradi narave svojih težav z duševnim zdravjem.

Raziskava kaže tudi na upravičenost delovanja tovrstnih programov in poudarja tiste konkretne in uporabne pristope, metode in tehnike v praksi, ki ustvarjajo konstruktivno socialno delo in katerih učinki se odražajo na konkretnih spremembah v življenjih ljudi.

6.3 Merski instrument in viri podatkov

Merski instrument v raziskavi so bili intervjuji oziroma vodila za pogovor, s katerimi sem želela dobiti vpogled v življenja ljudi s težavami v duševnem zdravju, ki so vključeni v program dnevni center društva Altra.

Vprašanje oziroma smernice sem oblikovala samostojno. Vsebinsko sem jih prilagodila področjem, ki so me v raziskavi zanimala in ki se neposredno povezujejo z dejansko vključitvijo uporabnikov v program. Takšen raziskovalni okvir se mi je zdel za raziskavo najprimernejši, ker celovito zaobjema različna področja, ki so me pri tem zanimala.

Za izhodiščna področja sem izbrala naslednje:
1. Splošni podatki
Starost, spol, s kom in kje živijo, kakšen je njihov zakonski stan, zaposlitveni status.

2. Vključitev v dnevni center
V tem sklopu vprašanj sem uporabnike spraševala, kako dolgo so že vključeni v dnevni center, kako pogosto program obiskujejo in kdo jih je v dnevni center napotil.
Zanimalo me je, v katere skupinske aktivnosti programa se vključujejo in katere individualne storitve uporabijo. Prav tako sem želela izvedeti, katere spretnosti in znanja menijo, da so si s tem pridobili ter kako to vpliva na njihovo življenje. Uporabnike sem povprašala, ali imajo sami kaj vpliva na oblikovanje programa, kaj menijo o možnostih pritožb v programu, če so seznanjeni z osebno dokumentacijo v programu. Prav tako me je zanimalo tudi njihovo mnenje o dopolnilnih dejavnostih programa, povezovanju z drugimi organizacijami, o vključevanju prostovoljcev in študentov v program. Vprašala sem jih, ali so z njihovo vključitvijo v dnevni center seznanjeni njihovi svojci in osebni psihiater. V tem sklopu sprašujem tudi o tem, ali bi priporočili vključitev v dnevni center drugim osebam in če nameravajo dnevni center obiskovati tudi še v prihodnje. Ob tem pa me je zanimalo tudi, v katere druge programe Altre so še vključeni in če so vključeni še v programe drugih organizacij.

3. Zdravje in splošno počutje uporabnikov
Vprašanja tega sklopa so se nanašala na trenutno splošno počutje in zdravje uporabnikov v primerjavi z njihovim splošnim počutjem in zdravjem v obdobju pred vključitvijo v dnevni

center. Zanimalo me je, kdaj so se začele njihove težave z duševnim zdravjem in kakšna diagnoza jim je bila postavljena. Zanimal me je potek njihovega nadaljnjega zdravljenja in kakšne tehnike samopomoči za premagovanje stisk uporabljajo. Prav tako sem v raziskavi uporabnike vprašala, kakšno je njihovo mnenje o vplivu vključitve v dnevni center na možnost zmanjšanja števila hospitalizacij. V raziskavi sem uporabnike tudi še vprašala o njihovi morebitni boleči izkušnji poskusa samomora. Za konec tega sklopa vprašanj pa me je zanimalo, kakšne so njihove želje za prihodnost.

4. Vsakdanje življenje uporabnikov in njihove cenjene vrednote

V vprašanjih v tem delu raziskave sem uporabnike spraševala o poteku njihovega vsakdana zdaj in pred vključitvijo v dnevni center. Če so opazili ali zaznali kakšne spremembe. Zanimalo me je, kaj jih v življenju resnično zanima in katere so njihove močne plati. Prav tako sem jih povprašala po vrednotah, ki jih cenijo in ki jim v življenju veliko pomenijo. Sklop tega področja sem zaključila z vprašanji o njihovih ciljih za prihodnost.

5. Socialne mreže in stigma

V sklopu vprašanj o socialnih mrežah in stigmi me je zanimalo, katere so najpomembnejše osebe v njihovem življenju ter kakšne stike in odnose imajo z njimi. Prav tako me je zanimalo tudi, katere so še druge pomembne osebe, s katerimi se srečujejo in imajo stike. Pri tem me je zanimalo, v kakšnih odnosih so z drugimi uporabniki dnevnega centra, pa tudi po morebitnem druženju izven dnevnega centra sem jih vprašala. Kaj menijo o izpostavljenosti v družbi zaradi težav z duševnim zdravjem, kako doživljajo stigmo in predsodkov s strani družbe ter kako se osebno angažirajo in kako se, po njihovem mnenju, angažira Altre kot organizacija glede zmanjšanja stigme in predsodkov, sem jih v tem sklopu povprašala.

6. Zadovoljstvo z zaposlenimi v programu

V zadnjem sklopu vprašanj sem uporabnike spraševala o njihovih odnosih z zaposlenimi v dnevnem centru, o njihovih pričakovanjih do zaposlenih, zanimalo me je njihovo mnenje o strokovni usposobljenosti zaposlenih ter o njihovih osebnostnih lastnostih. Prav tako sem jih spraševala o vplivu spodbud s strani zaposlenih, o zaupanju in dostopnosti zaposlenih za pomoč izven dnevnega centra. Za konec obseženega vprašalnika me je zelo zanimalo

tudi njihovo mnenje oziroma zaznavanje neverbalnega komuniciranja v vsakdanjih medsebojnih stikih v dnevnem centru.

Odgovore oziroma podatke za raziskavo sem dobila iz dvajsetih odprtih in poglobljenih intervjujev z uporabniki dnevnega centra.

Vse pogovore, razen enega, ki sem ga opravila na domu uporabnice, sem opravila v prostorih dnevnega centra.

Večina pogovorov (devetnajst) sem, z dovoljenjem intervjuvancev, snemala telefonom. Te sem kasneje prepisala v parafrizirani obliki. En intervjuvanec se s snemanjem ni strinjal in sem celoten intervju sproti zapisovala.

6.4 Vzorčenje

V raziskavi je sodelovalo dvajset oseb s težavami v duševnem zdravju, ki so v dnevni center vključeni več kot eno leto, in program redno obiskujejo. Vsi imajo postavljeno psihiatrično diagnozo in vsi imajo za sabo, vsaj eno, izkušnjo hospitalizacije v psihiatrični bolnišnici. To je v njihovih življenjih pustilo neizbrisen pečat na vseh področjih življenja.

Kot zaposlena v dnevnem centru, vse te ljudi poznam in z njimi preživljam veliko časa. Po moji predstavitvi predvidene raziskave in povabilu k sodelovanju se je trinajst oseb samih odzvalo k raziskavi, sedem oseb pa sem še naknadno prosila za intervju.

Vzorec je tudi priročen oziroma priložnosten, saj sem za ciljno raziskovalno skupino izbrala ljudi s težavami v duševnem zdravju, ki so vključeni v dnevni center, v katerem sem sama zaposlena.

Prav tako je vzorec nenaključen oziroma neslučajnostni, saj z njim ni mogoče statistično posploševanje.

Za izbrani vzorec lahko rečem, da je tudi namenski, saj sem nekatere kriterije, kot so pogoj, da so intervjuvanci v dnevni center že vključeni vsaj eno leto in da program redno obiskujejo, že prej postavila.

Kot sem že omenila, so vsi pogovori, razen enega, ki je potekal na domu uporabnice, potekali v prostorih dnevnega centra.

Pogovori so trajali od ene ure do ure in pol. Pogosto pa so se pogovori po opravljenih intervjujih še nadaljevali v neformalen pogovor, saj so nekatera vprašanja iz intervjuja odprla spomine na dogodke in doživljanja, ki se jih večina uporabnikov nerada spominja in o njih zelo redko govori.

6.5 Zbiranje podatkov

Prvo predstavitev predvidene raziskave sem uporabnikom dnevnega centra predstavila v oktobru 2015 na skupini Moj glas. To je redna tedenska skupina, na kateri so prisotni vsi uporabniki, ki so takrat prisotni v dnevnem centru, in vsi zaposleni prisotni ta dan. Na tej skupini se pogovarjamo o vseh aktualnih dogodkih v programu, pregledamo dogodke in zadeve preteklega tedna ter pregledamo in načrtujemo dogodke za naprej. Na tej skupini lahko vsakdo predstavi svoje želje, predloge, pripombe, pohvale in drugo.

Tako sem tudi sama izkoristila priložnost te skupine in sem predvideno raziskavo tudi obširno predstavila. S strani uporabnikov sem dobila številne pozitivne in odobravajoče odzive. Večina izmed njih še nikoli ni bila vključenih, v kakšno konkretno raziskavo, zato sem jim tudi to plat nazorneje predstavila. Zagotovila sem jim popolno zaupnost pogovorov in poudarila, da pridobljenih podatkov ne bom nikoli in nikjer uporabila na način, da se lahko razkrije njihova identiteta. Prav tako sem poudarila, da lahko kadarkoli intervju prekinejo, če tako želijo oziroma, če jim postane neprijetno, ali pa, da na kakšno vprašanje tudi ne odgovorijo.

Vse te zagotovitve sem poudarila na uvodni skupinski predstavitvi, pa tudi pred vsakim intervjujem posebej.

Vsak intervju je trajal od ure do ure in pol. Večino razgovorov – osemnajst, sem opravila naenkrat. Intervjuvanci so v celoti odgovorili na vsa zastavljena vprašanja. V enem primeru je bil intervju prekinjen zaradi nenačrtovanih nujnih opravkov intervjuvanke. Pogovor sva nadaljevali čez dva dni. V enem primeru pa sem intervju izvedla v treh delih, in sicer na prošnjo same intervjuvanke. Zaradi nemira in nezmožnosti daljše koncentracije sva pogovor opravili postopoma. Prav ta gospa si je zelo želela sodelovanja v raziskavi in zato sva našli skupno rešitev, da intervju, kljub težavam in njenim skrbem, opraviva.

S posamičnimi razgovori sem začela na začetku novembra 2015 in jih končala v januarju 2016.

Razen enega, sem vse intervjuje posnela s telefonom. Ob tem sem vsakemu intervjuvancu posebej zagotovila, da bodo posneti odgovori služili le za namen raziskave in posnetki ne bodo nikjer drugje predvajani. Obrazložila sem, da mi tovrstno beleženje zelo olajša delo in skrajša čas intervjuja, predvsem pa mi olajša poznejše prepisovanje pogovora.

6.6 Obdelava in analiza podatkov

Analiza pridobljenih podatkov je bila ročna in kvalitativna. Vse posnete intervjuje sem naknadno prepisala v parafrizirani obliki, jih razčlenila in uredila. Skupne priloge so preobsežne, zato so vsi transkribirani intervjuji in kodirne tabele v elektronski verziji magistrske naloge. V tiskani verziji naloge prilagam vzorec enega intervjuja in ene kodirne tabele.

1. Korak analize podatkov: Sestavni del pogovora (transkript besedila po zvočnem zapisu): V katere skupinske aktivnosti programa se vključuješ (delavnice, skupine), kako se ob tem počutiš, kaj ti to pomeni? Ali si si s tem pridobila kake nove spretnosti, sposobnosti, informacije? Ali ti to kako pomaga v življenju?

»*Zelo rada grem vsak dan na sprehode, tudi daljše, z drugimi uporabniki, rada grem na kuharsko delavnico, sem se veliko novega naučila od punc in tudi doma kdaj skuham po*

teh receptih. Pa na ročna dela grem rada, uživam, ko delamo čestitke in jih zdaj naredim tudi doma zase. Tudi računalništva sem se nekaj naučila in tudi to mi prav pride. Zdaj že grem tudi na kake pogovorne skupine, na začetku pa sem se jih bolj bala, saj nisem prav rada govorila pred vsemi. Zelo rada se družim z uporabnikov v neformalnih pogovorih, s tem pa nimam nobenih težav. Mislim, da sem dobila predvsem vero vase, da sem sposobna kakšno stvar narediti in pa moč, da to tudi naredim. Zaradi tega drugače gledam tako na svojo bolezen kot na vsakodnevne težave. Več si upam in več zmorem. Dobila sem tudi veliko novih informacij, ki mi prav tako pomagajo. Zaradi vsega skupaj sem bolj samostojna in samozavestna. Ko mi nekaj rata, se zelo ponosna nase«.

2. Korak analize podatkov

Nato sem oblikovala preglednico, kamor sem vpisala vse posamične izjave po posameznih tematskih sklopih. Znotraj vsakega sklopa si sledijo izjave vseh oseb na posamično vprašanje. Intervjuvance sem označila s številkami od 1 do 20 in vse izjave iste osebe nosijo isto številko. Posamezno izjavo sem oštevilčila z zaporedno številko. V vpisanih izjavah sem podčrtala relevantne dele besedila, ki so se mi zdeli najpomembnejši glede na kontekst posameznega vprašanja. Posamičnim izjavam sem izbrala, po lastni presoji, najustreznejše pojme oziroma kode.

Slika 3: Kodiranje: Enote kodiranja (podčrtane) in pripisani pojmi, prikaz izseka analize in obdelave podatkov:

Zap. št. izjave	Oseba št.	Enota kodiranja	Pripisani pojmi
VKLJUČENOST V SKUPINSKE AKTIVNOSTI,PRIDOBLJENE SPRETNOSTI			
123	10	Zelo rada grem vsak dan na sprehode- tudi daljše, z drugimi uporabniki, rada grem na kuharsko delavnico, sem se veliko novega naučila od punc in tudi doma kdaj skuham po teh receptih. Pa na ročna dela grem rada-uživam, ko delamo čestitke in jih zdaj naredim tudi doma za sebe. Tudi računalništva sem se nekaj naučila in tudi to mi prav pride. Zdaj že grem tudi na kake pogovorne skupine, v začetku pa sem se jih bolj bala, saj nisem prav rada govorila pred vsemi. Zelo rada se družim z uporabnikov v neformalnih pogovorih, s tem pa nimam nobenih težav.	Vključenost v različne aktivnosti, pridobitev novih znanj in veščin, spremembe
124	10	Mislim, da sem dobila predvsem vero vase, da sem sposobna kakšno stvar narediti in pa moč da to tudi naredim. Zaradi tega drugače gledam tako na svojo bolezen, kot na vsakodnevne težave. Več si upam in več zmorem. Dobila sem tudi veliko novih informacij, ki mi prav tako pomagajo. Zaradi vsega skupaj sem bolj samostojna in samozavestna. Ko mi nekaj rata, se zelo ponosna nase.	Pridobitev novih sposobnosti in znanj, zaznane spremembe

3. Korak: Izbrana enota kodiranja in pripis pojma:
Kategorija: Vključenost v skupinske aktivnosti, pridobljene spretnosti
Zgornjemu primeru odgovora sem pripisala pojem (sledi pripis pojma) = Vključenost v različne aktivnosti, pridobitev novih znanj in veščin, spremembe.

4. Korak: Združevanje pojmov v kategorije
Pojme enot kodiranja, ki so se mi zdeli najbolj pomembni in so najbolj poudarjali samo vsebino izjave, sem združevala v posamezno kategorijo, ki sem jo vsebinsko poimenovala. Posamezne kategorije sem razvrstila tudi v posamezne podkategorije. Ker je bila raziskava zelo obsežna in je zajemala širok spekter vprašanj, sem zaradi boljše preglednosti kategorije razvrstila tudi v podkategorije. Celotno razvrstitev v kategorije in podkategorije sem prikazala v tako imenovani Hierarhiji in združevanju relevantnih pojmov, ki sem jo prikazala v prilogi te naloge.

Prikaz: Kategorije s podkategorijami
Kategorija: Skupinske aktivnosti programa, pridobljene spretnosti in znanja
Podkategorije:

- Vključitev v skupinske aktivnosti programa,
- Razlogi za vključitev v določeno aktivnost in dogodke,
- Pridobljena znanja in veščine,
- Občutki in spoznanja ob vključitvi v določeno aktivnost,
- Zaznane spremembe,
- Zanimanje za več aktivnosti,
- Prostovoljec - uporabnik: vodenje aktivnosti,
- Podelitev življenjskih zgodb.

7 REZULTATI RAZISKAVE

7.1 SKLOP 1: Splošni podatki

V raziskavi je sodelovalo trinajst žensk in sedem moških različnih starosti.

Ena oseba je bila stara pod 30 let, v starostni skupini med 30 in 40 let sta sodelovali dve osebi, sedem oseb je bilo starih med 40 in 50 let. Največ, kar devet oseb, je bilo starih med 50 in 60 let. Ena oseba vključena v raziskavo pa je bila stara nad 60 let.

Od sodelujočih v raziskavi devet oseb nima otrok, štiri osebe imajo enega otroka, prav tako imajo štiri osebe dva otroka in tri osebe imajo tri otroke.

Od dvajsetih intervjuvancev je samskih deset oseb, poročeni so trije, v zunajzakonski skupnosti živita dve osebi. Pet oseb je ločenih.

Deset oseb živi samih, z družino živita dva, skupaj z otroki prav tako živita dva, samo s partnerjem živijo trije in s starši prav tako živijo trije.

Ena oseba živi v neprofitnem stanovanju, osem oseb živi kot najemnik v stanovanjih po tržni najemnini, osem oseb je lastnikov oziroma solastnikov stanovanj ali hiš, tri osebe pa živijo v stanovanjski skupini.

V Ljubljani živi enajst intervjuvancev, izven Ljubljane jih živi devet.

Štiri osebe imajo dokončano osnovno šolo, štiri poklicno, deset oseb je zaključilo srednjo šolo in dve osebi sta zaključili višjo, visoko ali fakultetno izobraževanje.
Brez delovne dobe je ena oseba, sedem oseb ima od 1 do 10 let delovne dobe, štirje imajo od 10 do 20 let delovne dobe, dve osebi od 20 do 30 let in šest oseb ima več kot 30 let delovne dobe.

Redno zaposlena je le ena oseba in še ta za polovični delovni čas, brezposelnih je pet oseb, ena oseba je redno upokojena in trinajst oseb je invalidsko upokojenih.

7.2 SKLOP 2: IZKUŠNJE SOGOVORNIKOV Z VKLJUČITVIJO V PROGRAM DNEVNI CENTER

7.2.1 Trajanje vključitve, pogost prihajanja in kdo jih je napotil?

V raziskavo sem vključila uporabnike, ki so v dnevni center vključeni najmanj eno leto in v program redno prihajajo (redno v smislu vsak dan, trikrat na teden, enkrat na teden in podobno).
Trajanje vključitve uporabnikov v program sem razdelila v štiri kategorije, in sicer:

- od 1 do 3 let: je vključenih pet oseb,
- od 3 do 5 let: je vključenih šest oseb,
- od 5 do 10 let: je vključeni sedem oseb,
- 10 let in več: sta vključeni dve osebi.

To potrjujejo sledeče izvaje:

»*V dnevni center prihajam že osmo leto«.*

»Na Altro hodim že od leta 2007, bolj ali manj redno«.

»Na Altro prihajam že od leta 2003«.

»V dnevni center sem vključena že četrto leto«.

Vsi uporabniki, vključeni v raziskavo, imajo po pričujočih rezultatih tako imenovane dolgotrajne težave z duševnim zdravjem. Pri nekaterih te težave trajajo že dvajset ali trideset let. Posledično temu so tudi vključitve v dnevni center večletne.

Dolgotrajne težave z duševnim zdravjem pomenijo tudi dolgotrajno oskrbo teh ljudi. Kot pravijo Flaker in drugi (2008:5) je pojem dolgotrajne oskrbe razmeroma nov pojem in je v rabi šele v zadnjih letih. Prej je bila tovrstna skrb odrinjena na rob zanimanja tako socialnega kot zdravstvenega varstva. Dolgotrajne stiske so do nedavnega veljale za nekaj, kar ni nujno, za nekaj, kar mora človek nekako potrpeti, prenesti sam ali v skrajnem

primeru s pomočjo najbližjih. Vsak se je moral nekako znajti po svoje in tudi zato so te stiske ostale nerazumljene in spregledane oziroma so obstajale, a jih ni bilo. V preteklosti je bila edina rešitev teh stisk odlaganje »takih« primerov v različne ustanove. O dolgotrajnih stiskah ljudi se je začelo govoriti s pojavom dezinstitucionalizacije. Ko ljudi z dolgotrajnimi težavami ni bilo več moč nekje »odložiti«, in jih spraviti daleč stran od oči ljudi, so se začeli ukvarjati tudi s temi problemi. Kako ljudem z nalepko duševne bolezni zagotoviti pogoje za čim bolj kvalitetno in običajno življenje?

Od sodelujočih v raziskavi:
- vsak dan dnevni center obišče devet oseb,
- od 2 do 4 krat na teden ga obišče prav tako devet oseb,
- 1 krat na teden pa ga obiščeta dve osebi.

»Prihajam skoraj vsak dan«.

»Pridem vsaj trikrat na teden, ker sem vezana na prevoz do Ljubljane, drugače bi pa prihajala še več«.

»Včasih pridem vsak dan, včasih pa me tudi par dni ni«.

Uporabniki se o pogostosti obiskovanja dnevnega centra odločajo sami in je zanje neobvezujoča. V dnevni center lahko prihajajo vsak dan in ostanejo cel dan ali pa le uro ali dve. Lahko pridejo enkrat na teden, enkrat na mesec ali le nekajkrat na leto. Pogostost obiskovanja je včasih povezana tudi z aktivnostmi, za katere se uporabnik odloči, da se bo vanje vključil. Tako na primer nekdo, ki obiskuje delavnico računalništva, prihaja vsaj enkrat tedensko. Vključeni v kuharsko delavnico pa pridejo v dnevni center trikrat tedensko. Pogosto pa uporabniki v dnevni center prihajajo redno, tudi vsak dan, predvsem z namenom druženja, pogovarjanja in pridobivanja potrebnih informacij. Ti niso aktivno vključeni v nobeno vsebinsko določeno obliko aktivnosti, ampak si le želijo družbe in stikov.

Za vključitev v program je ključnega pomena, kdo je uporabnika napotil v program oziroma kdo in kje je dobil prve informacije o programu.

Iz raziskave je razvidno, da se je največ uporabnikov v dnevni center vključilo po priporočilu drugih uporabnikov, ki so program že obiskovali, oziroma so ga že poznali. Od dvajsetih uporabnikov v raziskavi je bilo teh osem.

»Za Altro mi je povedala prijateljica, ki sem jo spoznala v Polju in je na Altro takrat že hodila«.

»Na Altro me je usmeril prijatelj, ki je dnevni center že obiskoval«.

»Za dnevni center mi je povedal znanec, ki je sem že hodil«.

To konkretno kaže na zadovoljstvo uporabnikov s programom, saj običajno drugim priporočaš tisto, kar je dobro.

Za vključitev ali ne, je zelo pomembno tudi, kako je uporabnikom program predstavljen in kako si ga sami predstavljajo.

Ena izmed intervjuvank je o tem povedala sledeče:
»*Psihiatrinja mi je Altro predstavila kot društvo za duševno bolne in meni se je to zdelo grozno. Dolgo časa sem se upirala, da ne grem, ker jaz nisem duševno bolna. Ker pa doma takšna nisem več mogla bit, me je sin enkrat kar pripeljal sem. Sem se zelo bala, kaki bolniki so tukaj, da bo kot v bolnici«.*

Spet druga se je za vključitev v dnevni center dolgo odločala zaradi negativne predhodne izkušnje:
»*Dolgo časa sem se odločala, če naj grem. Več mesecev. Potem so me potegnile te plesne vaje in U ...., ki je tolk govoril o Altri. Ker sem pred tem že hodila v dnevni center ene druge organizacije, sem si to že nekako predstavljala. Pričakovala sem, da bo podobno kot tam, dobila sem pa vse drugo. Zelo v kratkem sem se zavedla, da si tukaj res želim hoditi in mi ni muka in da moram iti, ker nekam med ljudi moram. Zdaj pa pričakujem vse več in tudi dobim vse več«.*

V dnevnem centru zadnja leta zaznavamo porast napotitev uporabnikov v dnevni center s strani psihiatrov. To se je potrdilo tudi v rezultatih raziskave, saj so psihiatri v dnevni center napotili pet oseb.
»Sem me je napotila psihiatrinja iz psihiatrične klinike v Ljubljani«.

»Sem me je napotila moja osebna psihiatrinja«.

»Za dnevni center mi je povedal moj psihiater v Polju«.

Za marsikoga je rezultat, da so na drugem mestu napotitelja v program, psihiatri oziroma drugi strokovni delavci v psihiatrični bolnici ali drugih psihiatričnih ambulantah, morda presenetljiv podatek. Za zaposlene v programu to ni presenečenje. Tak rezultat samo potrjuje dobro in korektno sodelovanje programa s strokovnim osebjem psihiatrične bolnice in drugimi deležniki. To sodelovanje poteka v obliki sodelovanja v multidisciplinarnih timih, ki se ga udeležujemo strokovni delavci dnevnega centra, v individualnih spremljanjih in pogovorih z uporabniki na kontrole, preglede, sprejeme, obiske v času hospitalizacij uporabnikov in drugo.

Društvo Altra že več let uspešno sodeluje z Zavodom za zaposlovanje, ko v različne programe APZ - aktivne politike zaposlovanje, zaposluje brezposelne osebe s pridobljenim statusom invalida. Tu gre za zaposlitve v okviru javnih del, usposabljanja na delovnem mestu in delovnega preizkusa ali zaposlitvene rehabilitacije. Med njimi so pogosto tudi osebe s težavami z duševnim zdravjem, ki jih svetovalci na zavodu napotijo na Altro. V dnevnem centru v tovrstne oblike aktivne politike zaposlovanja večinoma vključujemo prav ljudi z lastno izkušnjo težav z duševnim zdravjem. S tem jim omogočamo zaposlitev, ki jo kljub svojim težavam in ob primerni podpori, običajno zelo dobro opravljajo. Med intervjuvanci so bili s strani zavoda napotene tri osebe.

»Sem so me napotili iz Zavoda za zaposlovanje za zaposlitev v javna dela. V ta javna dela sem se takrat res vključil in sem kar ene dve leti delal, potem pa sem bil vključen kot prostovoljec«.

»Sem me je napotila svetovalka na Zavodu za zaposlovanje, glede vključitve v javna dela. Ker svetovalka dobro pozna Altro, mi je predlagala , da se vključim v dnevni center, ker sem imela tudi sama že težave v preteklosti«.

»Na Altro me je napotila svetovalka na Zavodu za zaposlovanje, zaradi vključitve v zaposlitveno rehabilitacijo«.

Ostali uporabniki pa so bili v dnevni center napoteni s strani strokovnih delavcev v drugih programih društva. Iz programa stanovanjskih skupin sta bili v dnevni center napoteni dve osebi.

»V dnevni center me je usmerila strokovna delavka iz stanovanjske skupine«.

» Na Altro me je napotil Krizni center Ljubljana, v dnevni center pa strokovna delavka iz stanovanjske«.

Eno osebo so v dnevni center napotili strokovni delavci v Centru za mentalno zdravje. Eno uporabnico pa je v dnevni center usmerila njena sorodnica, ki je Altro že poznala.

»Sem me je napotila delovna terapevtka na Centru za mentalno zdravje, ko sem k njej hodila na muzikoterapijo«.

Zelo zanimiv in pomemben način medsebojnega sodelovanja je tudi v tako imenovanih predstavitvenih skupinah. V dogovorjenem terminu strokovni delavci zaposleni v bolnišnici – običajno delovni terapevti ali socialni delavci, pridejo v dnevni center skupaj s skupino pacientov, za katere se v kratkem predvideva odpust. Zaposleni v dnevnem centru skupaj z uporabniki pripravimo konkretno predstavitev programa in jih na tak način povabimo k vključitvi v dnevni center. Najbolj slikovite so v teh predstavitvah predstavljene življenjske zgodbe že vključenih uporabnikov, ki »potencialne« uporabnike dobesedno iz prve roke prepričajo za vključitev.

Poleg tega pomemben in zelo zanimiv način sodelovanja med dnevnim centrom in PK Polje poteka tudi preko sodelovanja z osebjem, ki v bolnišnici izvaja t. i. skupnostno psihiatrijo, ko se osebje pogosto namesto na domu pacienta, z njim se dogovori za srečanje kar v dnevnem centru. To se zgodi v primerih, ko je dotični pacient hkrati redno vključen v dnevni center, in tako vsi skupaj naredimo širši povzetek dogajanj in opažanj ter skupaj načrtujemo. Takšno sodelovanje se je izkazalo za izjemno uspešno in dobrodošlo. V prvi

vrsti za uporabnike, da dobi storitve, ki jih potrebuje in želi, pa tudi za strokovne delavce obeh služb je to izrednega pomena, saj smo si tako pogosto v veliko pomoč in podporo. Lahko preprosto trdim, da čeprav smo zaposleni v povsem različnih organizacijah – v psihiatrični bolnišnici in nevladni organizaciji, sodelujemo kot tim in se pogosto počutimo kot sodelavci.

»Sem sem dvakrat prišla s skupino uporabnikov iz Polja, predno sem bila odpuščena domov«.

Ostale napotitve pa so izvedene bolj po naključju – nekdo Altro že pozna, nekaj je slišal, prebral o njej in jo je priporočal naprej. Taki sta bili še dve vključitvi.

»Za Altro sem slišal že na psihiatriji, tam so ble tud brošure«.

7.2.2 Razlog za vključitev v dnevni center, pričakovanja ob vključitvi

Program Dnevi center kot ena izmed oblik skupnostne skrbi je za ljudi s težavami z duševnim zdravjem izrednega pomena. Zlasti v življenju posameznika z dolgotrajnimi in ponavljajočimi se težavami z duševnim zdravjem pogosto tovrstna oblika pomoči predstavlja vir stalne in strukturirane podpore. Tega se uporabniki pogosto zavedo šele po daljšem obdobju vključitve. Najtežji je vedno prvi korak. Tudi razlogi za vključitev v dnevni center so pri večini uporabnikov, vključenih v to raziskavo, izhajali iz pogosto nevzdržnih, človeka nevrednih razmer in občutkov. Vsak človek, ki se odloči ali pa se je prisiljen odločiti za vključitev v dnevni center, od te oblike pomoči marsikaj pričakuje. V želji in potrebi po nujnih spremembah v svojem življenju človek išče sredino, v kateri njegova »drugačnost« ne bo ovira in kjer bo našel mesto zase. Ob tem ga prevevajo vse mogoči občutki in prepričanja. Strah, nejevernost, nezaupanje in pogosto tudi lastni predsodki ali pa slabe izkušnje iz preteklosti.

Med glavne razloge za vključitev v dnevni center so uporabniki navajali veliko osamljenost, strah pred vsem, velik nemir v sebi, grozne bolečine, nemoč in

nezainteresiranost za opravljanje tudi vsakdanjih človeških potreb - nehigiena, popolna socialna izoliranost, umik iz življenja na ulici, umik od »slabe družbe«, umik od alkohola.

V raziskavi so uporabniki poudarjali:
»V dnevni center sem se v začetku vključila samo zato, ker so vsi pritiskali name, da nas se vključim-psihiatrinja, sin, psihologinja. Bila sem pred tem čisto socialno izolirana. Sploh nisem šla iz hiše. Nič se nisem kopala. Psihiatrinja mi je Altro predstavila kot društvo za duševno bolne in meni se je to zdelo grozno. Dolgo časa sem se upirala, da ne grem, ker jaz nisem duševno bolna. Ker pa doma takšna nisem več mogla bit, me je sin enkrat kar pripeljal sem. Sem se zelo bala, kaki bolniki so tukaj, da bo kot v bolnici. Potem je bilo pa čisto drugače«.

»V dnevni center sem se vključil zato, ker nisem mogel več tako živeti, kot sem. Vedel sem, da moram nekaj spremeniti, drugače me bo pobralo. Bil sem v sebi zelo nemiren, pa tudi brez vsake moči, čutim sem grozne bolečine … Samo to sem si želel, da bi lahko nekje bil, da bi spadal nekam, da bi me, kje sprejeli takšnega. Tukaj sem dobil svoj mir, svoj prostor in čutim se sprejetega in dobrodošlega«.

Ob vključitvi si je večina uporabnikov želela družbe in druženja. Želeli so nove prijatelje, nova znanja in sposobnost, da počnejo stvari, ki so jih lahko počeli pred boleznijo. Izrazili so tudi močno željo po pripadnosti in sprejetosti in varnem prostoru. Velika želja nekaterih pa je bilo delo oziroma zaposlitev in da s tem preizkusijo svoje sposobnosti in zmožnosti po izbruhu težav z duševnim zdravjem.

»Vključila sem se zato, da bi šla med ljudi. Dolgo časa sem bila samo doma. Sama. Vsega sem se bala. Želela sem si družbe, pa da sem na varnem. Vse to sem dobila, pa še veliko več. Tukaj sem dobila moč, da sem se postavila na noge in da sem si uredila življenje. Dobila sem veliko prijatelje, ni me več strah, pa veliko novega sem se naučila. Tu sem se začela spet smejati - dolgo se nisem mogla«.

Pričakovali so družbo ljudi, ki jih razumejo in sprejemajo take, kot so. Pričakovali so tudi, da lahko svojo življenjsko zgodbo podelijo z ljudmi s podobno izkušnjo in pa pomoč pri reševanju konkretnih problemov. Ob zaposlitvi so pričakovali razumevanje in podporo, da kljub težavam z duševnim zdravjem, dobro opravljajo svoje delo.

»Prej sem bil večinoma doma – v postelji, tud po cele dneve. Z muko sem se kaj premaknil. Doma so mi vsi govorili, da ne morem tako živet, pa tud psihiater. Jaz pa nisem mogel nič. Vedel pa sem, da tako ne more bit. Želel sem si med ljudi, ampak me je bilo strah, kaj si bodo mislili o meni. Ko so mi prijatelji v Polju razlagali, kako je na Altri, sem si pa vseeno rekel, da grem pogledat. Če je njim fajn, bo mogoče tudi meni. Želel sem nekaj, da grem od doma. Nisem mogel biti več not. Želel sem kaj početi - včasih sem rad igral fuzbal, pa ga pol nisem več. Pa da grem kam v naravo. Zdaj vse to lahko počnem in še vedno rad prihajam, ker zdaj rabim druge stvari«.

Iz izjav uporabnikov v raziskavi je razvidno, da se je veliko njihovih pričakovanj tekom nadaljnje vključitve uresničilo. Nekateri celo poudarjajo, da so bila njihova pričakovanja in želje presežene, saj da so v dnevnem centru prejeli stvari, ki jih niso pričakovali, oziroma jih sploh niso poznali. Uresničitev pričakovanj opisujejo z izjavami, da so z vključitvijo dobili nove prijatelje, družbo ljudi, s katerimi se lahko pogovarjajo, lahko spet počnejo, kar so nekoč -npr. igranje nogometa, ples. Dobili so moč za življenje, mir v sebi, prepričali so se o svojih sposobnostih in zmožnostih. Nekateri poudarjajo, da so se začeli spet po dolgem času smejati in se veseliti. Tisti, ki so se zaposlili, so v dnevnem centru dobili delo v podpornem okolju, in se s tem dokazali sami sebi in drugim, da lahko delajo in da so tega sposobni.
Želeli so preizkusiti svoje zmožnosti in sposobnosti po izbruhu težav z duševnim zdravjem, s čimer želijo pridobiti ekonomsko neodvisnost in večje samostojnosti, predvsem pa zaupanje vase in v svoje sposobnosti.

»Vključila sem se zato, ker sem želela poskusiti, koliko zmorem in kaj zmorem. To je bila moja prva zaposlitev po bolezni in nisem vedela, kje sem. Sem se kar mal bala, saj nisem nikogar poznala, pa še to delo v dnevnem centru je bilo čisto drugačno od dela v trgovini. Pričakovala sem zaposlitev –v začetku in ko sem bila res sprejeta, sem bila zelo srečna. Ko sem vse skupaj malo bolj spoznala, pa sem dojela, da bom tukaj dobila še kaj drugega. Dobila sem občutek, da sem tukaj varna, da lahko pokažem kaj znam in zmorem«.

Sogovorniki povedo, da so bila pričakovanja pogosto podobna željam ob vključitvi. Pričakovali so družbo, v katero se bodo lahko vključili, in kjer bodo sprejeti in ta

pričakovanja so se jim tudi uresničila. Ob tem so pričakovali, da bodo dobili kakega novega prijatelja in to so nekateri od njih tudi dejansko dobili. V izjavah povedo, da se z uporabniki, s katerimi so postali prijatelji, pogosto dobivajo tudi izven Altre, se pokličejo po telefonu, se družijo v času, ko je Altra zaprta in si med seboj tudi pomagajo, ko je treba. Obiskujejo se med seboj med hospitalizacijo in podobno.
Nekateri izpostavljajo, da spet lahko počnejo stvari, ki so jih radi počeli v preteklosti. Zelo razveseljiv, pa ne tako redek, je odgovor uporabnikov, da so se spet začeli smejati in se veseliti po dolgih, dolgih letih. Torej so se ljudem »ubitih čustev« čustva spet obudila. Tako dobesedno to uporabniki opisujejo v svojih zgodbah.

»Prej nisem do nobenega nič čutila. Ne do otrok ne do moža, do nobenega nič. Bila sem skoz zelo žalostna, smejala se nisem, ne vem koliko let«.

7.2.3 Vključenost v skupinske aktivnosti programa, pridobljene spretnosti in znanja

V sklopu dnevnega centra potekajo številne skupinske aktivnosti preko katerih uporabniki pridobivaj nova znanja, spretnosti, naučijo se, kako se odzvati v določeni situaciji, preko njih spoznavajo sami sebe in druge, naučijo se komunicirati in reševati svoje težave. V dnevnem centru uporabniki dobijo številne koristne informacije, ki jim pomagajo v vsakodnevnem življenju. Večina uporabnikov dnevnega centra je invalidsko upokojena ali pa so brezposelni. »Prostega časa« imajo torej dovolj in prav z vključitvijo v izbrane aktivnosti programa lahko ta čas aktivno in smiselno preživijo. Dolgotrajne težave z duševnim zdravjem imajo pogosto za posledico tudi pasivnost posameznika na številnih področjih življenja. Ena od nalog dnevnega centra je tudi v tem, da zagotovi čim širšo paleto aktivnosti in storitev, h katerim spodbujamo posameznega uporabnika. Pri tem je pomembno, da imajo uporabniki možnost izbire, da imajo vpliv in da si z doseženimi rezultati razvijejo samozaupanje in povečajo občutek lastne vrednosti.

V raziskavi so uporabniki navajali, da se vključujejo v sledeče skupinske aktivnosti:
Jutranje srečanje ob kavici in zajtrku, ki jim daje občutek domačnosti in občutek preprostega uživanja v družbi ljudi, s katerimi se rad družiš. Ob sproščenem pogovoru dobijo energije za cel dan, kot pravijo. V to zgodnjo jutranjo skupinsko aktivnost so vključeni zlasti tisti, ki imajo težave s spanjem oziroma nespečnostjo. Nekateri zelo

poudarjajo pomembnost zgodnje ure, saj je to čas, ko resnično nikamor ne morejo. Uporabniki ob tem poudarjajo svojo neposredno vlogo pri tej aktivnosti, saj sami skuhajo kavo in čaj ter pripravijo zajtrk za vse**.**

»Ker se zgodaj zbujam, komaj čakam, da lahko pridem na Altro že ob 7. uri zjutraj. Saj tako zgodaj ne moreš nikamor. Po navadi jaz skuham kavo za vse, drugi pa pripravijo zajtrk, pa se skupaj usedemo in poklepetamo. To mi je tako domače in mi da energijo za cel dan«.

»*Zelo rada imam jutranje srečanje. Če ne grem, mi je žal. Tu dobim energije za cel dan. Meni se zjutraj zdi, kot da sedimo doma v kuhinji in klepetamo. To mi veliko pomeni. S tem dobim občutek, da sem spadam. Zelo mi je všeč, da se zjutraj zaposleni sedete z nami in samo klepetamo«.*

Večina sodelujočih v raziskavi rada sodeluje v različnih pogovornih skupinah, kot so: Moj glas, Čustvena inteligenca, Živimo zdravo, Pozitivna runda, Uporabnik za uporabnika, Bralni kotiček, Svet uporabnikov in druge pogovorne skupine. V teh skupinah so, kot pravijo, spoznali pomembnost pogovora: govorjenja in poslušanja. Na teh skupinah izvedo in spoznajo veliko novega in ob tem pogosto občutijo veliko olajšanje. S podelitvijo življenjskih zgodb pridobijo moč in pogum, saj se zavejo, da imajo tudi drugi ljudje težave, in to jih opogumlja in jim bogati življenja. Številni povedo, da so se na Altri dobesedno naučili pogovarjati, da so se včasih bali javno izpostaviti, zdaj pa to naredijo z lahkoto in komaj čakajo. Na teh skupinah se podeli veliko življenjskih zgodb, kar uporabniki opisujejo kot olajšanje in razbremenitev. Poudarjajo, da so se začeli pogovarjati o stvareh, o katerih se ne bi nikoli, če ne bi zboleli. Tako so dobili veliko novih informacij, znanja, veliko novih spretnosti in veščin. S tem so pridobili notranjo in zunanjo moč. Prav tako na teh skupinah dobijo občutke sprejetosti in upoštevanja drug drugega, lahko izrazijo svoja mnenja v svojem razumevanju. To jim pomaga, da bolje in drugače razumejo stvari, da se znajo drugače postaviti zase in si to tudi upajo. Kot posledico vključevanja v različne pogovorne skupine nekateri poudarjajo pridobitev vere vase, v svoje sposobnosti in pridobitev moči za urejanje potrebnih zadev. Zaradi tega imajo pogosto drugačen pogled na svoje težave in na vsakodnevno življenje. Več si upajo in več zmorejo. So bolj samostojni in samozavestni. Povedo tudi, da so prav ponosni nase.

»Zelo rad sem na raznih pogovornih skupinah, ker tudi jaz rad kaj povem, pa tudi druge rad poslušam. Prej tega nisem poznal, sploh nisem vedel, kako je to pomembno. Ob tem čutim olajšanje, nisem več tako depresiven, veliko novega sem izvedel. Videl sem tudi, da nimam samo jaz težav, da jih imajo tudi drugi. Še hujše. Tako sem dobil moč in pogum.«.

»Na teh skupinah sem rada, ker tam dobim vse, kar potrebujem, lahko povem, kar jaz mislim in kakor jaz razumem in dobim na to različne odgovore in mišljenja drugih. Tako se ogromno naučim in zdi se mi, da sem se tukaj naučila več kot v šoli. Tu dobim občutek, da me drugi upoštevajo, da me res poslušajo in se res želijo pogovarjati z mano. Vse to, kar sem tukaj pridobila, mi pomaga, da bolj razumem stvari, da se znam drugače postaviti zase, da si sploh upam kaj povedati. Včasih sem vedno za vse prosila, in to z velikim strahom, zdaj pa vem, da mi morajo povedati, kar me zanima, vem, kaj mi pripada«.

»Zdaj so mi najbolj všeč pogovorne skupine Čustvena inteligenca in druge. Na začetku sem bil čisto trd na teh skupinah, če sem moral kaj povedati. Ko pa sem to premagal, sem bil zelo vesel. Pet minut mojega govorjenja me je napolnilo za cel dan. Zdaj se teh pogovorov zelo veselim in rad kaj povem, z zanimanjem pa poslušam tudi druge. Tako sem se ogromno naučil. To mi zelo pomaga, da se znam in upam pogovarjati tudi drugje, da lahko sam opravim več stvari«.

Skupina Moj glas uporabnikom pomeni soodločanje o programu, dogovarjanje o pravilih, skupno reševanje težav in problemov v dnevnem centru.

»Rada grem na Moj glas, kjer se pogovarjamo, kaj bomo delali«.

»Rada sem na skupini Moj glas, ker tam dobim vse kar, rabim, lahko povem, kar jaz mislim in kakor jaz razumem in dobim na to različne odgovore in mišljenja drugih. Tako se ogromno naučim in zdi se mi, da sem se tukaj naučila več kot v šoli. Tu dobim občutek, da me drugi upoštevajo, da me res poslušajo in se res želijo pogovarjati z mano«.

Za uporabnike sta izrednega pomena tudi skupini Uporabnik za uporabnika in Svet uporabnikov, ki jim dejansko pomeni neposredno vplivanje na program. Obe skupini vodi uporabnik - prostovoljec**.**

»Dolgo časa vodim skupino Uporabnik za uporabnika, ki je skupina, kjer smo prisotni samo uporabniki, brez zaposlenih. Tukaj se pogovarjamo vse mogoče o programu, o vsebinah, o predlogih, o zaposlenih, o svojih težavah … to potem posredujemo naprej zaposlenim, če se na skupini tako dogovorimo ali pa tudi ne«.

»Dolgo časa sem bil tudi predsednik sveta uporabnikov, vmes sem imel manjšo krizo in to ni šlo. Ta skupina trenutno ne živi prav dobro, ampak jo bomo spet oživeli, ker je zelo pomembna za vse uporabnike, da se povezujemo z drugimi organizacijami«.

Večina uporabnikov dnevnega centra živi samih, z nizkimi invalidskimi pokojninami ali s socialnimi prejemki. Zaradi nizkih dohodkov in pogosto tudi zaradi nepoznavanja in nezmožnosti opravljanja raznih gospodinjskih opravil se številni uporabniki radi vključujejo v kuharsko delavnico. Vodi jo prostovoljka uporabnica. V tej delavnici se udeleženci lahko naučijo kuhanja in priprave jedi, naučijo se spretnosti čiščenja in pospravljanja in pa ravnanja z denarjem. Velik pomen dajejo uporabniki skupnim toplim obedom, saj toplega obroka pogosto sploh ne jedo ali pa jejo sami.

»*Naučila sem se tudi nekaj kuhanja, ker tega nisem nič znala in mi to prav pride, ampak to moram še vaditi, ker si želim, da to opravljam sama, saj sem za to do sedaj koristila pomoč zunanjih kuharskih pomočnic«.*

»Rada grem na kuharsko delavnico, sem se veliko novega naučila od punc in tudi doma kdaj skuham po teh receptih«.

»Rad se vključim v kuharsko delavnico, kjer po navadi ne kuham, ampak pomivam posodo, pripravljam mizo ali pa grem v nabavo. Tako sem bil pri delavnici koristen, v družbi sem pojedel topel obrok, ker ga drugače ne bi, naučil sem se tudi ravnanja z denarjem. Vse to mi zelo koristi«.

Pogosto se uporabniki odločajo tudi za učenje tujih jezikov in učenje računalništva, kar jim pomeni pridobitev novih znanj, pa tudi osvežitev že nekdaj pridobljenega znanja. S tem sledijo tudi novostim v medijskem sporazumevanju in vsakdanjem življenju.

»Pa na računalnik sem se naučila, da lahko s sinom po Skypu govorim v Avstrijo«.

»Hodim tudi na angleščino. To mi je zelo všeč, da se kaj novega naučim in da ne pozabim, kar sem se učil v srednji šoli«.

Številnim veliko pomeni vključenost v športne aktivnosti programa: sprehodi, telovadba, plavanje, igranje namiznega tenisa, nogometa in drugo. To jim dajejo moč in energijo ter sprostitev. Fizično boljše počutje vpliva na boljše psihično počutje in zdravje, kot povedo uporabniki.

»Zelo rad imam športne aktivnosti. Hodim na bazen, poleti na plavanje na jezero, na nogomet. Fizično sem veliko bolj močan. Vse to mi pomaga«.

Poleg že naštetih skupinskih aktivnosti se uporabniki radi vključujejo tudi v skupine Ročnih del, Ustvarjalno delavnico, Šivalnico, delavnico Risanja mandal, Glasbeno delavnico, Vrtnarsko delavnico in podobno. V njih pridobivajo številna nova znanja in spretnosti, ki jim lepšajo in bogatijo življenje. To jim pomeni sprostitev in pomiritev.

»Grem pa na delavnico ročnih del, ki jo tudi vodim kot prostovoljka v programu, rada sodelujem tudi v šivalnici-tudi tam se veliko novega nauči«

.

»Zelo rad imam glasbeno delavnico, ker igram kitaro. Nekaj časa sem to delavnico tudi vodil in imeli smo kot en band. Zelo sem užival v tem, veliko sem se naučil od drugih, pa tudi jaz sem kaj naučil druge«.

Mnogi uporabniki uživajo v preprostih vsakdanjih dogodkih v dnevnem centru. Zelo radi se preprosto samo družijo in klepetajo v dnevnem centru, igrajo različne družabne igre, veselijo se skupnih praznovanj, v katerih neizmerno uživajo, ali pa si privoščijo klepet ob cigareti in kavici na dvorišču.

»Rada grem v družbi na dvorišče na cigaret in kavico«.

»Zelo rada igram tarok v dnevnem centru. Tako se res sprostim in uživam«.

»Zelo uživam v naših praznovanjih rojstnih dni in drugih praznikov, ker so to zame edine zabave, kjer lahko pojem in plešem. To mi je res v velik užitek. Ko praznujem svoj rojstni dan na Altri, ko mi vsi zapojete, voščite, se počutim kot carica. Ful lepo mi je. Tudi,ko praznujejo drugi, čutim, da je tudi njim lepo. Tega drugje ne doživim«.

Za izvajanje številnih aktivnosti dnevnega centra pogosto »aktiviramo« same uporabnike, ki v sebi nosijo številne sposobnosti in znanja. Včasih pride pobuda za vključitev v prostovoljno delo od njih samih, pogosteje pa jih k prostovoljnemu delu povabimo zaposleni v programu. Pogosto se zgodi, da so ob tem uporabniki presenečeni in začudeni, saj so včasih mnenja, da nekega dela ne bodo zmogli oziroma znali. Kasneje pa se običajno izkaže povsem nasprotno.

»Grem pa na delavnico ročnih del, ki jo tudi vodim kot prostovoljka v programu. Ponosna sem, da sem lahko prostovoljka. To mi pomeni, da mi zaupate in da nekaj znam.
Kot prostovoljec vsako leto urejam Svetilnik, predvsem računalniško. Vesel sem, da moje znanje koristno porabim za Altro«.

»Kot prostovoljka pa vodim Kuharsko delavnico, kar mi veliko pomeni«.

Iz izjav torej lahko povzamemo, da se uporabniki zelo radi vključujejo v številne in zelo raznolike skupinske aktivnosti programa. Zgodnja jutra radi začnejo ob sedmih zjutraj na jutranjem druženju ob kavici, čaju in skromnem zajtrku. Pomembno je, kot smo že navedli, da ob tem uporabniki zelo aktivno sodelujejo, saj vse pripravijo sami, skuhajo kavo, čaj, pripravijo mizo in zajtrk. Vse, kar je na mizi v dnevnem centru, je za uporabnike brezplačno, saj za mnoge to pomeni edino kava ali čaj, ki ga v tistem dnevu sploh lahko spijejo. Za skromne zajtrke poskrbimo delno sami. Kruh običajno donirajo naši neposredni sosedi Zavod pod strehco, pri katerih pogosto dobimo tudi mleko in mlečne izdelke, sadje, zelenjavo in drugo. Veliko stvari pa prinesemo tudi od doma. Marmelado, namaz in podobno. Nekatere stvari kupimo tudi iz sredstev programa. Za kavo v dnevnem centru velja jasen dogovor, da vsak, ki jo pije, prinese enkrat na mesec vsaj deset dekagramov kave. Ker nas je v dnevnem centru res veliko, imamo kave vedno dovolj.

7.2.4 Vključenost v individualne storitve programa

V programu dnevni center se izvajajo tudi številne individualne storitve. Tudi te so namenjene neposredno uporabnikom kot podpora in pomoč za premagovanje njihovih težav in problemov. Prav tako je namen individualnih storitev tudi v tem, da tovrstne oblike pomoči omogočajo uporabnikom, da v družbi ponovno prevzamejo socialno pozitivno vrednoteno vlogo. V individualnih storitvah dnevnega centra je močno zaznana zagovorniška drža, ki v ospredje postavlja uporabnika in njegove neprecenljive izkušnje. Individualne storitve so usmerjene v razvijanje spretnosti in znanj za večjo samostojnost posameznika, pri uporabnikih krepijo občutek lastne vrednosti ter spodbujajo uporabnike k uresničitvi ciljev, ki so si jih zastavili.

Med individualnimi storitvami sogovorniki največkrat poudarjajo individualne pogovore: svetovalne, informativne ali razbremenilne.

»Veliko pogovorov sem rabila, ko sem prišla na Altro, res veliko. Saj se na začetku tudi pogovarjati nisem znala, ker se do takrat nikoli nisem«.

»Veliko individualnih razgovorov sem rabila in še jih rabim. Na začetku so mi bili muka, zdaj pa jih komaj čakam. To mi zelo pomaga, da se bolje počutim, da se počutim bolj vredno, da se lažje sprejemam in lažje živim. Tudi zunaj lažje funkcioniram in to čist spontano, to zdaj kar samo pride«.

»Velikokrat rabim kak individualni pogovor-če sem v dnevnem centru osebno, kadar pa ne morem sem, zaradi drugih zdravstvenih težav, pa vas pokličem po telefonu. Kadar sem v zelo slabo, se pogovarjam tudi uro in več z vama«.

Predvsem na začetkih njihove vključitve so bili individualni pogovori najpogostejša oblika individualnega dela. V izjavah poudarjajo, da so jim bili taki pogovori pogosto neznani in tuji, da se preprosti niso znali niti pogovarjati. Nekaterim so bili ti pogovori na začetku celo mučni, šele s časom so jih sprejeli in jih zdaj z veseljem uporabijo. Individualne pogovore vidijo kot spodbudo, nasvete, iskanje možnosti, tolažbo, razumevanje. Dajejo jim gotovost in jih usmerjajo v začrtano smer. Razgovori pripomorejo k bolj sproščenemu in lažjemu življenju. Omenjajo tudi, da jim tovrstni pogovori pogosto pomagajo oziroma celo

preprečijo možnost hospitalizacije. Veliko bolj uporabniki uporabijo osebne razgovore, neredko, zlasti ob težkih trenutkih pa uporabijo tudi telefonske razgovore. Skoraj vsi poudarjajo, da so na začetku svoje vključitve potrebovali veliko več individualnih razgovorov, kasneje pa so jih potrebovali vse manj.
Individualni razgovori sicer v programu ne predstavljajo glavne metode dela, saj so vsebine programa dnevnega centra usmerjene bolj v skupinsko obliko dela, vendar so tudi individualni razgovori zelo pomemben segment delovanja programa. Ker je v dnevni center dnevno vključenih okrog petdeset uporabnikov, za poglobljeno individualno delo, ob dveh strokovnih delavkah v programu, preprosto te možnosti ni. Uporabnike, ki potrebujejo obsežnejše in kontinuirano individualno svetovanje, usmerjamo v program Svetovalnica, ki prav tako deluje v sklopu Altre.

Poleg razgovorov uporabniki omenjajo še spremljanje k zdravniku, najpogosteje pri tem mislijo spremljanje k psihiatru, na različne urade, na zavod za zaposlovanja, na CSD in podobno. Ob tem uporabniki izražajo večjo zanesljivost, prepričanje, ni jih strah, počutijo se varne. Povedo, da to potrebujejo, ker se pogosto sami ne znajdejo, ne razumejo hitrega in uradovalnega jezika na raznih uradih, včasih se težko zberejo, pozabijo, jih je strah in podobno. Tako so veliko bolj sproščeni, izjavljajo in tako si več upajo in posledično tudi več zmorejo. Povedo tudi, da ob tovrstnem spremstvu »stvari čisto drugače tečejo« in se zadeve pogosto veliko hitreje uredijo v dobro uporabnikov.

»*Sam takrat tega ne bi zmogel, nisem imel moči, nisem vedel, kaj rabim, marsikaj sem pozabil, ko sem prišel tja. Ko sta bili zraven, sem bil prepričan, da bo vse v redu, pa še bolj miren sem bil in bolje sem se kontrolirati. Včasih sem bil zelo agresiven in se nisem znal obnašati.*
Ne vem, če bi preživel. Sam tega ne bi zmogel, pa tudi znajdem se ne in včasih se čist zgubim. Ko gre nekdo od zaposlenih z mano, se počutim varnega in zaupam, da bo vse v redu. Zato sem bolj pogumen in sproščen«.

»Pa, ko sem zaposlene prosila za spremstvo na obisk k mami, s katero dolgo let nisem imela nobenega stika, sem tudi to dobila«.

V izjemnih primerih, ko je uporabnik res v stanju, ko ne zmore v dnevni center, ga strokovni delavci obiščemo tudi doma, ko nas pokliče ali nas pokličejo svojci. Velikokrat uporabniki potrebujejo daljši pogovor, razbremenitev, podelitev stiske in spodbudo za naprej. V takem primeru skupaj presodimo, ali je potrebna še kaka druga oblika pomoči in za to tudi ustrezno poskrbimo.

»Večkrat, ko mi je bilo res zelo, zelo hudo, pa sta že prišli tudi k meni domov. Tudi, ko sem bila v bolnici, ste me večkrat obiskali, sami ali pa z uporabnikom. To zame pomeni zadnje upanje, da ne grem v Polje«.

Med drugimi oblikami individualnih storitev intervjuvanci izpostavljajo še pomoč pri urejanju različnih dokumentov in podobno. Pri tem poudarjajo, da jim to pomeni močno podporo, daje jim gotovost in jih pomirja.

»Če potrebujem pomoč pri kakem dopisu, vlogi, se vedno obrnem na zaposlene«.

Zelo pomemben delež individualnega dela predstavljajo tudi spremstvo ob sprejemu v bolnico in obiski uporabnikov v času hospitalizacij, zlasti v Psihiatrični bolnici v Polju. Uporabniki poudarjajo, da so pogosto to edini obiski, ki jih v bolnici imajo. To jim pomeni povezavo z zunanjim svetom, vliva jim upanje, tolažbo in jih spodbuja k hitrejšemu okrevanju.

»Prav tako sem rabila že spremstvo strokovne delavke ob sprejemu v bolnico. Tudi, ko sem bila v Polju, so me prišli iz Altre obiskat. To meni ogromno pomeni, saj drugih obiskov skoraj nimam, pa tudi pogovorim se lahko z njimi, ker me razumejo«.

Vsako neposredno individualno delo pomeni tudi individualen pristop do uporabnika. To pomeni večjo angažiranost zaposlenih, predvsem pa poznavanje uporabnika v širšem kontekstu njegovega življenja.

»V teh individualnih storitvah mi je všeč, ker k vsakemu uporabniku pristopite drugače, ampak točno tako, kot rabimo. To se pozna, da smo res cele dneve skupaj v istem prostoru in nas res zelo dobro poznate, da za vsakega veste, kako je treba. Ob tem se resnično počutim pomembno, pa všeč mi je, da mi res verjamete in vam moje izkušnje niso kar

nekaj. Ko imam kdaj kak slab dan, me vedno dvignete s tem, da mi opišete, kako mojo situacijo, ki sem jo že preživela in potem si mislim, da bo že šlo«.

Uporabniki pogosto ne vedo, da so tovrstne storitve sestavni del programa in da jim pripadajo. Neredko so ob taki obliki pomoči pozitivno presenečeni in jim to zato še več pomenijo.

»Vse to skupaj meni ogromno pomeni. Pa sploh, ker mi za vse to ni bilo treba prositi, ampak je bilo samo po sebi umevno, da je tako. Nikoli nisem bila navajena, da mi kdo kaj da sam od sebe. Zaradi tega sem začela postopoma urejati stvari, ki jih prej nisem upala. Začela sem bolj zaupati ljudem in nisem več sama«.

7.2.5 Vključitev v skupinske aktivnosti izven prostorov dnevnega centra

Dnevni center s svojimi številnimi aktivnostmi, ki jih izvaja izven prostorov dnevnega centra, nosi pomembno vlogo pri vključevanju uporabnikov v širšo skupnost. Večina uporabnikov iz raziskave se vsakodnevno zadržuje zgolj v prostorih dnevnega centra in se druži večinoma z drugimi uporabniki. Uporabniki z vključitvijo v širšo družbo stopijo iz vsakdanjega prostora dnevnega centra. S tem na simboličen način izstopijo iz vloge, ki jim je bila vsiljena. Veliko vlogo pa pri vključevanju uporabnikov v družbo seveda igra tudi denar. Večina uporabnikov dnevnega centra denarja preprosto nima, saj so večinoma uporabniki invalidsko upokojeni z zelo nizkimi pokojninami ali pa so brezposelni in prejemniki socialnih transferjev. V družbi pa velja, če denarja nimaš, ne moreš nikamor tja, kamor tisti, ki denar imajo, lahko gredo.
Kar za ljudi s težavami z duševnim zdravjem samodejno pomeni, da so izločeni na rob te družbe. Pri tem začaranem krogu pa veliko pripomore neposredna pomoč organizacije, v tem primeru Društva Altra. Pogosto društvo za namene tovrstnih dogodkov poskrbi z dodatnimi finančnimi sredstvi, ki jih pridobimo preko različnih javnih razpisov, pa tudi preko prošenj za pridobitev različnih donacij (v obliki popustov pri prevozih, brezplačnih vstopnic, kart in podobno).

V raziskavi je največ uporabnikov povedalo, da se radi udeležujejo številnih izletov po Sloveniji, raznih športnih in drugih organiziranih družabnih dogodkov, pa tudi tabora na morju. Prav tako se, predvsem uporabniki, ki živijo v Ljubljani, radi udeležujejo večernih predstav v Drami, Kinoteki ali Šentjakobskem gledališču, kjer si predstave ogledajo brezplačno.

»Redno hodim na izlete, ki jih organizira Altra. To zame veliko pomeni, saj sem tako že veliko novega videl in doživel. Na teh izletih je vedno dobra družba in se počutim zelo lepo. Šel sem tudi na nogometno tekmo, ko smo dobili brezplačne karte, pa tudi na druge prireditve grem, če so organizirane. To je zame finančno zelo ugodno, pa tudi družba je prava«.

»Če lahko grem tudi na kak izlet, če ni veliko za hodit. Tako sem šla v Prekmurje, na Pokljuko po gobe, pa na morje na ženski tabor. To pa je zame nekaj najlepšega, kar sem do sedaj doživela. Celo leto se veselim tega tedna. Ob tem se počutim, kot da me nič ne boli in kot da nimam nobenih težav. Vse, kar nekam izgine, pa četudi me potem par dni neznosno boli križ, ker težko dalj časa sedim. Počutim se človek in to zdrav človek. Tudi, ko mi je najhuje, se v mislih tolažim s temi slikami iz morja, da lažje zdržim«.

»Včasih grem v Kinoteko in Dramo na kake predstave zvečer. Zelo rada pa grem z Altro na izlete in na ženski tabor«.

Mnogi poudarjajo, da jim ti dogodki predstavljajo nepozabne trenutke v življenju. Ob tem se počutijo brezskrbne in brez bolečin. Kot navdušeni pripovedujejo, ob tem zelo uživajo in se preprosto počutijo enakovredne drugim ljudem. Tudi zaradi takih dogodkov imajo lepše življenje. Všeč jim je tudi, da zmorejo dovolj fizične aktivnosti, da gredo na kak izlet in so zato ponosni nase. Marsikdo je s tem dobil prve izkušnje življenja stran od doma ali pa prvič doživel krasote morja. Taka doživetja za vedno ostanejo v srcih ljudi. Prenekaterim prav taki doživeti trenutki predstavljajo tudi svojevrstno obliko samopomoči, ko se znajdejo v težjih trenutkih. Prav tako poudarjajo, da si brez pomoči Altre tovrstnih dogodkov ne bi mogli udeležiti, ker nimajo zadosti denarja, pa tudi družbe, s katero bi želeli na take dogodke, skorajda nimajo.

»Všeč mi je, da sem fizično aktiven, saj sem zmatran, ko cel dan hodimo, ampak zvečer sem pa zelo ponosen nase, da sem zmogel«.

»Več kot dvajset let nisem videla morja. Se ga kar nisem mogla nagledat. Zdelo se mi je kot da sanjam. Zelo sem bila srečna in zadovoljna. Še danes mi je lepo, ko se spomnim na ta te dni. Na morju sem se počutila čisto svobodno, brez problemov in skrbi, sem samo uživala kot vsi ljudje. Še zdaj velikokrat gledam slike, ko mi je hudo, in mi to pomaga, da sem boljše volje«.

»To je bilo zame nekaj novega in je bilo nepozabno. To je bilo zame prvič, da sem bila sama od doma več dni in da sem živela s skupino drugih žensk. Sem se tega kar malo bala, potem pa sem samo sebe presenetila, saj mi je bilo zelo všeč in nisem imela nobenih težav. Vse to meni da veliko novih doživetij, ob takih dogodkih sem kot, da sem brez težav, uživamo kot vsi drugi ljudje«.

Številni dogodki, ki jih v programu organiziramo izven prostorov in delovnega časa delovanja programa, na uporabnike zelo pozitivno učinkuje. Tako s takojšnjim učinkom in neposrednim zadovoljstvom kot tudi z učinkom na dolgi rok, ki ljudem s težavami z duševnim zdravjem pomeni vključevanje neposredno v družbo, ki ji nedvomno pripadajo.

7.2.6 Vpliv uporabnikov na oblikovanje programa, obveščanje

Delo v dnevnem centru temelji na individualnih željah in potrebah posameznika. Pri tem je zelo pomembno, da so vodilo za delo neposredne individualne izkušnje uporabnikov. Vsak uporabnik je edinstven in s sabo nosi čisto svojo zgodbo, s katero treba spoštljivo ravnati. Tako treba vsakemu uporabniku posebej prisluhniti v njegovih željah, predlogih ali kritiki. S tem prevzemajo nadzor nad svojim življenjem, dobijo občutke, da so njihove potrebe pomembne, in s tem krepijo lastno samostojnost. Zaposleni jih pri tem podpiramo s stvarnim optimizmom.

Vsi vprašani menili, da imajo uporabniki v dnevnem centru možnost, da vplivajo na oblikovanje programa. To najpogosteje pride do izraza na redni tedenski skupini Moj glas, kjer ima vsak možnost, da pove, kaj si želi, kaj predlaga, s čim se ne strinja, kaj želi pohvaliti in kaj pograjati. To uporabnikom izkazuje resnično zanimanje in zavzetost za njih

in njihovo dobro počutje, pomeni jim spodbudo, da sami razmišljajo in dajejo lastne pobude, in s tem preprečujejo svojo pasivnost. Za predloge, želje in drugo sta odprti tudi še dve drugi skupini, in sicer skupina Uporabnik za uporabnika in Svet uporabnikov. Prav tako je možno svoje predloge ali želje podati neposredno zaposlenim v programu, saj z uporabniki neposredno družijo tekom celega delovnega dneva. Odločitve o posameznih predlogih pa se sprejmejo vedno v skupini, kar pri tako velikem številu vključenih uporabnikov, ni vedno lahko.

»Mislim, da imamo uporabniki veliko besede pri tem, saj imamo vedno možnost, da povemo, kaj želimo. Jaz to doživljam kot to, da sem jaz tudi človek, da se tudi mene kaj vpraša, bolj se počutim vredno«.

»Vsa uporabnik ima možnost dati svoj nasvet, predlog, željo in po skupni obravnavi in debati, se s skupnimi močmi pride do pravega cilja«.
»Na program tudi lahko vplivamo preko skupine Uporabnik za uporabnika, ki je prav tako enkrat na teden in poteka brez zaposlenih. Našim predlogom zaposleni vedno prisluhnejo in če se le, da jih tudi uresničimo. Tako smo pred dvema letoma dosegli podaljšanje odprtja dnevnega centra. Prej je bil dnevni center odprt od 8. 16. ure , zdaj pa je odprt od 7. do 17. ure«.

O spremembah in novostih so uporabniki obveščeni največ na Mojem glasu, drug drugega obveščajo, informacije lahko vedno dobijo pri zaposlenih. Obvestila so tudi na oglasnih deskah, obveščanje poteka tudi po elektronski pošti, kdor to želi. V izjemnih primerih pa zaposleni uporabnike tudi pokličejo po telefonu. Uporabniki so v raziskavi povedali, da so s tovrstnim obveščanjem zelo zadovoljni.

»Največ se obveščamo sproti med sabo v dnevnem centru, drugače pa lahko vse izveš na Mojem glasu, pa tudi vaju lahko vedno vprašam, če česa ne vem. Vem, da so obvestila tudi po računalniku. Zaradi vsega tega imam občutek, da vam je res mar za nas, pa da nas s tem spodbujate, da sami mislimo, kaj si želimo in da lahko o tem odločamo«.

7.2.7 Zaznane spremembe v življenju

Vsi sogovorniki poudarjajo, da se jim je življenje z vključitvijo v dnevni center bistveno spremenilo na bolje.

Seveda moramo te zaznane spremembe povezovati s širšim kontekstom sprememb uporabnikovega življenja in obratno. Pri uporabniku, ki je ob času vključitve prenehal s pitjem alkohola, so spremembe v življenju preplet mnogih dejavnikov.

»Zelo se je vse spremenilo. Včasih še sam ne morem verjeti, da sem to jaz. Ne samo, da ne »lutam« več po 12 ali 14 ur po Ljubljani, tudi drugače sem drug človek«.

»Že štiri leta ne pijem več in po koncu zdravljenja sem se vključila v dnevni center. Prej nisem imela nobenih pravih družb, samo pijančke, nikamor nisem spadala. Vse mi je bilo enako, noč in dan. Zdaj sem pa že zjutraj vesela, da grem na Altro. Tukaj so me ljudje veseli in radi smo skupaj«.
Da v življenju nekaj spremenimo, je nujno zavedanje, da so spremembe potrebne in nujne. Vedeti moramo, kam želimo priti in pri tem moramo odkriti svoje edinstvene načine, da tja tudi pridemo. Pogosto ljudje s težavami z duševnim zdravjem v težkih trenutkih ne vedo vedno, kam želijo priti, vedo pa vedno, kje ne želijo biti. Vsaka še tako majhna sprememba v ljudeh spodbudi razmišljanje in to je vedno prvi korak iz obstoječega stanja in človeka spodbudi razmišljati o stvareh, o katerih bi moral razmišljati.

Velika sprememba v življenju uporabnikov v raziskavi je že v tem, da so se odločili za vključitev v dnevni center, saj to nedvomno kaže na željo in pogosto tudi potrebo po spremembah.

»Prej nisem do nobenega nič čutila, ne do otrok ne do moža, do nobenega nič. Bila sem skoz zelo žalostna, smejala se nisem, ne vem, koliko let«.

Mnogi povedo, da si ob vključitvi niti niso predstavljali, kaj jim ta vključitev lahko prinese, saj mnogi niso poznali niti tovrstnih storitev niti učinkov in učinkov teh storitev. Govorijo o tem, da so sedaj veliko bolj fizično aktivni, več se družijo, poskušajo živeti

povsem običajno življenje. In pri tem so srečni. To slikovito opisuje izjava ene od uporabnic, ki pravi, da se ji je na lica vrnil nasmeh in v srce sreča.

»Veliko bolj odločen sem, znam se pogovarjati, rad se družim z ljudmi, rad pomagam drugim, znam se bolje kontrolirati. Vem, da sem nekaj vreden, da si zaslužim lepo življenje. Sem bolj prijazen, spet se veliko smejem, se veselim življenja. Celo plesal sem spet na Altri, kar nisem že, ne vem kdaj. Tudi stike z otroki sem spet vzpostavil. V zadnjem letu sem celo našel partnerko in skupaj živiva. Spet čutim življenje v sebi«.

Mnogi uporabniki opisujejo svoje nekdanje življenje kot životarjenje. Brez moči, volje, polno strahu in nemira. Bolezen jim je nedvomno močno zaznamovala njihova življenja. Kar so nekoč radi počeli, niso zmogli več. Česar so se veselili, jim preprosto ni vzbudilo več nobenih čustev. Borili so se s sabo in svojimi notranjimi svetovi in borili so se z zunanjim svetom. To se je pogosto kazalo v obliki umika in popolne osame. Dneve in mesece je njihovo življenje, ki se ga vedno tudi niso povsem zavedali, teklo v postelji, pokritih čez glavo, brez moči, brez volje in brez smisla. Nekatere je nemir gnal v dobesedno izčrpavanje samega sebe. Nekateri so hodili, hodili ure in ure. Brez cilja in brez smisla. Večina ni povsem razumela, kaj se z njimi dogaja. Močno pa so se zavedali, da morajo to »nekaj« skriti pred drugimi ljudmi. Bali so se o svojih težavah in doživljanjih pogovarjati, sram jih je bilo in pogosto tudi niso prenesli nobenih dotikov. Opisujejo nemoč čustvovanja. Težko si ljudje brez tovrstnih izkušenj, predstavljamo, kako se počuti in kaj v sebi doživlja mamica komaj rojenih otrok, ki v njej ne zbudijo nobenega čustva. Kaj je tista nevidna moč, ki preprečuje čutenje pristne ljubezni? Sogovorniki opisujejo ta obdobja povsem prazna, brez cilja, brez vzroka in večinoma brez veselja in zanimanja. Zavedajo se, da živijo, vendar tega življenja ne občutijo. Večina se je v svoji stiski opirala predvsem na zdravila, ki so jim bila predpisana. Običajno je bilo to veliko zdravil, ki so hkrati hromila človeka, in mu istočasno sploh omogočala, da je preživel. Pritisk groze, strahu, bolečine in neizmerne žalosti je bil preprosto prehud, da bi takrat lahko živeli brez zdravil.

»Ko sem prišla na Altro sem imela 95 kilogramov, tresla sem se, da nisem šalčke za kavo mogla v roki držati. Vsega sem se bala, nič nisem upala povedat, brez moči sem bila in brez vsake volje. Imela sem 15 zdravil zjutraj, 3 opoldan in 15 zvečer. Kot živ robot sem

bila. Samo doma sem ležala, pokrita z deko čez glavo, basala sem se s hrano in nikamor nisem upala. Živela sem v eni sobici v stanovanjski enoti«.

Velike spremembe so uporabniki zaznali tako v dojemanju in doživljanju samega sebe kot tudi drugih ljudi ter okolice. Drugače sprejemajo in razumejo svoje težave, ki jim zdaj ne predstavljajo več neprehodne ovire pred življenjem, kot so ga poznali nekoč, oziroma kot si ga želijo. Nekako spet čutijo življenje v sebi, bolj zaupajo vase in v svoje sposobnosti. Izražajo svojo moč, vztrajnost in sprejetost sebe z vsem, kar sodi zraven. Čez leta, povedo, so se ogromno naučili. O sebi, o zdravilih, odnosih, o čustvih in drugo. Začeli so razmišljati in se pogovarjati o stvareh, o katerih se sicer morda nikoli ne bi. Uporabniki govorijo o občutkih sprejetosti, pripadnosti in pričakovanju še lepšega življenja.

»Veliko se je spremenilo kot se že rekla. Najbolj sem spremenilo svoje vedenje in obnašanje do drugih. To se najbolj pozna doma s sinom. Tudi on mi to zdaj velikokrat reče. Tudi drugi ljudje to opazijo. Do drugih sem bolj tolerantna, bolj strpna. Veliko bolj sem mirna, ker me vse to pomirja. Sem bolj sigurna vase in nimam več tako slabega mišljenja o sebi. Ne predstavljam si več življenja brez Altre, sigurno bi hitro padla v depresijo«.

»Moje življenje se je ogromno spremenilo. Moj pogled na življenje je čisto drugačen. Spoznal sem, da nisem sam v težavah in da ni samo meni hudo, tudi drugim je. Nekaterim je še hujše kot meni. To najbolj opazim doma z družino in v službi. Imam več izkušenj, znanja in veliko zgodb«.

Urejanje zadev na enem področju, posledično vpliva tudi na druga področja. Uporabniki si tako več upajo, bolje so informirani in seznanjeni, saj so pridobili veliko novih informacij in znanj. Nekaterim je celo uspelo že uresničiti svoje življenjske cilje. Preselili so se v lastna stanovanja in živijo samostojno, spet drugi so si našli partnerje ali pa so bistveno spremenili odnose in komunikacijo v družini.

»*Zdaj imam svojo čudovito garsonjero. Imam svoj mir in lahko grem, kamor hočem. Na Altri dobim vse, kar rabim, družbo, lepo besedo, nasmeh in energijo za vsak dan. Zdaj*

imam 62 kilogramov, rada se lepo oblečem in uredim. Srečna sem in zadovoljna s sabo in z življenjem. Ničesar več se ne bojim. Imam le tri psihiatrična zdravila in dobro sem«.

Spet drugi so z vključitvijo v dnevni center dobili možnost in priložnost za zaposlitev. S tem niso dobili le dela in zaslužka, ampak so dobili veliko, veliko več. Preizkusili so lahko svoje sposobnosti po izbruhu težav in dobili moč in spodbudo za vse nadaljnje zaposlitve. Poudarjajo zelo pomemben občutek, da niso več sami in prepuščeni sebi. Čutijo in dobijo pomoč in podporo, kadarkoli jo potrebujejo. In to jih dela pogumnejše, samozavestnejše, odločnejše in bolj odprte in komunikativne.

»*Jaz mislim, da je to, ko sem dobila možnost delati preko javnih del, name zelo dobro vplivalo, da sem videla, česa vsega sem sposobna, kljub svoji bolezni. Dobila sem neko moč in vero vas. Opažam, da sem bolj komunikativna, bolj sem odprta, prej sem bila bolj zaprta. Lažje izrazim svoja čustva, več o njih povem«.*

»Predvsem sem veliko pridobil samozavest in bolj sem začel verjeti vase. Spet sem dobil upanje, da se sposoben za delo in to kljub težavam zaradi bolezni, ki so bile vseskozi prisotne. Zato sem tudi uspel speljati postopek invalidske upokojitve do konca. To je povezano tudi s tem, da sem začel drugače sprejemati svojo bolezen, nisem je več zanikal in se boril proti njej. Zdaj s tem živim, poznam se in vem, kaj je dobro zame, katera zdravila in čisto normalno funkcioniram«.

Vsak človek v življenju doživlja številne spremembe. Samo spremembe so edina zanesljivost v tem svetu. Vsaka sprememba pusti na človeku določene posledice. Posledice oziroma učinki sprememb, o katerih govorijo uporabniki, vključeni v raziskavi, pa so nedvomno spremembe, ki v človeku vzbudijo upanje, in mu dajejo moč in ki dejansko omogočajo človeku, da živi lepše življenje.

7.2.8 Povezava med svojci uporabnikov in dnevnim centrom

Med člani družine se tkejo nevidne vezi. Med njimi se rojevajo številna čustva in odnosi. Prav družina in družinske vezi bistveno zaznamujejo naša življenja in v nas puščajo nevidne sledi.

Večina uporabnikov, vključenih v raziskavo, razen treh oseb, ki živijo v stanovanjskih skupinah, živi v domačem okolju. Ti ljudje sicer imajo svoj dom, ki pa jim večinoma ne predstavlja nekega varnega, sprejetega prostora. Pogosto jim domače okolje predstavlja veliko breme, saj svojci običajno niso pripravljeni oziroma tudi niso seznanjeni s čisto novimi razmerami, ki jih v družino prinesejo težave z duševnim zdravjem enega izmed njih.
Spremenijo se odnosi, komunikacija, občutki. Nekatere uporabnike svojci močno podpirajo v času njihovih stisk in težav, spet drugi pa se od tega distancirajo in o tem ne govorijo. Zgodi pa se, da se svojci iz njih celo norčujejo in jih zapostavljajo.

Svojci so pogosto tisti, ki so »najbolj na udaru«, ko se nekdo od bližnjih znajde v težavah zaradi duševnega zdravja. Pogosto se tudi svojci soočajo z velikimi stiskami in težavami, saj ne vedo, kako in kaj naprej. Pogosto se zgodi, da v njihovi silni želji, da bližnjemu pomagajo, delajo tudi napake. Tudi svojci so v svoji nemoči in stiskah pogosto prepuščeni sami sebe. Se pa od njih velikokrat zelo veliko pričakuje. Tako s strani psihiatrije pa tudi s strani drugih »vpletenih« služb, pa tudi s strani uporabnikov samih.

Uporabniki v raziskavi povedo, da so tisti svojci oziroma najbližje osebe, s katerimi imajo dokaj normalne in redne stike, seznanjeni z njihovo vključitvijo v dnevni center. Povedo, da svojci to zelo spodbujajo in podpirajo, ter da tudi sami dokaj pogosto navežejo stik s strokovnimi delavci programa. Tako pridejo na »spoznavni pogovor«, na katerem se pozanimajo, kako program poteka, kaj lahko v programu »dobi« njihov svojec in podobno. V dnevnem centru je ena od oblik dela tudi delo s svojci. Če ti sami izrazijo željo po tovrstnem sodelovanju, se tudi o tem dogovorimo. Pogosto svojci uporabnikov kličejo strokovne delavce po telefonu in tako se sproti razčiščujejo zadeve in pridobivajo informacije. Nekateri svojci pa tudi sami občasno uporabijo določene storitve ali aktivnosti programa. Največkrat so to dejavnosti šivalnice, hodijo skupaj z uporabniki na Altrine izlete, potrebujejo pomoč pri urejanju različne dokumentacije in podobno.
Svojci naših sogovornikov so v večini z njihovo vključitvijo v dnevni center seznanjeni in jih k temu tudi spodbujajo. Nekaterih svojcev pa vključitev preprosto ne zanima.

»Moji otroci vedo, da hodim v Altro. Sina to zanima in je vesel, da lahko kam grem in da se tukaj dobro počutim. Hčerk pa to ne zanima veliko in o tem ne govorimo. Nobeden ni še nikoli bil v dnevnem centru«.

»Moji domači že dolgo poznajo program in so zelo veseli, da hodim sem, saj pravijo, da sem čisto drug človek. Sami programa ne uporabijo prav pogosto, je pa mama včasih poklicala strokovno delavko za pogovor, ko so se z mano ene stvari dogajale«.

»Moji domači vsi poznajo Altro, mož me pogosto zjutraj tudi pripelje in potem me pride iskat. Zelo je vesel, da lahko kam grem in to zelo podpira. Še bolj pa je vesel, ker pravi, da sem se v teh letih, odkar hodim sem, čisto spremenila. Tudi otroka me spodbujata, da hodim in se potem velikokrat doma pogovarjamo, kaj smo tukaj počeli, kje smo bili, kaj smo se pogovarjali na skupinah. Zdaj se imam z njimi vsaj kaj za pogovarjat. Bolj me upoštevajo in tudi jaz velikokrat kaj pametnega povem. Takrat se čudovito počutim in lepo mi je«

Svojci so tisti, s katerimi lahko uporabniki podelijo svoje izkušnje in dogodke iz dnevnega centra. Kar nekaj udeležencev raziskave pove, da so s tem, ko so vključeni v razna dogajanja v dnevnem centru, dobili temo za razgovor v družini in končno se lahko v družini enakovredno pogovarjajo.
Pogosto se svojci, ki prevzamejo skrb za svoje sorodnike, povežejo z dnevnim centrom. Tako glede možnosti same vključitve. Želijo se seznaniti z vsebino programa in navežejo stike z zaposlenimi, saj se pogosto, v skrbi za svoje sorodnike, pa tudi v svoji nemoči, tudi sami obrnejo po pomoč k strokovnim delavcem programa. Nekateri se skupaj z uporabniki udeležujejo tudi raznih dogodkov v sklopu dnevnega centra ali pa uporabijo druge storitve.
»*Moj partner, s katerim živim, pozna dnevni center in je vesel, da hodim na Altro. Tudi sam gre včasih z mano, če rabi kakšno informacijo ali pa kake papirje za urediti. Tudi na kak izlet gre z nami«.*

Pogosto se svojci dobesedno razbremenijo skrbi za svoje sorodnike v času, ko so vključeni v dnevni center.

»Imam le daljne sorodnike po mamini in očetovi strani in oni vedo, da hodim na Altro. Sami je ne poznajo, me pa spodbujajo, da hodim sem, da mi to pomaga. Pa tudi, da nekam

vsak dan grem, da se kaj naučim in da dobim drugje pomoč, če jo rabim. Tudi oni so zato bolj razbremenjeni in jih manj obremenjujem, oz. jih sploh ne«.

Niso pa vse zgodbe tako rožnate, saj so se v raziskavi pojavile tudi izjave, da uporabnike najbližji zaradi vključitve v dnevni center, še bolj zasmehujejo in jih zaničujejo. S tem ti svojci ne stigmatizirajo samo njih samih, ampak je stigmi podvržena celotna Altra. Izjave, da se na Altri zbirajo »sami norci« in »čudaki«, so izjave, ki jasno kažejo na veliko prisotnost stigme in predsodkov do ljudi s težavami z duševnim zdravjem in do organizacije, ki ljudem s tovrstnimi težavami zagotavlja različne oblike pomoči.

»Živim z odraslim sinom, ki ve, da hodim na Altro, ampak me zaradi tega samo zafrkava in zmerja. Pravi, da se tam zbirajo norci in podobno. Mama in sestra, ki pa veliko skrbita zame, pa sta veseli, da hodim v dnevni center. Tako sta brez skrbi in vesta, kje sem. Obe tudi prideta na kak pogovor, ko se je treba zame kaj pogovoriti. Velikokrat tudi pokličeta, če rabita kak nasvet ali informacijo zame«.

7.2.9 Izkušnje sogovornikov z osebnimi psihiatri, medsebojno zaupanje, sodelovanje psihiatrov s programom

Osebni psihiater je oseba, pri kateri naj bi ljudje s težavami z duševnim zdravjem najprej dobili ustrezno pomoč in podporo. Spremljajo psihično stanje posameznika in predpisujejo potrebno terapijo. Vsekakor naj bi bili osebni psihiatri tudi »suport« uporabniku v procesu zdravljenja. Tudi v psihiatriji so vse bolj zaznane smernice, ki poleg bolnišničnega zdravljenja upoštevajo tudi druge vrste obravnave, in ki sledijo edinemu cilju: izboljšati zdravje in počutje uporabnikov in tako izboljšati njegovo funkcioniranje ter zagotoviti podporo za njegovo boljše in lažje vključevanje v družbo. Tudi tradicionalne vloge v psihiatriji se spreminjajo. Uporabniki se vse bolj zavedajo svojih pravic in potrebnosti medsebojnega sodelovanja v procesu obravnave. Pri tem tudi vse bolj aktivno sodelujejo. Sami psihiatri pa vse pogosteje tudi sami usmerjajo svoje paciente v dodatne programe, za katere presodijo, da ljudem koristijo in izboljšujejo njihovo zdravje in splošno počutje.

Udeleženci preiskave imajo s psihiatri različne izkušnje. Večina intervjuvancev ima psihiatra v Psihiatrični bolnici v Polju in ti vsi, brez izjeme, poznajo Altro in poznajo

dnevni center, saj je v zadnjih letih uspelo nam z njimi vzpostaviti kakovostne odnose. Psihiatri teh uporabnikov praviloma vsi podpirajo njihovo vključitev v program. Nekateri so jih v dnevni center tudi sami napotili. Ti se običajno tudi bolj zanimajo za delovanje programa in dejanske aktivnosti.

Večina uporabnikov ima osebnega psihiatra že dolgo vrsto let, kot pravijo. Ti jih običajno dobro poznajo in je njihova obravnava pogosto bolj osebna. Ti uporabniki psihiatrom bolj zaupajo in imajo večji vpliv na odmerjanje potrebnih in ustreznih zdravil. Lažje se odkrito pogovorijo z njimi in lažje se obrnejo nanje, ko to potrebujejo. Le ena izmed vprašanih uporabnic, ki imajo osebnega psihiatra v Polju, je psihiatra zamenjala.

»Moja psihiatrinja to zelo podpira in je Altri zelo naklonjena. Vedno me na kontroli vpraša, kaj tukaj počnemo, kam gremo, kako se počutim. Vem, da je že veliko svojih pacientov poslala sem. Tudi ona sama je že prišla v dnevni center predavat, ko smo jo povabili. Velikokrat se sliši z zaposlenimi. Lahko ji vse zaupam in nisem je rabila zamenjat«.

»Moj psihiater je zelo zadovoljen s tem, da sem vključen v Altro. Večkrat na kontroli pove, da to dobro vpliva name in da tudi on opaža veliko sprememb pri meni. Vpraša me, kako je na Altri, kaj delamo, kam gremo in kako mi je«.

»Prejšnjega psihiatra sem zamenjala zato, ker mi je predpisoval velike doze tablet, jaz pa se nisem strinjala, ker sem vztrajala, da mi jih zmanjša. Čisto nič se ni dalo narediti, on ni popustil, pa sem šla k drugi. Ta je veliko boljša, mi je veliko zdravil zmanjšala, ampak še vedno ji čist vsega ne povem. Da hodim na Altro ve in to tudi podpira in je pravi, da je to dobro zame«.

Tisti sodelujoči, ki imajo osebnega psihiatra izven Psihiatrične bolnice Polje, pa pogosto povedo, da nekateri psihiatri Altre niso dobro poznali, ali pa, je sploh niso. Tako so jim uporabniki predstavili društvo in dnevni center. Povedo, da so jim odnesli tudi informativno gradivo društva, brošure, urnike dejavnosti in uporabniški bilten Svetilnik. Tudi ti psihiatri vključitev v dnevni center podpirajo in spodbujajo uporabnike, da se aktivnosti udeležujejo.

Ena uporabnici je povedala, da je psihiatra zamenjala, ker ji ni verjel, kot pravi sama.

»Jaz nimam psihiatrinje v Polju, ampak privat in ni veliko vedela o Altri. Nesla sem ji v začetku te naše brošure, pa Svetilnik, da si nas pogledajo. Psihiatrinja pravi, da mi to zelo koristi in da naj kar še naprej hodim. Jaz ji vse zaupam , ker me posluša in mi razloži, če jo kaj vprašam. Tudi za zdravila se zmeniva, da kdaj kake zmanjšam in če ne gre, jih povišam, ampak ji to vse povem. Sem pa prejšnjo psihiatrinjo zamenjala, ker mi je enkrat ,ko sem ji rekla, da me močno boli hrbtenica, rekla, da je pri meni s tem tako kot s tistimi, ki jim operirajo nogo, pa jih še zmeraj boli, tudi če je nimajo. Torej mi ni čisto nič verjela. Sem šla takoj k drugi«.

Iz odgovorov lahko povzamem, da so uporabniki dokaj zadovoljni s svojimi osebnimi psihiatri, da jih je večina uspela z njimi vzpostaviti zadovoljivo sodelovanje in zaupanje. Nekateri pravijo, da so psihiatri do njih zelo skrbni in prijazni ter da jim lahko vse zaupajo, nekateri, dva izmed njih, pa psihiatrom vseeno ne pove in ne zaupa popolnoma. Trije sogovorniki so psihiatra že tudi zamenjali.

Iz izjav uporabnikov je razvidno, da se psihiatrija ozirom vloge zaposlenih v psihiatriji spreminjajo in da se tudi oni vse bolj povezujejo s tistimi viri pomoči, ki uporabnikom zagotavlja tisto vrsto pomoči, ki jo v danem trenutku uporabniki dejansko tudi potrebujejo in ki je za vsakega posameznika, v vsakem konkretnem položaju, drugačna. S tem zagotavljajo varovanje uporabnikovega dostojanstva, varovanje njegove osebnosti in zasebnosti in pravica do sodelovanja pri procesu zdravljenja. Za ta proces pa je bistveno, da uporabniki v tem procesu soodgovorno sodelujejo in da vsi vpeti v tem procesu iščemo vire moči v uporabniku samem in v njegovem širšem okolju.

Iz opisane predpostavke medsebojnega sodelovanja izhaja tudi medsebojno sodelovanje med programom dnevni center in osebnimi psihiatri uporabnikov. Z gotovostjo lahko potrdim, da je tovrstno sodelovanje v zadnjem obdobju postalo bolj pravilo kot izjema. Poleg sodelovanja z osebnimi psihiatri pa zaposleni vse pogosteje sodelujejo tudi z oddelčnimi psihiatri in drugim strokovnim osebjem na oddelku, v času hospitalizacij uporabnikov. Te hospitalizacije običajno trajajo daljše časovno obdobje in poteka v več

fazah. Tako je tako sodelovanje izrednega pomena za uporabnike tudi v času, ki ga preživijo na oddelkih bolnišnice.

Udeleženci raziskave zelo poudarjajo svoje zadovoljstvo z medsebojnim sodelovanjem med psihiatri in dnevnim centrom. Povedo, da jim to predstavlja močno oporo z obeh strani, vliva jim dodatno moč in daje motivacijo. To jim veliko pomeni in jim daje občutek, da je vsem sodelujočim v procesu njihovega zdravljenja, resnično pomembno njihovo počutje in zdravje. Poudarjajo, da čutijo močno podporo, resnično zavzetost in zanimanje za njihov širši svet, ki ni več omejen le na bivanje v bolnišnici. Medsebojno sodelovanje jim daje gotovost, da bodo vsi vpleteni seznanjeni z dejanskim stanjem in počutjem vsakega posameznika, da si bodo strokovni delavci med seboj predali ta opažanja in zaznave, ter s tem tudi pravočasno ukrepali.

Sliši se povsem preprosto, ampak pogosto za tem stoji veliko trdega in zavzetega dela vseh udeleženih. Uporabniki jasno povedo, da v kratko odmerjenem času, ki jim je na razpolago za pogovor s psihiatrom, pogosto ne zmorejo in ne morejo povedati vsega, kar bi si želeli. Poleg časovnega pritiska je zelo prisoten še pritisk »bele halje«, ki ljudem zaradi strahu pred zdravniki dodatno otežuje pogovor. Uporabniki menijo, da jim prav tako sodelovanje zna preprečiti tudi možno hospitalizacijo. Pogosto so po takih »mimobežnih« razgovorih zelo razočarani, saj dejansko niso uspeli ničesar spraviti iz sebe in tudi ničesar niso izvedeli. Včasih je dovolj že, če jih nekdo, ki je z njimi, samo z besedo spomni, kaj želijo vprašati, kaj doživljajo in podobno. Pa pogovor steče. Seveda so pogovori s spremstvom bistveno drugačni, kot bi bili sicer. Ne samo, da časovno trajajo mnogo dlje, tudi zavzetost za pogovor s strani psihiatrov je povsem drugačna. Tudi uporabniki, ki so povedali, da njihovi psihiatri z dnevnim centrom še niso sodelovali, tovrstno sodelovanje zelo podpirajo, v njem vidijo velik smisel in potrebo. Menijo, da bi z dnevnim centrom sodelovali tudi njihovi psihiatri, če bi bilo to potrebno, saj so vsi seznanjeni z njihovo vključitvijo v program.

»*Ja, sodeluje. Ko sem bil zelo slab, sem prosil zaposlene, da gre ena z mano na kontrolo k njemu, ker sam nisem bil takrat sposoben povedati, kako in kaj. Tudi poklicali sta ga že, enkrat pa ste ene zadeve uredile po računalniku. Zame je to zelo pomembno in nujno. Zaradi tega se bolje počutim, lažje mi je in čutim, da mi res hočete vsi pomagati. Težko*

sem včasih njemu v desetih minutah povedal vse, vi pa me vidite cel dan in druge stvari opazite«.

»Enkrat, ko res nisem mogla nič, sem prosila, da je šla ena z mano na pogovor k njej. Če bi šla sama, ne bi znala čisto nič povedati in ne vprašati. Ker smo se prej že na Altri o vsem pogovorile, ko sem še lahko, ste ji vi lahko povedale, kako in kaj. Če bi šla takrat sam do nje, bi me sigurno poslala v Polje, tako pa nisem šla. Zame to pomeni olajšanje in sigurnost, ker vem, da nisem sama. Ker se velikokrat zmedem in kaj pozabim, me je bilo vedno strah, da bom kaj pomembnega pozabila in potem sem bila še bolj živčna. Zdaj pa vem, da me bo nekdo spomnil«.

»Do zdaj tega nisem rabil mislim pa, da če bi bilo treba, da bi. Ker me vedno sprašujejo, kako je bilo na kontroli, tam pa, kako je bilo na Altri. Meni to veliko pomeni, saj tako vem, da je zame oboje zelo pomembno in koristno. Pa da lahko o vsem odkrito govorim pred obema.,
Osebna psihiatrinja ne sodeluje z dnevnim centrom, ker ni bilo treba. Sodeluje pa z zaposlenimi moj oddelčni psihiater v Polju, zdaj, ko sem v bolnici. Smo imeli skupaj sestanek, pa po telefonu se slišijo. Meni to veliko pomeni, da vem, da se res zanimate zame in da nisem le številka, ki jo obkljukate, ampak da sem človek. Pa tudi čisto drugače te obravnavajo na oddelku, ko vedo, da pridejo iz Altre socialne delavke na sestanek«.

»Do sedaj še ni bilo te prilike. Ima pa v kartoteki zabeleženo, da hodim v dnevni center in mislim, da to ne bi bil problem, če bi bilo treba«.
,

7.2.10 Dopolnilne dejavnosti programa

Med dopolnilne dejavnosti dnevnega centra štejemo dejavnosti šivalnice, kjer se izvajajo manjša popravila oblek, kot tudi dejavnosti zbiranja in posredovanja rabljenih oblačil in obutve. Poleg tega smo v zadnjih letih, povsem spontano, začeli pridobivati tudi razne donacije v hrani.

Širša družbena kriza je pustila velik pečat tudi na populaciji ljudi s težavami z duševnim zdravjem. Velik je vpliv širše gospodarske krize na samo duševno zdravje, saj je v obdobju večje krize zaznati veliko porast različnih duševnih stisk in bolezni. Prav tako pa posledice širše gospodarske krize najbolj občutijo tisti, ki so zanjo najmanj krivi, saj se jim bistveno krčijo razne socialne, zdravstvene in delavske pravice. Med njimi so prav gotovo tudi populacija oseb s težavami z duševnim zdravjem, saj je večina njih predčasno invalidsko upokojena ali pa brezposelna. Vsi pa se le s težavo preživljajo, kar vse bolj zaznavamo vsi, ki s temi ljudmi prihajamo vsak dan v stik. Vse to bistveno povečuje družbene razlike, širi se splošna revščina, kar posledično močno vpliva na poslabšanje zdravja ljudi.

Zaradi vse večjih stisk uporabnikov, zaradi vse večje revščine in prikrajšanosti, smo v programu popolnoma spontano, začeli z zagotavljanjem tudi tovrstne oblike pomoči. Ko je postalo jasno, da kriza ne bo tako hitro minila in da uporabniki tovrstno obliko pomoči vse bolj potrebujejo, smo celoten projekt dopolnilnih dejavnosti programa, konkretno organizirali in ga vseskozi nemoteno izvajamo.

Kot je izkazano tudi v raziskavi, so uporabnikom zagotovljene številne dodatne storitve, pa tudi hrana in oblačila. Pri tem je bistvenega pomena to, da uporabniki to resnično močno potrebujejo. S tem se jim olajša osnovno preživetje in se jim zagotovijo storitve in dobrine, ki si jih sicer ne bi mogli privoščiti. Zaradi tega nekaterim uspe celo prihraniti nekaj denarja, da si lahko privoščijo, kar si sicer ne bi. Mnogi poudarjajo, da jim prav pripadnost Altri pomaga pri premagovanju sramu in odpora, da to pomoč tudi uporabijo, saj je drugače ne bi.

»Vse to je za nas zelo dobro in nam veliko pomeni. V šivalnici dobim največ oblek in čevljev zase pa torbic. Saj nihče ne ve, da jih nisem kupila. Tako sem kar naprej nova in urejena. To mi veliko pomeni in sem še bolj vesela in srečna. Tudi jaz nesem obleke na Altro, če jih ne nosim, da jih kdo drug vzame. To je super. Hrana pa tud vsem nam prav pride. Ker tukaj dobim kruh, kak jogurt, sadje, mi kak evro ostane, da si lahko kaj privoščim. Jaz sicer nisem lačna, za jest imam vedno, ampak eni pa so in se tukaj lahko najejo, pa še vzamejo za domov. Tle nima nobeden velik denarja«.

»To je nekaj najboljšega. Tudi sama tukaj dobim marsikaj, pa mi ni treba kupit. Tako veliko prišparam in porabim za bolj nujne stvari«.

»Zame je to ful dobro. To mi pomeni, da mi cunj ni treba kupovat, pa imam vedno kaj novega, svoje cunje pa prinesem na Altro, da jih drugi vzamejo. Zelo rada grem tudi v šivalnico, kjer si lahko marsikaj sama popravim, ker je tam zaposlena S.. in mi pomaga, če rabim, pa tudi naučim se veliko. Kar se pa tiče hrane je zame in za mojo družino to zelo pomembno, vsako žemljico, ki jo prinesem iz Altre, znamo cenit in si lahko kupimo druge stvari«.

»Za program je to velik doprinos, saj s tem uporabniki dobimo še druge stvari, ne le pogovorov in skupin. Dobimo tisto, kar rabimo za osnovno preživetje - hrano, obleko in drugo pomoč. Večinoma vsi v dnevnem centru to koristimo. Jaz živim sama in si ne kuham skoraj nič. Tako se tukaj učim kuhati, pojem topel obrok v družbi, dobim še kaj hrane za domov in sem preskrbljena. Zase lahko rečem, da ne bi nikjer drugje vzela hrane in oblek, ker bi me bilo sram. Tukaj pa tega občutka nimam, saj sem spadam in to brez sramu vzamem«.

Tovrstno obliko pomoči povezujejo tudi z resnično zavzetostjo organizacije in zaposlenih v programu, za zagotavljanje celovite skrbi za posameznika. Tako pomoč ni omejena le na osnovne strokovne storitve, ampak jih dopolnjujemo še s konkretnimi oblikami neposredne pomoči. Ob zagotavljanju tovrstnih oblik pomoči uporabniki občutijo dejansko širšo skrb, saj kot izjavljajo, se zavedajo, da taka oblika pomoči ni primarna dejavnost programa. Nastala je iz konkretnih potreb uporabnikov, pogosto pa tudi iz hudih eksistenčnih stisk.

Za ljudi to pomeni olajšanje, zadovoljstvo in zaupanje. Ob tem je pomembno tudi, da se s tovrstnim načinom zbiranja in posredovanja obleke in drugo, močno krepi tudi občutek solidarnosti, saj mnogi od vprašanih tudi sami podarjajo svoje nerabljene stvari naprej in si tako med sabo pomagajo.

»Sama sem že veliko svojih oblek prinesla v šivalnico, ker mi niso več prav in vesela sem, ko jih kdo vzame in je tega vesel. Tako skrbimo drug za drugega«.

7.2.11 Izkušnje sogovornikov s prostovoljci in študenti v dnevnem centru

Organizacije in izvedbe programa, s tako številnimi in raznolikimi aktivnostmi in storitvami kot jih zagotavlja program dnevni center, ne bi bilo brez pomoči in podpore vključenih prostovoljcev in študentov v program. Tradicija opravljanja prostovoljnega dela v programu je dolga in pestra, saj so prostovoljci od nekdaj vključeni v program.
S porastom števila vključenih uporabnikov in s porastom različnih aktivnosti pa so se potrebe po prostovoljcih, pa tudi po vključenih študentih na praksi, močno povečale. V prostovoljno delo v programu so vključeni tako »zunanji« prostovoljci, pa tudi številni prostovoljci, ki so istočasno tudi uporabniki programa**.**

»Ker sem bil dve leti zaposlen v dnevnem centru preko javnih del, lahko rečem, da je to za tak obsežen program nujno, ker nam vsak prav pride, da vodi kako delavnico ali aktivnost, ker je premalo zaposlenih«.

Študente pa v tem kontekstu izpostavljamo zato, ker so v dnevnem centru prisotni praktično skozi celo leto in skoraj vsak dan. To so predvsem študenti Zdravstvene fakultete, ki na Altri opravljajo redno prakso iz predmeta Skupnostna skrb. Pridejo v skupinah od štirih do pet študentov, vsak teden, od ponedeljka do četrtka, od novembra do junija. V letu 2015 je bilo tako v program vključenih 252 študentov Zdravstvene fakultete. Odzivi študentov na prakso na Altri so zelo pozitivni. Mnogi od teh študentov, ki so v dnevnem centru opravljali obvezno prakso, so zdaj prostovoljci v programu.

Poleg njih so v program vključeni še študenti Fakultete za socialno delo, Pedagoške fakultete in občasno še iz drugih fakultet.

Sogovorniki poudarjajo svoje zadovoljstvo z vključevanjem prostovoljcev in študentov, saj vsak s svojo osebnostjo, znanjem in izkušnjami prispeva k izboljšanju vsebine programa in posledično tudi k izboljšanju kakovosti življenja posameznikov, vključenih v program. Z vključevanjem prostovoljcev in študentov se krepi tudi medsebojna solidarnost in sodelovanje drugih, neplačanih oseb, v reševanje težav posameznika in določene družbene skupine. O tem uporabniki povedo:

»To se mi zdi dobro, da spoznajo, kako delamo tukaj in kako jih ljudje sprejmejo in da lahko vidijo, da nismo noben bav bav«.

Zelo pomembno vlogo v dnevnem centru imajo tudi prostovoljci uporabniki, ki dajejo programu prav poseben pečat. Pri tem udeleženci raziskave poudarjajo zadovoljstvo z možnostjo tovrstnega vključevanja, saj to za uporabnike pomeni zaupanje, zagotavlja družbeno povezanost in spodbuja ohranjanje in razvoj človeških zmožnosti in znanj.

»Zelo fajn se mi je zdelo, ko sta mi predlagali, da tudi jaz postanem prostovoljka v dnevnem centru. Zdaj vodim skupino za ročna dela in ustvarjalne delavnice. To mi veliko pomeni in ponosna sem na to. Veliko mi pomeni, da mi nekdo zaupa, da verjame, da nekaj znam in da zdaj to verjamem tudi sama. Zelo sem vesela pohvale oz priznanja, ki ga vsako leto dobim za opravljeno prostovoljno delo«.

Prostovoljci in študentje v programu veliko prispevajo, hkrati pa tudi veliko dobijo. Tu gre za vzajemno učenje in spodbujanje drug drugega. Sogovorniki v raziskavi pa v vključenosti prostovoljcev in študentov vidijo tudi pomemben dejavnik pri destigmatizaciji področja duševnega zdravja.

»Zdi se mi to pomembno za neko destigmatizacijo, saj nam študentje velikokrat sami povedo, da tukaj ni nič tako zelo narobe in da se da z nami čist normalno komunicirati. To povratno informacijo dobimo potem tudi uporabniki sami in to je za nas zelo pomembno. Da ti nekdo večkrat potrdi, da z nami ni nič narobe. Prostovoljstvo je zelo pomembno, ker nam prostovoljci veliko pomagajo v programu, vodijo številne delavnice, ki jih drugače ne bi imeli«.

« Na Altri smo jih vsi veseli. Vedno se z njimi lahko pogovarjamo, vse jih zanima, pa še kaj zanimivega nam predstavijo na svojih predstavitvah. Prav popestrijo nam dneve. Prostovoljci nam veliko pomagajo in vodijo kake skupine, ki jih drugače ne bi bilo«.

»Zelo pomembno pa je tudi, da v prostovoljstvo vključujete tudi uporabnike same. Tudi jaz sem že dolga leta prostovoljec, kadar nisem na javnih delih. To za nas pomeni, da zmoremo in da smo koristni«.

Kot lahko povzamemo iz izjav, uporabniki v raziskavi zelo pozdravljajo odločitev, da se v program vključujejo številni prostovoljci in tudi številni študentje različnih fakultet. Izjavljajo, da v program prinesejo nov veter in vedno novo energijo ter veliko znanja in zanimivih izkušenj, ki jih potem podelijo z uporabniki na skupinah in drugih neformalnih druženjih.

Iz izjav je razvidno tudi, da se uporabniki zavedajo pomembnosti in pomena vključevanja prostovoljcev. Zavedajo se, da brez njihove aktivne pomoči pri izvedbi številnih aktivnosti in dejavnosti v programu ne bi mogli izvajati.

V dnevnem centru smo v letu 2015 izvedli več kot štirideset različnih aktivnosti, kar pri dejstvu, da sva v programu redno zaposleni dve strokovni delavki, brez prostovoljcev, praktično ne bi bilo izvedljivo. Številni prostovoljci, pa tudi študentje resnično dajejo dnevnemu centru svojski pečat živosti in življenja.

7.2.12 Možnost pritožbe sogovornikov

Celotna zasnova programa dnevni center temelji na krepitvi moči uporabnikov in prav pritožbe oziroma možnost pritožbe je eden bistvenih elementov tega koncepta. S tem je uporabnikom dana možnost, da svojo moč tudi izrazijo, in to na način, da izrazijo svoje nezadovoljstvo ali nestrinjanje. Pri družbenih skupinah ljudi, o katerih usodi pogosto odločajo drugi, spadajo tudi ljudje s težavami z duševnim zdravjem. Zato je za njih še toliko bolj pomembno, da to možnost imajo, da se je zavedajo in jo tudi izkoristijo, ko je to potrebno.

Udeleženci raziskave so povedali, da so z možnostjo pritožbe v programu seznanjeni, saj dobijo te podatke že ob sami vključitvi v program. Kasneje je večina uporabnikov prisotnih tudi pri številnih skupnih predstavitvah programa novim uporabnikom, se prav tako podajajo informacije o tej možnosti. Večina (razen ene osebe) sogovornikov pozna tudi možnost podajanja pritožbe po predpisanem Pravilniku o pritožbenem postopku. Vedo, da se lahko pritožijo zaposlenim v programu, vodji programa, predsednici in tudi na

ministrstvo omenjajo, da se lahko pritožijo. Zanimiva je izjava enega vključenih, ki omenja, da se, odkar na Altri deluje program Zagovorništva, lahko pritožijo tudi tam.

»Vsi vemo, da se lahko pritožimo vam v dnevnem centru ali pa predsednici ali pa še naprej na ministrstvo. Veliko stvari se sproti na Mojem glasu pogovorimo in rešimo. Ta pritožbeni postopek visi na oglasni deski. Pa vsakič, ko imamo kako predstavitev programa, to zaposleni poveste novim. To je vedno dobrodošlo, saj imam tako občutek, da moje mnenje nekaj šteje«.

Uporabniki to obliko neposrednega sodelovanja podpirajo in se z njo načeloma tudi strinjajo, sami pa ne omenjajo, da so to možnost tudi že konkretno izkoristili. Največ izkoristijo možnost pritožbe, ki jo podajo na skupinah Moj glas, Uporabnik za uporabnika in na Svetu uporabnikov. Tu se o pritožbi skupinsko razpravlja in sprejema odločitve. V tej obliki pritožbe se pritožbe tudi najhitreje in najučinkoviteje razrešijo. Uporabniki ob tem izražajo svoje zadovoljstvo z možnostjo, da se jih sliši in upošteva. Prav tako je v raziskavi izpostavljena možnost mirnega reševanja konfliktov in težav na omenjen način, kar je ob velikem številu vključenih uporabnikov v program, nujno.

»To vem. Vem, da se lahko pritožimo zaposlenim, ki ste z nami ali pa predsednici. To nam večkrat poveste, ali pa, ko pride kak nov uporabniki. Zame to pomeni to, da morajo stvari teči tako kot je treba, da ne more vsak delati, kar hoče, ker se moramo vsi držati nekega reda. Meni je to všeč«.

»Uporabniki dnevnega centra imamo možnost, da se pritožimo. Imamo skupino Moj glas, kjer smo prisotni vsi uporabniki in vsi zaposleni v programu. Imamo pa tudi skupino Uporabnik za uporabnika, kjer smo uporabniki sami, brez zaposlenih in če je kaj, potem se pritožimo naprej. Odkar je na Altri tudi program zagovorništva, pa se lahko pritožimo tudi tam«.

Možnost podajanja pritožbe kaže na neposredno sodelovanje uporabnikov z zaposlenimi in na možnost in priložnost sooblikovanja programa. Uporabniki izjavljajo, da se tako počutijo bolj upoštevane, slišane in imajo večjo možnost izbire. Možnost pritožbe jim

pomeni neposredno odločanje in vpliv na program. Posledično to predstavlja tudi vpliv na lastno življenje.

7.2.13 Seznanitev sogovornikov z osebno dokumentacijo v programu

V dnevnem centru se o uporabnikih zbirajo različni, predvsem osnovni, podatki. Vsak vključeni uporabnik ima svojo osebno mapo, ki vsebuje vpisni list z osnovnimi podatki in načrt oziroma oris potreb, ki ga lahko imenujemo tudi dogovor o sodelovanju. V mapi se shranjujejo še drugi dokumenti, ki se tičejo uporabnikov in so nastali med vključitvijo. To so razni dopisi, prošnje, kopije različnih vlog in podobno. Pogosto uporabniki sami prinesejo pomembne dokumente za hrambo v teh mapah, saj se bojijo, da bi jih izgubili ali nanje pozabili. To zbiraje in hranjenje podatkov poteka dosledno ob upoštevanju Zakona o varovanju osebnih podatkov.

Dokumentacija, ki se zbira v programu za posameznega uporabnika, je potrebna in nujna v smislu medsebojnega sodelovanja in načrtovanja v procesu iskanja rešitev za posameznika. V osebni mapi uporabnika je zapisana njegova življenjska zgodba, iz katere pri delu izhajamo. Temu v programu dodamo še skupno načrtovanje sodelovanja v dnevnem centru in s tem se naša skupna zgodba nadaljuje. Tudi v dokumentaciji.

Pri tem je pomembno, kar izpostavljajo tudi uporabniki v raziskavi, da te dokumente lahko vidijo, da pri njihovem ustvarjanju sodelujejo, in da so seznanjeni, kaj njihova osebna mapa vsebuje. Uporabnikom pogosto to predstavlja konkretno pomoč za reševanje njihovih težav.

»*To mora biti, saj morate vedeti, s kom delate. Vem, da so notri moji osebni podatki, razgovori, kaki dopisi in da lahko vidim te papirje, saj niso nobena skrivnost. Vem še za listo prisotnosti, kamor se vpisujemo uporabniki, pa delavnice se pišejo. Pa še drugih papirjev je veliko«.*

»Vem, da ta mapa obstaja in to se mi ne zdi nič sporno. Vem, da so močno varovani podatki in v vseh teh letih, kar sem na Altri, nisem slišal, da bi kdaj kak podatek ušel ven. Zato v to zaupam. Pomembno je tudi zato, da se v teh papirjih beležijo, npr. kaki dogodki

pri posamezniku, če pride do česarkoli, da lahko ukrepate. Poznam tudi nekaj drugih dokumentov - delavnice, vpisni listi, ki so pomembni zaradi financerjev«.

Zbiranje tovrstnih podatkov se uporabnikom ne zdi sporno. Pri težavah, s katerimi se soočajo zaradi svojih stisk in težav ter posledic, ima tako zbrana dokumentacija za njih še poseben pomen. Pogosto pozabijo vsebino posameznih dokumentov, svoje izvode založijo, pozabijo dogovorjene datume ali pa dogovorjene obveznosti. V osebni mapi so, polega osnovnih podatkov in rednih dokumentov, zavedeni tudi morebitni »izredni » dogodki posameznega uporabnika v obliki zaznamkov in podobno. V raziskavi intervjuvanci ne poudarjajo najbolj pomena zbiranja podatkov v smislu medsebojnega sodelovanja, ampak so bolj osredotočeni na možnost vpogleda v dokumente in na konkretne »takojšnje« neposredne koristi. Korist v smislu » sem pozabila, kaj je bilo zapisano v dokumentu«, »v papirjih sem pogledala za datum« in podobno.

»Vem, da obstajajo dokumenti o nas, in to je za nas zelo fajn. Notri je zapisano, kdaj sem prišla na Altro in kam se bom vključila. Zame notri zapišete tudi, kdaj imam kakega zdravnika, kdaj moram, kam poklicati in me spomnite, ko je treba. Vsakič, ko sem na razgovoru, imata na mizi to mapo in lahko vse vidim. Ne vem, kaj vse morate pisati, ampak tega je res preveč. Jaz poznam vpisni list, kamor se uporabniki vpisujem«.

Udeleženci v raziskavi poudarjajo, da zaposlenim zaupajo, da zbrane podatke skrbno varujejo in njihove vsebine ne posredujejo nikomur brez njihovega dovoljenja in vednosti.
En sogovornik ne pozna svoje osebne mape z dokumenti in zato tudi ne izraža posebnega interesa. Prav tako ni seznanjen z drugimi dokumenti v programu, kot so dokumentacije o izvedenih aktivnostih in podobno.

»S svojo osebno dokumentacijo v programu nisem seznanjen in me niti ne zanima. Tega nisem do zdaj nikoli rabil. Vem, da to obstaja povsod, in to ni nič posebnega«.

.

Vsi uporabniki poznajo Vpisni list oziroma Listo prisotnosti, na katero se vsak uporabnik ob prihodu v dnevni center vpiše in to potrdi s svojim podpisom. Tudi ti dokumenti so prav tako kot drugi dokumenti pomembni. Tudi vsebina teh dokumentov je popolnoma zaupne narave.

Vsekakor pa so »številčni rezultati« teh dokumentov podlaga oziroma verodostojna listina za uveljavljanje zahtevkov programa za dodelitev finančnih sredstev s strani financerjev programa. S tem namenom so seznanjeni tudi uporabniki.

Zbiranje in hramba osebnih podatkov se večini zdi samoumevna in kot take se jim to ne zdi sporno. Poleg že omenjenih vpisnih listov uporabniki poznajo še liste o delavnicah, na katere se beležijo podatki o posamezni delavnici, temi delavnice, prisotnosti uporabnikov na njej, kdo je delavnico vodil in podobno.
Uporabniki v izjavah tudi povedo, da se jim zdi, da je te dokumentacije odločno preveč, saj ob tako velikem številu vključenih uporabnikov dnevno, to pomeni veliko časovno breme za zaposlene. Menijo celo, da se jim zdi to povsem odvečna birokracija.

7.2.14 Priporočanje programa dnevni center drugim osebam

Običajno ljudje priporočamo drugim ljudem tisto, s čimer imamo sami dobre izkušnje ali ko smo s čim zadovoljni. Ljudje doživljamo pozitivne in negativne izkušnje v življenju. Običajno so pozitivne izkušnje tiste, ki so nam prinesle neko zadovoljstvo, pa tudi koristi. Posledično smo lažje in uspešneje ali pa sploh uredili kako težavo, problem. In zato imamo lahko lepše življenje.

Prav pozitivne izkušnje z dnevnim centrom so tisto, kar je uporabnike, vključene v raziskavo, spodbudilo k temu, da so program priporočili tudi drugim osebam. Kot je razvidno iz odgovorov, se to pogosto dogaja in številni uporabniki so v dnevnem centru prav po priporočilu drugih uporabnikov. Dejstvo je, da pri uporabnikih največ štejejo osebne izkušnje in zgodbe. Uporabniki se med seboj nenehno srečujejo, nekateri že več let. Hitro prepoznajo stisko drugega, saj je ta pogosto podobna njegovi stiski. Ob spoznanju, da so sami to stisko zmanjšali ali pa celo odpravili tudi s pomočjo dnevnega centra, to želijo tudi drugim.

»*Ja, sem. Nekaj jih je tudi prišlo in so z nami. To naredim zato, ker sem hvaležen za vse, kar sem jaz tukaj dobil. Vem, koliko je meni to pomagalo, in naj še drugim pomaga*«.

»Ja sem in to, kar naprej delam. Zdaj, ko sem na oddelku v bolnici že več kot tri mesece, to kar naprej počnem. Ko ste prišli iz dnevnega centra k meni na obisk v Polje, ste mi prinesli naš Svetilnik in zdaj kroži po oddelku. Veliko me sprašujejo o Altri in jaz jim z veseljem razložim. Tako me zdaj na oddelku drugi pacienti kličejo Altrovc. Meni pa je to fajn«.

S priporočanjem programa drugim, sodelujoči praktično izražajo svoje zadovoljstvo s programom in razkrivajo drugim svoje dojemanje in sprejemanje programa.

»Program bi takoj priporočal komurkoli, če bi vedel, da rabi kakšno pomoč. Sam sem v centru veliko pridobil in bi to privoščil tudi drugim«.

Razen ene slabe izkušnje, imajo vsi vključeni v raziskavo, s priporočilom dnevnega centra drugim osebam dobre izkušnje.

»*Glede tega imam eno slabo izkušnjo. Sem eno gospo pred časom povabila, da naj pride na Altro, pa je imela tako negativen odziv, da sem bila čisto zgrožena. Sploh ne pozna Altre, ampak je samo slišala,, duševne težave,, pa je začela, da so tam sami norci, da ti na Altri vse poberejo-stanovanje, denar in vse drugo. Nisem ji mogla dopovedati, da ni tako. Zdaj raje ne razlagam več nikomur, ki nas ne pozna, da hodim na Altro«.*

Kar nekaj ljudi, ki so jih sami povabili v dnevni center, že hodi, in tudi ti že vabijo druge. Poleg konkretnih vključitev novih uporabnikov v program, pa imajo priporočila se širši namen in učinek. S priporočanjem programa drugim so uporabniki najboljši promotorji programa in organizacije kot celote, saj njihove predstavitve temeljijo na neposrednih osebnih izkušnjah.

Program je vse bolj opažen v širšem prostoru delujočih služb na področju duševnega zdravja in tako uporabniki sami, s svojimi pozitivnimi izkušnjami, gradijo dobro »blagovno znamko« programa.

»Ja, bi. Ko grem v Polje na kontrolo, vedno srečam koga in če še ne ve za Altro, mu rečem, da naj pride. Da se bo potem bolje počutil, da se imamo tukaj res fino. Kar nekaj jih je«.

Osebne izkušnje uporabnikov so tisto, kar dejansko največ šteje in so tudi najbolj verodostojne in preverljive. Oni sami vedo in čutijo, kje se dobro počutijo ter kaj je zanje dobro.

7.2.15 Vključitev v dnevni center v prihodnje

Zelo dober kazalnik zadovoljstva uporabnikov s programom je tudi njihova odločitev, da bodo dnevni center obiskovali tudi še v prihodnje. To so potrdili vsi udeleženci raziskave.

Vsi sodelujoči v raziskavi imajo dolgotrajne težave z duševnim zdravjem. Dolgotrajne težave pomenijo tudi dolgotrajno oskrbo in potrebujejo vključitev v programe, ki zagotavljajo temu primerne aktivnosti in strokovne storitve. Pogosto so bili ljudje z dolgotrajnimi in ponavljajočimi se težavami z duševnim zdravjem »obsojeni« na življenje v institucijah in se z njimi v preteklosti niso ustrezno ukvarjali. Šele z dezinstitucionaliazcijo so se razne vede, kot so zdravstvo, socialno delo in druge, začele bolj ukvarjati z ljudmi z dolgotrajnimi težavami.

Iz odgovorov in pripovedovanj sogovornikov v raziskavi je razvidno, da so njihove težave dejansko dolgotrajne, saj trajajo že dolgo vrsto let. Pripovedujejo o dvajset in več letnih težavah. Tudi dejstvo, da je dvajset uporabnikov, ki so bili vključeni v to raziskavo, v dnevni center v povprečju vključeni 5,9 let samo po sebi izkazuje njihov dejansko zadovoljstvo s programom, pa tudi dejstvo, da nimajo, kam drugam. Večina njih ima tako tudi z vključitvijo v dnevni center dolgoletne izkušnje in imajo zelo jasno sliko o tem, kaj jim program lahko da, kaj lahko zase od njega pričakujejo, kako nanje učinkuje, kako vključitev vpliva na njih, kakšne so spremembe in podobno.

»Sigurno bom tudi v prihodnje še hodil v dnevni center. Mogoče ne bom rabil več toliko svetovanj in pogovorov, sigurno pa bom sem hodil zaradi dobre družbe in dobrega vzdušja. Tu se lahko pogovarjam z ljudmi, ki imajo podobne težave kot jaz, in me razumejo«.

V raziskavi navajajo, da se bodo tudi v prihodnje vključevali v program, ker jim je v dnevnem centru všeč, so zadovoljni, tukaj se dobro počutijo, dobijo veliko novih znanj in

informacij, dobili so nove prijatelje in lahko počnejo stvari, ki jih drugače ne bi. Zadovoljni so, ker občutijo in opazijo spremembe pri sebi in v sebi. Nekateri dodajajo, da trenutno v vključitvi v dnevni center v prihodnje, ne vidijo več toliko potrebe po individualnih storitvah, ampak bodo prihajali bolj zaradi druženja in dobrega počutja. Kot preventiva za ohranjanje duševnega zdravja. Mnogi od njih pa dejansko druge sredine, kjer bi bili sprejeti kot ljudje, sploh nimajo.

»Nikjer drugje se ne počutim tako kot tukaj v dnevnem centru. Zelo sem hvaležen, da nekaj takega sploh obstaja in da lahko sem vsak pride. Nič me ne stane, dobim pa ogromno, zato bom sigurno v dnevni center še hodil«.

»Prav sigurno, da bom. Altra mi je prišla v kri in to je zdaj del mojega vsakdanjega življenja. Tukaj sem lahko taka, kot sem, in me imajo kljub temu ljudje radi«.

»Sigurno, da bom. Prvič se tukaj dobro počutim in mi je všeč, drugič pa nimam kam«.

Odgovori uporabnikov kažejo, da se uporabniki v dnevnem centru počutijo varne in sprejete, ter da tu lahko razvijajo svoje potenciale. Ob tem pa dobijo tudi ustrezno podporo in pomoč, ki si jo želijo, ali jo potrebujejo. Zadovoljni so, ker so z vključitvijo postopoma uredili številna področja svojega življenja, dobili nove prijatelje, nova znanja in ustrezno obliko pomoči in podpore.

7.2.16 Splošno vzdušje v dnevnem centru

Vzdušje je pojem, ki ga ljudje preprosto občutimo in ga zaznavamo. Vzdušje delamo ljudje, kako ravnamo drug z drugim in kako se drug do drugega obnašamo. Če je vzdušje dobro, se ljudje običajno dobro počutimo in obratno. Če se ljudje dobro počutimo, smo srečnejši, pogosto celo srečni. Ljudje za srečo ne potrebujemo nečesa velikega in nedosegljivega.

Sogovorniki so srečni že, če so nekje sprejeti, če so dobrodošli, če imajo družbo in če dobijo lepo besedo. Tako malo pa tako veliko. S tem vsi skupaj prispevamo k dobremu in

pozitivnemu vzdušju v dnevnem centru. To vzdušje ne obstaja, to vzdušje ustvarjamo vsi, ki v dnevni center prihajamo.

»Že od prvega dne tu čutim domačnost, prijetno nam je vsem. Zdaj vem, da je tako vsak dan, ne enkrat ja in enkrat ne. To vzdušje me vleče in zato se veliko bolje počutim«.

Povedo, da marsikdaj pozabijo izgovorjene besede in dogodke, vzdušja pa ne pozabijo nikoli. Uporabniki ponazarjajo dnevni center kot njihov dom, kot sonce in podobno. To pomeni, da se v dnevnem centru prijetno in sproščeno počutijo. To vsekakor vpliva tudi na njihovo sproščenost in dobro razpoloženje tudi izven dnevnega centra in blagodejno vpliva tudi na njihovo zdravje, kar je nedvomno močno povezano.

»Vzdušje v dnevnem centru je prijetno, domače, toplo. To se čuti že, ko stopiš v prostor, ko vedno dobiš prijazen pozdrav. Čutiš, da si dobrodošel, da te opazijo. Vsak najde koga, Že ko stopim v dnevni center, začutim eno toplino, domačnost, sprejetost. Vedno to začutim in včasih se samo usedem na sedežno in v tem uživam. Tudi, če nič drugega ne počnem, me to nafila za cel dan. To vzdušje me pomirja, močnejšega se počutim in bolj se počutim enakega drugim ljudem.pogovor. Sem spadam, to je moj drugi dom«.

»Zelo je sproščeno in zelo domače. S tem sem se potem začela tudi izven Altre sproščeno počutit. Prej se na cesti nisem upala z nobenim velik pogovarjat, sem česa odgovorila le iz vljudnosti, zdaj pa ne, zdaj se pa kar pogovarjam in to mi je čist čudež zame«.

»Zame je to moj dom, ker drugega nimam. Tu se počutim domače in sem lahko tak, kot sem. Tu sem dobil vse, lepo besedo, prijatelje, družbo, hrano, varen in topel prostor in pomoč, kadar jo rabim. Iz tega dobim moč in voljo, da lahko veliko lepše in bolje živim«.

Vsi vprašani torej govorijo o prijetnem, domačem, preprostem, spodbudnem in prijateljskem vzdušju v dnevnem centru, in to je tisto, kar ljudi privlači in jim dela dan in življenje lepše.

7.2.17 Konkretne želje in predlogi v okviru dnevnega centra

Nič ni tako dobro, da ne bi moglo biti še boljše. Izboljšava vedno pomeni neko spremembo, vsaka sprememba pa ne pomeni izboljšave. Dnevni center je program, ki je živ, raste in se razvija, dopolnjuje, dograjuje. To pa ne bi bilo možno brez nenehnih novih pobud, izraženih želja, potreb, predlogov. V programu želimo in smo hkrati dolžni slediti modernim smernicam socialnega dela, Če uporabniki s svojimi predlogi in željami uspejo, in se jih uresniči, pridobijo na svoji moči, na prepričanju vase, se okrepijo in s tem tudi okrevajo, kot to izhaja iz koncepta okrevanja.

V dnevnem centru z uporabniki gradimo čudovito zgodbo. V njej prav vsak igra svojo glavno vlogo. Veliko stvari se je že spremenilo, še ogromno dela pa nas čaka. Če želimo slediti sodobnim trendom socialnega dela, ki temelji na vzajemnem odnosu med strokovnim delavcem in uporabnikom v procesu soustvarjanja rešitve, moramo nujno prisluhniti uporabnikom tudi v njihovih željah in predlogih.

V pričujoči raziskavi so udeleženci podali svoje konkretne predloge in želje, ki so vezane neposredno na dnevni center in delovanje programa. Zadovoljitev teh pa vsekakor vpliv tudi na večje zadovoljstvo uporabnikov s programom, na izboljšanju njihovega zdravja in splošnega počutja. Z dejanskim udejanjanjem predlogov in želja se uporabniki zavedo svoje moči odločanja in vpliva na program in življenje.

Zaposlene v programu in v celotnem društvu, pa njihovi predlogi obvezujejo k iskanju možnosti za uresničitev, predvsem v iskanje potrebnih finančnih sredstev, s katerimi bi bila uresničitev podanih predlogov tudi izvedljiva.

Udeleženci v raziskavi si tako najbolj želijo, da bi bil dnevni center odprt tudi ob dela prostih dnevnih, ko se njihove stiske pogosto še povečajo. Želijo si odprtje dnevnega centra za par ur v obliki druženja, igranja družabnih iger in podobno. Za marsikoga bi to predstavljalo vzrok in spodbudo, da vstane iz postelje in gre od doma.

»Moj pomemben predlog je tudi ta, da bi bil dnevni center odprt vsaj par ur tudi čez vikend. Ni treba imet nobenih delavnic ali skupin, le kak šport bi si skupaj pogledali, pa

kak tarok bi odigral, malo bi se podružili in bi nam dan bolj smiselno minil. Vikendi so včasih za nas zelo dolgi in komaj čakamo ponedeljek«.

Ob tem lahko dodam še to, da tak predlog uporabniki podajajo že več leti in skupaj z njimi smo pred dvema letoma že naslovili na pristojno ministrstvo prošnjo za zaposlitev dodatnega delavca v programu z namenom odprtja ob navedenih dnevih. Odgovor je bil žal negativen.

Podani so bili tudi čisto konkretni predlogi. O vzpostavitvi tematske knjižnice, zelenjavnega in cvetličnega vrta, večje in primernejše kuhinje, zaposlitvi dodatnega delavca pa do večjih možnosti za zaposlitev samih uporabnikov v program. Tudi hišnega ljubljenca bi bili uporabnik v dnevnem centru zelo veseli. Uporabniki raziskave, ki živijo izven Ljubljane, pa si močno želijo sistemsko ureditev brezplačnega prevoza do Ljubljane, kot je z brezplačno urbano zagotovljeno prebivalcem Ljubljane.

»Moji konkretni predlogi bi zahtevali nekaj financ, in sicer mislim, da bi bilo fino imet v dnevnem centru nekakšno tematsko knjižnico, kjer bi bila uporabnikom in zaposlenim na voljo literatura s področja psihologije, ekologije, zdravega življenja in drugo. Eden, ki bi ga to zanimal, bi nad temi knjigami bedel in jih priporočal posameznikom. Ker bi bile knjige tukaj, bi morda ljudje zato več brali. Potem bi se pa o teh temah pogovarjali tudi na skupinah«.

,, Želim si, da bi spet imeli vrt, da bi gojili zelenjavo, ki bi jo potem lahko sami pojedli na Altri, na kuharski bi jo porabili. Pa da bi imeli več ro,-zelo rada bi skrbela zanje, pa še bolj lepo bi imeli«.

»Mogoče bi imeli lahko kako domačo žival, najraje mačka, da bi skrbeli zanj in ga božali. Veliko nas je na Altri, ki imamo radi živali, pa jih sami nimamo«.

»Iz svoje osebne izkušnje lahko predlagam samo več možnosti za zaposlitev za nas, ki imamo težave z duševnim zdravjem. Ker se mi še težje zaposlimo, če pa se, pa drugje ne upoštevajo naših težav in ne moremo dolgo delati. V dnevnem centru pa razumejo in sprejemajo tvoje težave, pa potem lahko delaš«.

»Kakih posebnih predlogov nimam. Morda bi lahko na en način, za nas, ki nismo iz Ljubljane, poskrbeli za denar za vožnjo. V Ljubljani imajo uporabniki zastonj urbano. Mogoče bi se to dalo urediti s kakim potrdilom psihiatra tudi za nas. Tega bi bila zelo vesela in bi marsikomu izven Ljubljane to sploh omogočilo, da pride«.

Zelo konkreten predlog, ki zahteva konkretno ukrepanje pa je v zagotovitvi dostopnosti za ljudi, ki težje ali sploh ne morejo hoditi, saj je dnevni center v prvem nadstropju brez dvigala. S tem je povezan tudi predlog po zagotovitvi spremljevalca, ki bi bil v pomoč uporabnikom s težavami s prevozom in spremstvom, do Altre.

»*, Jaz si želim le to, da lahko čim več koristim to, kar že je. Za nas, ki težje hodimo, bi morda prav prišel kak spremljevalec, da bi nas pripeljal sem, ker je težko domače kar naprej obremenjevat s tem. Pa da bi morda imeli prostore v pritličju, da bi tudi tisti, ki težko hodimo, pa še kakšen, ki je na vozičku, lahko hodili v dnevni center«.*

Nekatere predloge je dejansko možno dokaj hitro uresničiti npr. ponatis starih biltenov, povezovanja z drugimi organizacijami. Spet drugi pa zahtevajo drugačen in širši pristop. Vsak predlogov pa dejansko predstavlja nadgradnjo že obstoječega programa in njihova uresničitev bi ljudem ogromno pomenila.

»Moj predlog je tudi, da bi ponatisnili stare biltene in jih več podelili okoli. Mislim tudi, da bi se bilo treba več povezovati med društvi, saj smo lahko skupaj bolj močni in zato tudi uspešnejši«.

Ob tem pa velja izpostaviti tudi primer dobre rešitve predloga s strani uporabnikov, ki so si dolgo časa tudi želeli, da bi bil dnevni center odprt zjutraj eno uro prej in se zaprl eno uro kasneje. Na ravni programa in celotnega društva smo našli ustrezno rešitev in z minimalno reorganizacijo in prilagoditvami, je od 1. 1. 2014 dnevni center odprt od 7. do 17. ure vsak delovni dan.

7.2.18 Vključitev v druge programe Altre

V sklopu društva Altra delujejo še številni drugi programi, ki so prav tako namenjeni ljudem s težavami z duševnim zdravjem in njihovim bližnjim. Posamezne programe sem v nalogi že predstavila, zato jih zdaj samo naštevam. Uporabniki se lahko poleg Dnevnega centra vključijo še v program Mreže stanovanjskih skupin, v program Svetovalnice Altra, v program Svetovalnice z elementi dnevnega centra na Prevaljah in v program Zagovorništva.

Izmed sodelujočih uporabnikov v raziskavi so tri osebe vključene v program stanovanjskih skupin, dve v sklopu Altre, ena oseba pa živi v stanovanjski skupini druge organizacije.

»Koristim storitve stanovanjske skupine, kjer tudi živim, pa tudi zagovorništvo koristim«.

Sedem sogovornikov je vključenih tudi v program Svetovalnice, vse več pa je uporabnikov, ki uporabijo storitve programa Zagovorništvo. Teh je kar devet, kar je skoraj polovica vprašanih. Pet sogovornikov pa poleg dnevnega centra ne koristi drugih programov na Altri.

»Včasih sem že šel na kak pogovor v svetovalnico, odkar pa je na Altri program zagovorništva, pa grem tudi tja. Velikokrat mi prav pride«.

»Redno hodim še v svetovalnico, že vsa leta«.

»*Odkar imamo spodaj Zagovorništvo, sem šla kar nekaj stvari vprašat in uredit. Super je, da imamo na Altri ta program«.*

Programi se med seboj po zasnovi in vsebini sicer razlikujejo, se pa v vzajemnem sodelovanju dopolnjujejo in kot taki zagotavljajo uporabnikom širok nabor različnih aktivnosti in storitev. To pa uporabnikom lahko zelo olajša njihove težave in polepša življenja.

7.2.19 Obiskovanje oziroma vključenost v programe drugih organizacij

V zadnjem obdobju v dnevnem centru zaznavamo velik porast vključitev uporabnikov iz drugih organizacij na področju duševnega zdravja. Tovrstno »prehajanje« v programu zelo spodbujamo, saj se s tem uporabnikom povečuje možnost izbire, moč odločanja in vpliva, tako na lastno življenje. Pri tem je pomembno poudariti dejstvo, da je vključitev v dnevni center povsem prostovoljna in ni časovno omejena in ne pogojena.

»Pred Altro sem hodila v dnevi center ene druge organizacije, odkar pa sem začela hoditi sem, ne hodim nikamor drugam. Tukaj se dobro počutim in to mi je dovolj«.

»Včasih sem bil vključen v Ozaro in Šent, odkar pa sem na Altri, ne hodim nikamor drugam«.

Tudi zaposleni v dnevnem centru uporabnike občasno usmerjamo v druge oziroma vsebinsko drugačne programe, kadar se izkaže potreba po tem. Ker se v program vse pogosteje vključujejo tudi uporabniki s t. i. »dvojnimi diagnozami« to za zaposlene v prihodnje predstavlja velik izziv in zahtevno delo ter dodatna izobraževanja. Vse več je uporabnikov s težavami z duševnim zdravjem v povezavi z različnimi oblikami odvisnosti, nasilja in podobo.

»Hodim še na skupino v Klubu zdravljenih alkoholikov, prej pa sem hodil še na Društvo za nenasilno komunikacijo«.

Ena udeleženka raziskave je vključena še v invalidsko podjetje Šentprima, zaradi zaposlitvene rehabilitacije. Ena sogovornica pa je redno vključena v cerkev.

» *Hodim edino še v cerkev in k sestram usmiljenkam«.*

Sedemnajst uporabnikov, sodelujočih v raziskavi, pa je povedalo, da trenutno ne hodijo, oziroma niso vključeni v programe drugih organizacij.

»Drugam nikamor ne hodim«.

Povezovanje z drugimi organizacijami in programi je za nujen pogoj tudi za delovanje dnevnega centra. V to nas vodijo predvsem potrebe uporabnikov pri iskanju najboljših skupnih rešitev.

7.3 SKLOP 3: SPLOŠNO POČUTJE IN ZDRAVJE

7.3.1 Splošno počutje in zdravje

Uporabniki v raziskavi izjavljajo, da je njihovo splošno počutje in zdravje zdaj bistveno drugačno, kot je bilo v preteklosti oziroma pred vključitvijo v dnevni center. Tu govorimo o letih, dolgih leti »težkega« življenja. Večina sogovornikov se s težavami z duševnim zdravjem sooča že zelo dolgo. Nekateri tudi trideset let in več. Povedo, da so na splošno bolj zadovoljni sami s sabo, so aktivnejši, veseli in vedno si najdejo opravke. Izjavljajo, da veliko bolj pozitivno gledajo na življenje in da za njih ni več vse črno. Lažje in drugače prenašajo svoje težave in stiske. Nekateri navajajo, da so bolj komunikativni, družabni in spet uživajo v »drobnih« stvareh, oziroma, da spet počnejo stvari, ki so jih počeli pred izbruhom težav (igrajo nogomet, plešejo in drugo).

»*Trenutno se na splošno dobro počutim, saj lažje prenašam vse skupaj in bolj svetlo gledam na vse. Kljub temu da imam ogromno še drugih zdravstvenih težav, predvsem težave s poškodovano hrbtenico, se na splošno veliko bolje počutim«.*

»Trenutno sem v redu. Dobro se počutim in sem zadovoljna. Spet se veselim in uživam v drobnih stvareh v ročnih delih, preberem kako dobro knjigo, grem na sprehod«.

»Na splošno se sedaj dobro počutim, veliko bolje kot včasih. Bolj sem zadovoljna sama s sabo, več volje imam in pred sabo vidim še lepo življenje. Ne obremenjujejo me več toliko stvari iz preteklosti ».

Tudi tisti, ki se trenutno ne počutijo najbolje, vseeno izjavljajo, da se počutijo bolje kot včasih.

»Trenutno sem kar v redu, nisem pa še čist v redu. Še vedno so glasovi, manj jih je, pa tudi jaz lažje,, preklaplam,, in zavestno vem, da nekaj ni res. Ne morem reči, da sem čist v redu, ker mi še vedno dost menjajo zdravila, ker imam še veliko drugih zdravi za druge zdravstvene težave in se kdaj med sabo tepejo«.

»Ne počutim se najboljše. So se mi prejšnji mesec dogajale težke stvari in še nisem prišla čisto k sebi. Sem pa veliko boljša, kot sem bila včasih. Stvari iz preteklosti in drugače se spopadam s težavami«.

»Ob res težkih dneh, ko ne morem nikamor, sem največ v postelji in jokam. Takrat nočem nobenega videti, želim biti sama. Ampak zdaj vem, da to pride in mine, da bo posijalo sonce in to kmalu. Včasih je pa to trajalo tudi tedne«.

Uporabniki sami sebe zelo dobro poznajo in tako povedo, da čutijo, kdaj se jim »stvari začnejo dogajati«. Pogosto se znajo tudi že prej zaustaviti, da ne »gre preglоboko«.

Nekateri vprašani so v preteklosti veliko eksperimentirali z zdravili, a se je pogosto to zanje slabo končalo, saj so se praviloma znašli v bolnišnici. Svoje življenje opisujejo kot neorganizirano in pogosto zmedeno. Več so spali podnevi kot ponoči. Uporabniki opisujejo tudi »obsedenost » s posameznimi dejanji, česar zdaj ne počnejo več. Zdaj hodijo več v naravo in med ljudi, kar jim pomaga.

»Moje težave so se pri meni začele, ko sem bila stara 23 let, torej pred več kot dvajsetimi leti. Začelo se je s pretiranim umivanjem. To je zgledalo tako, da sem se npr. tuširala in umivala tudi po tri ure in več. Že sostanovalci v bloku so se pritoževali, da pri nas skoz teče voda in je res tekla. To sem lahko počela tudi po cele noči. Potem sem pa podnevi spala. Imela sem občutek, da sem že od zraka umazana in ko sem prišla od zunaj v stanovanje, sem morala vse zdrgniti iz sebe. Skoz sem se umivala, čistila obleke, čevlje… Kar naprej sem to počela. Imela sem tudi take čustvene madeže iz mladosti, ko sem bila zlorabljena in sem s tem umivanjem želela sprati s sebe vse prstne odtise, vse dotike. Ko sem samo pomislila na to, sem samo drgnila in drgnila. Iz teh umivanj so se razvile še druge obsesije- začela sem kar naprej preverjati vrata, če so zaklenjena , če so stoli prav postavljeni, kar naprej sem čistila čevlje, prala obleke. Kar sem prinesla iz trgovine, sem

morala tudi vse zbrisati in oprati. Po cele dneve sem samo čistila in prala. Ker sem to počela samo doma, sem zelo trpela, ko sem se s tem soočala npr. v trgovini, in sem težko zdržala, da to nisem že tam naredila. V tem času sem začela tudi kopičiti stvari, kar kupovala sem in kupovala. Toaletnega papirja sem imela celo skladovnico, skoraj eno celo sobo. Pa šamponov in mila sem imela ogromno. Še zdaj imam zaloge od takrat. Ta strašna napetost me je pripeljala tudi do pretiranega hujšanje in zapadla sem še v anoreksijo. Imela sem velike zaloge Donata, ker sem z njim želela tudi navznoter vse sprati iz sebe. Grozne stvari so se mi dogajale. Tudi moje psihično stanje se je zelo zelo spremenilo. S pomočjo zdravil in Altre, sem dokaj stabilna, ne zapadam več v tista obsedena stanja in ne počnem več stvari, ki so me dolga leta mučila. Prej sem bila tako zelo potlačena, brez volje, tudi zase nisem poskrbela, vseeno mi je bilo, kako izgledam in kaj počnem.«

Povedo, da se tudi sami zdaj veliko bolj trudijo za izboljšanje svojega psihičnega zdravja in splošnega počutja. Opisujejo tudi stanja, ko uspe njim zavestno preklapljati iz neresničnih dogodkov nazaj v resnične dogodke in ne »padajo not« v te zgodbe. Pravijo, da jim to pomaga.

»Trenutno sem tudi psihično v redu, sem stabilna in tudi glasovi so skoraj izginili. Če pa kdaj kaj pride, pa jih znam zavestno odgnati in vem, da to ni res. Zelo sem zadovoljna s tem in upam, da tako ostane«.

Sogovorniki svoje zdravje in počutje opisujejo kot stabilno, obvladujoče in sprejemljivo. Čisto vsem je prva hospitalizacija in postavljena diagnoza povsem spremenila življenje. Nekaterim so se različne težave začele že v otroštvu, drugim v mladosti, izpostavljajo poporodna obdobja, večini pa so se težave z duševnim zdravjem začele med dvajsetim in štiridesetim letom. Vse se jim je obrnilo na glavo, kot sami opisujejo to obdobje. Poleg diagnoze so dobili še »večni pečat«, kot pravijo sami. Dobili so oznako »duševnega bolnika«, kar jim je še bolj spremenilo življenje kot diagnoza sama. Življenje se jim je dobesedno porušilo in vsa ta leta ga počasi, počasi gradijo nazaj.

»Moje težave so se začele že v srednji šoli, pri 16ih, ko so se mi pojavili prisluhi. O tem nisem upala nikomur nič povedati, ker se mi je zdela sramota, da se mi to dogaja. Sem se čez glavo pokrila, da ne bi drugi slišali, ker so glasovi zelo na glas vpili. Potem se je vse skupaj malo potuhnilo in sem se prvič znašla v bolnici pred dvajsetimi leti-po porodu hčerke- zaradi poporodne depresije«.

»Sem bila takrat res v slabem stanju-nisem mogla govoriti, ne hoditi - so me morali podpirat, hranit. Zelo sem bila slaba. Takrat je bilo grozno. Kot v zaporu je takrat bilo, v prostoru nas je bilo tudi po dvajset ljudi, tudi po tleh so bile žimnice, drug čez drugega so lezli, v sobah so bile mreže in so ženske pod tiste mreže metali, so kričale in je res bilo čisto živalsko. V kopalnici so bili le trije tuši in smo se morali vsi naenkrat sleči in so nas umivali kot ene pujse. Stranišča sta bila dva za vse ljudi, nič ni bilo za zakleniti in je bilo res grozno. Počutila sem se kot žival, kot da nisem človek. Takrat sem bila še zelo mlada in me je vse to zelo prizadelo in vsega se močno spomnim še danes. Noben ti ni nič povedal o bolezni, o zdravilih, dobila sem veliko močnih zdravil, sem bila čist okočena, tresla sem se, bila sem zelo nemirna, nič nisem vedela zase. Imela sem ogromno zdravil – koliko ne vem, cele pesti«.

Svoja življenja nekoč opisujejo kot obdobja groze, obupa. Pogosto so tudi povsem obupali nad življenjem. Skoraj polovica vprašanih uporabnikov, kar osem, je dejansko poskusila storiti samomor. Nekateri tudi večkrat. Skoraj vsi, sedemnajst, pa izjavlja, da so o tej možnosti zelo konkretno razmišljali.

»*Neštetokrat sem pomislila na to in sem ga kar parkrat tudi poskusila narediti. Mislila sem, da bo možu in otrokom bolje brez mene, da sem mu samo v breme, da bo kako boljšo žensko našel zase in boljšo mamo za otroke. Tudi zdaj še kdaj pomislim na to možnost, ampak zdaj vem, da bo to minilo, prej pa sem imela to skoz v glavi - kar naprej mi je nek glas v glavi govoril, da naj to naredim. konkretno premišljali«.*

»Tudi taka obdobja so bila. Zdaj pa ne mislim več na to. Zdaj si želim živeti«.

»Ja sem-dvajset let nazaj sem res hotel skočiti iz mosta, pa se ni izšlo. Danes sem hvaležen zato in na to ne mislim več«.

»Za sabo imam pet poskusov samomora. Sedaj menim, da sem take misli premagala ob močni podpori vseh, ki delajo z mano«.

«Dvakrat sem to poskušala storiti, ko sem bila v srednji šoli. Zdaj vem, da je bil to moj klic na pomoč. Zdaj na to ne pomislim več. Zdaj sem vesela vsakega dne«.

» Pri dvanajstih letih sem prvič poskušala narediti samomor, potem pa ne več. Zdaj vem, da se tako ne rešuje težav in na to ne mislim več«.

Ta obdobja vidijo kot neorganizirana, zmedena, polna žalosti, jeze, sramu in odmika od vseh. Govorijo o tem, da so bili povsem socialno izolirani, pogosto opisujejo, da so se počutili kot v kletki, iz katere ne morejo ven. Govorijo, da so takrat uživali veliko zdravil, tudi po trideset in več, pripovedujejo o »basanju« s hrano, pijačo in drugo.

»Kot živ robot sem bila. Samo doma sem ležala, pokrita z deko čez glavo, basala sem se s hrano in nikamor nisem upala«.

»Vse se je spremenilo. Prej sem čutil le nemir, jezo in strah. Kot v eni kletki sem se počutil, vse temno, grde slike. Nisem se znal smejati, bal sem se kaj povedati, saj sem se vmes zmedel. Počutim se prostega, svobodnega. Počutim se enak celemu svetu«.

Nekaterim manjka veliko takratnih let. Govorijo o času, ki ga ni bilo. Izjavljajo, da so zelo težko sprejeli svojo bolezen in težave. Nekateri so se temu zelo dolgo, pogosto tudi neuspešno, upirali. Večinoma se je to rezultiralo v številnih ponovnih hospitalizacijah. Tudi sicer imajo sogovorniki, razen ene, vsi izkušnje z večkratnimi hospitalizacijami.

»V bolnici sem bila več kot 25 krat. Prej se mi je to, kar naprej ponavljalo. Po večkrat na leto sem bila not. Zdaj sem bila v Polju nazadnje pred dvema letoma, samo za en mesec, ko se je doma nekaj hudega zgodilo. Zdaj je v Polju čisto drugače kot včasih. Vse ti razložijo, vedno jih lahko vse vprašaš, veliko bolj so prijazni in bolj človeško. Ampak vseeno ni fajn biti tam.
Zadnja leta se mi zdi, da teh psihoz ni, pa tudi manična depresija ni več tako močna, ker hodim na redne preglede in se držim terapije. K meni hodijo že kakih osem let domov iz skupnostne obravnave iz Polja in tudi to mi zelo pomaga. Pridejo enkrat na teden po kako urico, da se pogovorimo sprotne stvari. Zdaj imam tudi veliko manj zdravil, še deset, pa še te poskušava z zdravnico zmanjšati«.

Uporabniki so si izdelali številne oblike samopomoči, ki jim pomagajo, da težke trenutek lažje in uspešneje preživijo. Največkrat omenjajo, da jim največjo pomoč pomeni Altra. Govorijo, da se v najtežjih trenutkih dobesedno prisilijo, da gredo ali pa vsaj pokličejo na

Altro. To lahko traja tudi več ur, da uspejo. Ampak to potem opisujejo kot olajšanje, sprostitev, zaupanje, da jim bo to pomagalo. Takrat pravijo, jim zelo pomaga več pogovorov.

»To, da pridem na Altro, mi je v največjo pomoč. Vem, da se bom tukaj bolje počutila, da mi to pomaga, zato se dobesedno zbrcam od doma. Včasih mi kdo reče, da sem tukaj vsak dan - petkrat na teden. Ampak to ne pomeni, da vsakič pridem z lahkoto, od tega se včasih tud štirikrat zbrcam, da pridem. Včasih rabim tudi par ur, da se spravim od doma, ampak vseeno grem. In ko pridem sem, sem zadovoljna in ponosna, da sem zmogla. Dnevni center je zame kot magnet, ki me vleče ven iz težkih trenutkov«.

Spet drugi pripovedujejo, da jim pomaga narava, hoja, tudi daljši in bolj naporni sprehodi, delo na vrtu, nabiranje sadežev v naravi, ročna dela, pisanje, risanje, poslušanje glasbe in pa molitev. Zanimive so nekatere izjave, ki kot obliko samopomoči navajajo tudi gledanje slik in obujanje spominov na lepe trenutke, lepa doživetja iz preteklosti. Tu omenjajo uporabniki predvsem doživetja z izletov in tabora. Se pa seveda še vedno zgodi, da pridejo dnevni, ko ne gre in se preprosto »zavlečejo« v posteljo in jih v joku nekako preživijo. Vendar takih dni že bistveno, bistveno manj, kot pravijo, in časovno so precej krajši.

»Takrat mi pomaga, da kaj ustvarjam. To mi zelo pomaga. Drugače pa se takrat prisilim, da grem v Altro, ker mi edino to pomaga. Ko pridem sem čutim, da sem vsaj 80 % boljša in potem gre vse lažje. Se pa res prisilim, da grem«

»Meni najbolj pomaga kako delo na vrtu, sajenje rož, urejanje gredic okrog bloka. Pride pa tud kak dan, ki ga preživim v postelji in nočem nobenega videt. Ampak takih dni zdaj ni veliko in vem, da bodo šli mimo«.

»Tudi, ko mi je najhuje, se v mislih tolažim s temi slikami iz morja, da lažje zdržim«

»Meni zelo pomaga, da poslušam glasbo, ki jo imam rad ali pa, da hodim. Drugače pa, ko čutim, da se mi kaj dogaja, grem na Altro. Tu sem siguren, da bodo prav ukrepali, če bo treba. To me pomirja«.

»Takrat se zaprem in molim. Samo to mi pomaga. To je lahko tudi več dni skupaj, ampak vedno vem, da bo minilo. Potem pa grem počasi na kako kavico k prijateljici«.

Ena uporabnica raziskave pred okolico svoje težave še vedno skriva, drugi pravijo, da o njih odkrito govorijo in ji tudi zato drugače premagujejo.

»Družim se še s kako sosedo, ampak z njo se pogovarjam druge stvari. Vedo, da sem fizično bolne, da sem pa psihično, pa ne vedo«.

V prihodnosti si tako večina želi, da ostane, tako, kot je. Želijo si le, da se premagane težave ne bi več ponavljale, na nove, drugačne težave pa so drugače pripravljeni.

»Včasih sem si želela, da bi bila čisto brez zdravil, zdaj sem se pa sprijaznila s tem. Ne delajo mi težav in jih dobro prenašam«.

»Da ne prihaja do tako velikih nihanj v zdravju in da se bom počutil vsaj tako kot zdaj«.

Večina uporabnikov v odgovorih pove, da se prihodnosti ne boji. Počutijo se močnejše in sposobnejše za izzive življenja. Pri tem pa poudarjajo, da jim je v veliko in trdno oporo zanesljiva pomoč in vsestranska podpora, ki jo dobijo v dnevnem centru.

7.3.2 Zaznane spremembe splošnega počutja

Ko udeleženci raziskave opisujejo svoje splošno počutje pred vključitvijo v dnevni center, opisujejo svojo grozo, brezup in nemoč. Svoja življenja takrat zaznavajo kot bivanje v kletki s samimi grdimi, temnimi slikami. Občutili so veliko jeze, nemira in strahu. Za nekatere je bil to čas, ko so skrivali svoje težave in so se jih sramovali. Prav zato so se tudi socialno izolirali, odmikali so se od vseh in vsakogar. Izjavljajo, da so bili prej veliko bolj nestrpni in netolerantni do drugih ljudi, počutili so se nič vredne, vsem odveč in padali so iz črne luknje v črno luknjo. Govorijo o tem, da v njihovih življenjih ni bilo nič svetlega. Nekateri izmed vprašanih so se v preteklosti, pred vključitvijo v dnevni center, spopadali tudi z odvisnostjo od alkohola in se jim je življenje na splošno, tudi zaradi tega močno spremenilo. Uporabniki povedo, da so bili prej veliko bolj nedružabni in zaprti vase.

»Prej sem se zelo slabo počutila, nisem imela nobene moči. Za nič se nisem zanimala. Pa tud zadovoljna nisem bila sama s sabo. Samo ležala sem in jedla. Zdaj pa s ponosom rečem, da sem zadovoljna in srečna«.

»Vse se je spremenilo. Prej sem čutil le nemir, jezo in strah. Kot v eni kletki sem se počutil, vse temno, grde slike. Nisem se znal smejati, bal sem se kaj povedati, saj sem se vmes zmedel. Počutim se prostega, svobodnega. Počutim se enak celemu svetu«.

Ko sogovorniki govorijo o zaznanih spremembah v življenju po vključitvi v dnevni center, to opisujejo kot svobodno življenje, zadovoljno in srečno. Počutijo se enaki celemu svetu. Zdaj povsem drugače gledajo na svoje težave in spet imajo več volje za dokončanje zastavljenih ciljev. Nekateri izjavljajo, da so veliko bolj samozavestni, da so bolj pogumni in da znajo bolj poslušati sami sebe. Zadovoljni so, da nekam pripadajo in da so med ljudmi sprejeti. Prav vsi vključeni v raziskavo potrjujejo, da se je njihovo splošno počutje z vključitvijo v dnevni center občutno spremenilo na bolje.
»Veliko stvari se je spremenilo, predvsem to, da drugače gledam nase in na svoje težave. Prej sem jih skrival, sram me je bilo, zdaj pa o vsem skupaj lažje govorim in me ni strah, da me bo kdo postrani gledal. Zdaj sem bolj zadovoljen sam s sabo in več volje in podpore imam, da dokončam diplomo«.

»*Veliko se je spremenilo. Zdaj sem zadovoljna sama s sabo, ker vidim, da sem čist v redu, da me imajo ljudje radi tako, kot sem. Bolj sem odprta, dostopna in veliko se smejem«*

»Zelo se je vse skupaj spremenilo. Včasih sem se skoz slabo počutila. Vseh ljudi sem se bala in sram me je bilo, da bi kdo izvedel, kaj se z mano dogaja. Zato raje nisem nikamor hodila. Spala sem in jokala. Pa nobene volje in moči nisem imela za nič«.

7.3.3 Izkušnje sogovornikov z začetki težav z duševnim zdravjem, hospitalizacija

Zelo nazorne so izjave sogovornikov, ko opisujejo začetke svojih težav z duševnim zdravjem. Pri večini segajo daleč nazaj, tudi trideset let in več. Povedo, da so se njihove

težave z duševnim zdravjem začele zaradi stresnega in težkega življenja, nasilja, alkoholizma, pritiskov ali pa kar tako. Zelo različnih starosti so bili, ko so se njihove težave začele. Ena od vprašanih navaja, da je imela težave že celo otroštvo, potem se je v najstniških letih to le nadaljevalo in stopnjevalo. Pri drugi so se težave prav tako začele že zelo zgodaj, celo pri dvanajstih letih. Najpogosteje pa navajajo začetke svojih težav med dvajsetim in štiridesetim letom. Vsi imajo za sabo izkušnjo hospitalizacije, ki je pri vseh pustila zelo grde spomine. V izjavah izrekajo svojo nemoč ob prvi hospitalizaciji, brezup, nemoč ob dobesednem razčlovečenju v bolnici in podobno. Zlati tisti vprašani, ki opisujejo hospitalizacije pred več leti, njihove zgodbe so dobesedne grozljivke. Ampak so preživeli in so še vedno z nami. Tanja Lamovec bi jih imenovala »preživelci«.

»Zaradi nasilja v družini sem zbolela. Mož me je dolga leta pretepal in se izživljal nad mano. Pri 35 ih sem bila prvič v Polju, več mesecev. Rekli so, da imam depresijo in shizofrenijo. Sploh nisem vedela, kaj to pomeni. Pa tud povedali mi niso nič. Bilo je grozno. Sploh nisem bila več človek. Takrat je bilo še čisto drugače. Kar je bilo zame dobro, je bilo le to, da sem bila tam varna, da mi mož ta ni nič mogel. Zato o drugih stvareh sploh nisem veliko razmišljala. Tud mogla nisem. Sem bila pod močnimi zdravili. Pa tud razumela nisem veliko. Sem mislila, da zdravniki že vedo, saj so šolani«.

»Prvič sem bil hospitaliziran leta 2006, ko sem bil star 26 let. Rekli so mi, da imam psihozo in paranoidno shizofrenijo. Kaj več mi niso povedal, pa tud nisem se hotel kaj dosti pogovarjat o tem, sem mislil, da bo pol minil. Ob prvi hospitalizaciji pa mi je bilo grozno. Sploh nisem vedel, kdo sem, ali sem sploh jaz. Najbolj se spomnim, ko sem se prvič pogledal v ogledalo po tem, ko sem prejel en kup injekcij in sploh nisem vedel, kdo je v ogledalu. Nisem čutil, da bi to lahko bil jaz, nič nisem čutil, ne telesa, nič. Nisem mogel nič misliti, kot ena gmota sem bil, brez občutkov. Še danes mi je grozno, ko se spomnim na to«.

»Že od malega sem imela težave s preganjavico, da me hočejo doma zastrupit. To sem uspešno skrivala Pri šestnajstih sem bila prvič hospitalizirana na CMZ. Spomnim se, da sem tudi ta čas naredila vse, da sem bila čim bolj normalna in so me hitro spustili domov. Da imam psihozo, so ugotovili šele čez dvanajst let, ko sem bila drugič v bolnici«.

»Moje težave so se začele že v srednji šoli, pri šestnajstih letih, ko so se mi pojavili prisluhi. O tem nisem upala nikomur nič povedati, ker se mi je zdela sramota, da se mi to dogaja«.

Uporabnikom so bile postavljene zelo različne diagnoze, ki pa so prav za vse pomenile velik pečat in spremembo življenja. Nekateri so diagnozo čez leta tudi spreminjali. Pri treh uporabnicah se je njihovo psihično zdravje zelo poslabšalo po porodih, v obliki poporodnih depresij. Nekateri so bolezen vsaj malo poznali, drugi ne in so si kasneje morali sami pridobiti ustrezno znanje.

Deset vprašanih ima postavljeno diagnozo depresija, šest jih ima shizofrenijo, osmim osebam je postavljena diagnoza psihoza, ena oseba ima postavljeno diagnozo obsesivno kompulzivna motnja in ena diagnozo osebnostna motnja.

Pri večini vprašanih uporabnikov so se hospitalizacije čez leta konstantno ponavljale. Šest vprašanih je bilo hospitaliziranih le enkrat, vsi ostali pa so bili hospitalizirani večkrat. Navajajo številke od dvakrat pa vse do več kot dvajsetkrat.

Uporabniki opisujejo tudi, da so v najhujših obdobjih uživali ogromno zdravil. Tudi petnajst zjutraj, tri opoldan in petnajst zvečer. Pogosto o zdravilih niso veliko vedeli in so bili v tem pogosto prepuščeni sami sebi in svojim najbližjim. Prav tako opisujejo tudi pogoste menjave zdravil.
Kar nekaj udeležencev raziskave pove, da dolgo niso mogli sprejeti svojih težav. Upirali so se na vso moč in so si tako le še poslabševali stanje. Večkrat in za daljši čas so bili hospitalizirani. Čez leta so bolezen postopoma drugače razumeli in sprejeli. Posledično je to za seboj potegnilo tudi številne druge spremembe. K temu je veliko pripomoglo to, da so se začeli sami bolj zanimati zase in za svoje težave, veliko pa je k temu prispevala tudi vključitev v Altro. Nekateri so med zdravljenjem dobili še druge vrste pomoči, kot je skupnostna obravnava iz Polja, ki jim je prav tako zelo koristila. Vsi pa navajajo, da se s svojimi težavami in zdravljenjem zdaj povsem drugače spopadajo in da se zato tudi bolje počutijo.

»V bolnici sem bila več kot 25 krat - prej se mi je to kar naprej ponavljalo. Po večkrat na leto sem bila not. Zdaj sem bila v Polju nazadnje pred dvema letoma - samo za en mesec, ko se je doma nekaj hudega zgodilo«

»Kasneje sem bila v Polju še trikrat. Sem se ločila od moža, pa se mi je še vedno maščeval. Polje mi je bilo zatočišče, pa vseeno me je groza, ko se spomnim teh dni. Imela sem petnajst zdravil zjutraj, tri opoldan in petnajst zvečer. Ne vem, kako sem to sploh preživela to grozno obdobje. Kar nekaj let sem potem životarila samo doma. Rabila sem čas, da sem prišla k seb, po vsem hudem kar sem preživljala skoraj dvajset let. Prvič mi je bilo najhuje, potem sem se pa tudi bolnice navadila. Lažje mi je bilo. Pa tudi marsikaj se je spremenil- lepše so se obnašali do pacientov. Več sem vedela o bolezni, zdravilih. Pred devetimi leti sem bila nazadnje v Polju. Takrat sem še imela težave z bivšim možem. Sem se ga še bala. Zdaj pa me ni več strah in nisem več sama. Tukaj sem varna, dobro se počutim, nič me ne skrbi. Č e imam kak slab dan, se več pogovorim z vama, grem tudi takoj k psihiatrinji, včasih mi malo poviša dozo zdravil, potem pa mine«.

»Večkrat se mi je vse skupaj ponavljal, pa je bilo boljše, pa spet slabše. Dolg časa nisem sprejel, da sem bolan, nisem hotel slišat za to. Zdaj na vse skup malo drugače gledam, ne zdi se mi več tako grozno. Mal sem se navadil, mal več vem o vsem skupaj, pa tud sem se že precej naučil v vseh letih. Vem, da moram s tem živet, da ne bo kar izginilo. Ja, večkrat sem bil v bolnici. Se je zgodil, da po več let nisem bil, pol se mi je pa poslabšal in sem bil spet sprejet. Zdaj že sam vem, kdaj moram it ali pa mi to rečejo domači. Ne čakam več, da me prisilno hospitalizirajo, grem sam. Tako je bolje, manj časa si na zaprtem oddelku, pa hitreje prideš k sebi. Vem, da v tistem trenutku drugače ne gre«.

Sogovorniki poudarjajo, da jim vključitev v dnevni center zelo pomaga, da se zdaj veliko bolje počutijo, da lažje obvladujejo svojo bolezen in jim tako ni potrebno tako pogosto v bolnico. Nekateri menijo, da na to, da ne potrebujejo tako pogosto hospitalizacije, kot so jo včasih, vpliva dobro poznavanje uporabnikov s strani strokovnih delavcev in pravočasno opozarjanje za zaznane spremembe pri uporabniku. Določenim na možnost hospitalizacije vpliva tudi ureditev drugih težav, prenehanje pitja alkohola, odselitev iz nasilnih razmerij, podpora novih partnerjev, zaposlitev in podobno. Ob vseh teh konkretnih spremembah, ki so se uporabnikom zgodile, pa vseeno poudarjajo velik prispevek Altre.

»Jaz od leta 2009 nisem bil v bolnici. Mislim, da je na to vplivala tudi moja poroka in da imam zdaj oporo v ženi. Sigurno pa je je k temu pomagala tudi moja vključitev v dnevni center, predvsem moja zaposlitev. Z zaposlitvijo sem dobil tudi odgovornost do dela, obveznosti in spet sem se počutil koristnega. Za delo sem bil zelo motiviran, saj sem s tem dobil možnost, da delam kljub bolezni. Dobil sem potrditev, da to zmorem, in sem to delo zelo dobro opravljal. Veliko bolj sem postal samozavesten, prepričan vase in drugače znam obvladati bolezen. Mislim, da zaradi vsega skupaj nisem bil toliko časa v bolnici«.

»Pri sebi to opazim tako, da sem sama že marsikatero krizo preživela na Altri in nisem šla takoj v bolnico. Če je kriza manjša in se jo še da obvladati s pogovori pri psihiatrinji, s strokovnimi delavci, pa tudi z drugimi uporabniki, z več pozornosti in z več razumevanja, lahko sigurno preprečiš, da ne greš v bolnico. Zame to sigurno velja. V tem času, odkar sem na Altri, sem že bila v bolnici, ampak vedno sem šla sama na sprejem in nikoli nisem bila tako dolgo notri kot prej«.

»Pri meni to sigurno vpliva. Samo enkrat sem bila v tem času v Polju, prej pa več kot 25-krat. Zdaj imam okrog sebe celo mrežo ljudi, ki mi pomagajo, ko se slabše počutim-imam dobro psihiatrinjo, skupnostno iz Polja, ki prihajajo k meni domov enkrat na teden, pa ljudi na Altri, ki najprej opazijo, kaj se z mano dogaja, in hitro ukrepamo. Zato mi ni treba v bolnico«.

»Sigurno bi bil še večkrat v bolnici, če ne bi imel Altre. Marsikdaj sem se temu izognil, ker sem se tukaj več pogovarjal, več sem hodil v naravo, bolj sem bil fizično aktiven, upošteval sem nasvet strokovnih delavcev in šel pravočasno k psihiatru … Včasih sem mislil, da bom zmogel brez zdravil in brez Altre, pa je nekaj časa šlo, potem pa sem vedno pristal v Polju. Zdaj tega ne počnem več. Sprejel sem, da je za zdaj tako, kot je, in da moram s tem živet«.

7.3.4 Želje uporabnikov za prihodnost

Kar se tiče izrečenih želja glede zdravja in splošnega počutja, so vprašani uporabniki zelo poudarjali, da si želijo, da stvari ostanejo vsaj take, kot trenutno so. Mnogi od njih se zdaj bistveno bolje počutijo. Na popolnoma svoj način se borijo in sprejemajo svoje težave in s tem poskušajo popolnoma normalno živeti in delati. In to večini tudi dobro uspeva.

»*Kar se tiče mojega psihičnega zdravja in počutja sem že ogromno spremenila. Zdaj več vem o svojih težavah, o zdravilih in sem prišla do tega, da jih imam čisto malo, da lahko normalno živim. Želim si, da ostane tako, saj sem s tem zadovoljna«.*

»Po dolgih letih zdravljenja se mi zdi, da sem končno prišla do tega, da sem stabilna in da lahko povsem normalno živim in funkcioniram, kar se tiče moje bolezni. Zavedam se, da težave niso minile, ampak zdaj sem drugače pripravljena nanje. Na splošno lahko rečem, da sem s sabo zadovoljna in si želim, da bo tudi še naprej tako«.

»Želim si, da bi se mi splošno zdravje še popravilo, saj imam veliko problemov z ledvicami, nogami pa tudi z zobmi in še kaj. Ker sem zdaj boljša na psihi, se tudi lažje spopadam z drugimi težavami. Imam pa še veliko za urediti«.

Nekateri uporabniki so povedali, da so si v preteklosti želeli, da bi bili povsem brez zdravil, pa da te želje sedaj nimajo več. Svoje težave obvladujejo z minimalno terapijo in to jih v ničemer ne ovira. Večina uporabnikov se dejansko s težavami z duševnim zdravjem sooča že tako zelo dolgo in vmes so preživljali marsikaj. Tako se še bolj zavedajo in cenijo, kar so mukoma dosegli.

»*Zdaj imam občutek, da sem iz ta najhujšega ven. Imam terapijo, ki jo dobro prenašam in mi pomaga, da sem stabilna. Tudi doma sem veliko stvari uredila, tako da me tudi to ne obremenjuje več toliko. Zdaj pa si res želim, da ostane tako in da v miru živim, brez večjih padcev v depresijo in brez bolnice«.*

Ena sogovornica si želi, da bi postala bolj neodvisna od različnih vrst »strokovne pomoči« in da bi zaživela bolj samostojno. Druga uporabnica pa si želi, da se ji izboljša tudi splošno zdravstveno stanje, kar bo imelo dober vpliv tudi na izboljšanje duševnega zdravja.

»Želim si, da bi se mi splošno zdravje še popravilo, saj imam veliko problemov z ledvicami, nogami pa tudi z zobmi in še kaj. Ker sem zdaj boljša na psihi, se tudi lažje spopadam z drugimi težavami. Imam pa še veliko za urediti«.

7.4 SKLOP 4: VSAKDANJE ŽIVLJENJE, VREDNOTE

7.4.1 Spremembe v vsakdanjem življenju

Ko uporabniki v izjavah opisujejo svoje vsakdanje življenje zdaj, ne opisujejo prav ničesar takega, česar ne bi počeli vsi ljudje vsak običajen dan. Hodijo na sprehode, v knjižnico, v trgovino, družijo se s prijatelji na kavi, doma pospravljajo in kuhajo, urejajo vrt, pomagajo drugim, gledajo televizijo in podobno. Iz tega lahko razberemo, da njihovo življenje poteka povsem običajno. Drugačno je le v tem, da so se morali uporabniki za to veliko bolj potruditi, da so dosegli povsem običajno preživljanje vsakdana.

»Čez cel dan kaj počnem. Pospravim, kar je treba, in kaj si skuham, drugače pa grem vsak dan na sprehod, preberem kako dobro knjigo, pa delam razna ročna dela. Rada tudi kaj pišem pesmi, zgodbe, gledam televizijo, zelo rada poslušam glasbo in lepo preživim dan«.

»Zdaj je moj dan čisto drugačen. Moj dan je zdaj poln, poln enih dejavnosti, pester, zanimiv. Imam ogromno ene zaščite in opore. Z zanimanjem opazujem svet in življenje. Nimam več tistih negativnih misli, da bi se uničila. Zdaj na to ne pomislim več. Zdaj imam svoje prijatelje, družbo in se veselim vsakega dneva posebej«.

»Moj dan je zdaj kar poln. Doma naredim, kar je treba, in še mami in očetu pomagam. Živim s partnerjem in počnem vse, kar vsi ljudje. Tiste dni, ko ne grem na Altro, greva v trgovino, pa skuhava, gledava televizijo in tako. Nič posebnega, ampak zame je to veliko, saj včasih tega nisem zmogla«.

Veliko jih tudi omenja, da je njihov vsak dan tesno povezan z Altro. Skoraj vsak dan pridejo, eni za več ur, eni le pogledat ali na kako skupino, potem pa gredo po svoje. To

opisujejo kot »dodajanje moči« za dan in opravke, ki jih čakajo. Povedo, da se morajo za tak vsakdan, kot ga imajo sedaj, še vedno vsak dan znova zelo truditi in ne poteka to kar samo od sebe. Še vedno pridejo dnevi, ko težko vstanejo in se težko spravijo od doma, ko jim je res težko in v ničemer ne vidijo smisla. Opis njihovega vsakdana zdaj pa dobi povsem drugo sliko, po tem, ko spoznamo, kako so običajne dni preživljali nekoč.

»V dnevnem centru sem vsak dan že ob sedmih zjutraj. Vstanem že ob 5.30, se uredim, pozajtrkujem in grem na Altro. Tu dan začnem s skupno kavico, klepetom, grem na telovadbo, potem na kako skupino, vodim kuharsko delavnico in popoldne grem na glasbeno delavnico, kjer z veseljem prepevam. V dnevnem centru sem do 17. ih, potem si doma skuham večerjo, gledam TV, berem in grem spat. Ob dnevih, ko je Altra zaprta, pa doma pospravljam, kaj dobrega skuham, tudi po receptih, ki sem se jih naučila na kuharski delavnici. Grem na kak sprehod, pa v trgovine, doma preberem kako knjigo in tako. Ob tem čutim, da je moj dan poln in da lahko počnem veliko stvari, ki me veselijo in v katerih res uživam«.

»*Moj dan poteka tako, da če se ne spravim pravočasno na Altro, cel dan poležavam in »bluzim« po sobi. Zato se skušam čim večkrat spraviti tja, da imam kaj od dneva«.*

»Zdaj ima moj dan neki okvir, neki smisel. Vem, zakaj vstanem in vem, da lahko nekam grem. Zdaj čutim, da nekam spadam, pa še dobrodošel sem, ko pridem. Na Altro pridem že ob sedmih zjutraj, saj ne morem spati. Ponavadi sem v dnevnem centru cel dan. Družim se z ljudmi v dnevnem centru in se vključim tja, kjer me kaj zanima in mi je lepo. Po Altri grem peš do doma, da se še malo razgibam, doma poslušam glasbo ali pa gledam tv. Nič posebnega, ampak zame je to največ, kar sem do zdaj imel. Zdaj mi je takole prav lepo«.

Vse, kar je treba vedeti in povedati o preživljanju vsakdana človeka, ki ima težave z duševnim zdravjem, so uporabniki raziskave v svojih doživetih izjavah povedali sami. Vsem izjavam pa je skupen velik strah pred ljudmi in celim svetom, umik, običajno v posteljo in spanje, brez stikov z zunanjim svetom, brez čutenja ter brez upanja in želja. Obup in otopelost in popolna nemoč za karkoli. Nekateri se niso bili zmožni niti umiti in poskrbeti za osnovno higieno. Niso mogli in niti jim to ni bilo potrebno.

»To so bili zame grozni časi. Po odpustu iz bolnice sem se zaprla doma, cele dneve sem bila pokrita čez glavo, da me ne bi kdo dobil, bala sem se vsega. Tudi v trgovino sem šla zelo zelo redko - brat mi je nosil stvari. Še na balkon skoraj nisem šla. Nisem se družila z nikomer - vsi so mi šli na živce. Nisem imela nič stikov z otroki, ki so ostali pri možu. Tako je odločilo sodišče, saj je pričal,da sem psihični bolnik in nisem sposobna zanje skrbeti. Zaradi tega sem najbolj trpela, ker nisem bila z otroki«.

»Takrat sem živel sam in nisem imel nikogar. Vse dni sem hodil po Ljubljani, v vsakem vremenu. Od dvanajst do štirinajst ur sem hodil. Nisem imel obstanka nikjer. Bežal sem od ljudi, vseh sem se bal. Bal sem se pijače in družbe ob šanku. Bil sem zelo živčen, hitro me je vse razburilo, velikokrat sem bil nasilen v busu. Nič konkretnega nisem počel, nisem vedel, kaj dosti zase. Sploh ne vem, kako sem to preživel«.

»Kot sem že rekla, nikamor nisem šla. Po odpustu iz bolnice sem bila doma neprekinjeno dva meseca. Čisto sem se zanemarila, nisem se nič umivala, skoraj z nikomer se nisem pogovarjala. Prihajale so k meni domov, dvakrat na teden, iz zdravstvenega doma, pa s sinom sem govorila najnujnejše. Grozno obdobje je to bilo«.

»To so bili dnevi, ko sem bila samo doma. Velikokrat sem se zelo, zelo slabo počutila. Zelo sem bila žalostna. Pogrešala sem ljudi, nikjer ni bilo nobenega. To so bili dnevni, ki sem jih jaz dobesedno prespala. Spala sem v leže in v sede, samo spala sem. Pa sem imela dva majhna otroka, pa nisem mogla nič. Če ni bilo moža, so za otroka skrbeli moji starši. Nobenega človek nisem imela za pogovarjat, nobene družbe nisem imela, nikogar in nič nisem mogla. Tudi, ko sta bila otroka že večja, ni bilo dosti drugače. Zaradi otrok sem šla več ven v naravo, opravila sem najnujnejše stvari, drugega pa od mene ni bilo. Kasneje, ko sta otroka že lahko bolj skrbela sama zase, pa so bili ti dnevi še hujši. Velikokrat sem se zelo, zelo slabo počutila. Zelo sem bila žalostna. Pogrešala sem ljudi, nikjer ni bilo nobenega. Z nikomer se nisem družila. Edino na kak sprehod sem kdaj šla. Preprosto nisem imela nobene moči, nisem videla nobenega smisla v ničemer, nič me ni veselilo in prepričana sem bila, da res nisem nič vredna. Itak mi noben ni mogel pomagati, nikomur se nisem upala povedati, kako mi je v resnici, kaj se mi dejansko dogaja. Vse se je kuhalo dolga leta v meni in šele zadnja leta gre to počasi iz mene«.

Uporabniki, vključeni v raziskavo, prav vsi trdijo, da se jim je življenje po vključitvi v dnevni center močno spremenilo na bolje. Te spremembe pri nikomer niso prišle čez noč, ampak so plod večletnega trdega dela in truda vsakega posameznika in sodelovanju s številnimi ljudmi, s katerimi so se uporabniki srečali v procesu okrevanja. Uporabniki v ospredje postavljajo svoje prepričanje o tem, da so v sebi spet začutili notranjo življenjsko moč, voljo in pogum, ki so jih »postavili na noge« in jih vrnili nazaj v življenje. Kot govorijo, so spet dobili vero in upanje vase on v ljudi, ki jim iskreno želijo pomagati. Njihovo življenje je spet dobilo neki smisel, okvir in prepričani so, da so del te družbe. Sprejeli so svojo bolezen in težave v tolikšni meri, da lahko živijo in normalno funkcionirajo v družbi. Veliko jih pove, da so po dolgih letih ponovno navezali stike s svojimi najbližjimi in da spet čutijo. Ponovno se smejejo in se veselijo. Znajo se sprostiti in preprosto uživati. Te občutke uspejo prenesti v svoje vsakdanje življenje in niso omejeni le na dnevni center.

»Najbolj se je zame spremenilo to, da sem sproščena in da sem to, da sem tukaj sprejeta prenesla tudi ven iz Altre. Pa nič posebej se nisem trudila za to, to je, kar samo prišlo. Zame je zelo pomembno, da sem tudi zunaj taka kot tle. Da se dobro počutim povsod. Zdaj sem veliko bolj zgovorna in tudi sama koga ogovorim in vidim, da je ljudem to všeč in tud meni je všeč. Včasih sem se vseh ljudi bala, zdaj pa vidim, da je pa veliko ljudi čist prijaznih in me lepo sprejemajo. Spremenilo se je tudi to, da sem se začela sprejemat in da sem čist v redu.«.

V izjavah povedo, da so se bistveno spremenili tudi v odnosih do drugih ljudi. Nekateri opažajo, da niso več agresivni in nestrpni do drugih, da se zmorejo kontrolirati, predvsem pa se veliko več pogovarjajo z drugimi ljudmi.

»Najbolj se je spremenilo moje vedenje, doma sem bolj čutna, nisem več agresivna, prvič sem se v tem času sinu tudi opravičila. Z Altro si s sinom gradim drugi odnos, nisem več tista živčna mama, ki se samo dere, več se pogovarjava«.

V odgovorih govorijo o tem, da jih ni več strah jutrišnjega dne, da vidijo prihodnost in da se ne počutijo več kot živi roboti. Številni izjavljajo, da se zdaj drugače spopadajo s problemi. Pogosto so pred njimi pobegnili v bolnico. Zdaj jih rešujejo na drug način in bolnica jim ni več izhod. Veliko bolj zaupajo sebi in več si upajo. Uporabnica z diagnozo

obsesivno kompulzivne motnje pove, da je več kot po dvajsetih letih premagala svoje težave s pretiranim umivanjem, čiščenjem, nakupovanjem in podobno.

»Zame se je ogromno spremenilo. Dvajset let sem se mučila z različnimi kompulzivnimi motnjami - umivala sem se ure in ure, čistila sem vse, česar sem se dotaknila, pa obleke, čevlje, hrano ... Cele noči sem drgnila in nikoli ni bilo dovolj čisto. Podnevi sem pa spala, ker sem bila izmučena. In to je trajalo veliko, veliko let - mojih najlepših let. Nikamor nisem šla, razen v trgovino, da sem nakupovala in nakupovala. Nobene družbe nisem imela, z nikomer se nisem upala pogovarjati. Zdaj pa sem osvobojena teh dejanj, včasih me ujame kaka psihoza, ampak zdaj sem čisto drugačna. Upam med ljudi, rada sem v družbi, rada govorim in se smejem«.

To so neverjetne zgodbe. Opisujejo, da postopno urejajo tudi druge težave in probleme v življenju in rezultati so vidni v njihovem lepšem in kvalitetnejšem življenju.

»Zame se je življenje čisto spremenilo. Vse, kar počnem, se je spremenilo in kako se počutim, tudi. Zdaj imam občutek, da sem čisto običajen fant, da nisem nič drugačen kot vsi. Sem pač doživel veliko težkih stvari, ki jih drugi ne bodo nikoli, ampak zdaj živim in čutim, da živim. Spet vem, kaj hočem in delam za to«.

»najbolj se je spremenilo to, da se vsakega dne res veselim, da se spet zavedam sebe in drugih. Da nisem več kot robot, ampak spet čutim, se veselim. Spremenilo se je tudi to, da se več ne skrivam zaradi svoje bolezni, da lahko odkrito o tem govorim in da sem dojela, da zato res nisem slaba in da nisem nič kriva za to!,

« *Veliko stvari se je zame spremenilo. Od nekje je prišla ena moč in zdaj se zavedam, česa vsega sem sposobna. Več si upam, bolj sem samostojna. Prej si nisem upala niti sama poklicati kam, je moral zame poklicati oče, zdaj pa skoraj vse opravim sama. Tudi domači opažajo, da sem bolj pogumna, odločna in komunikativna«.*

Da so se stvari počasi začele spreminjati, da so v sebi začutili drobno željo po spremembi takega življenja, je trajalo dolgo. Stvari se niso zgodile čez noč in nič ni prišlo samo od sebe. Večina uporabnikov opisuje, da so zaznali neko notranjo moč in spodbudo v sebi, da

lahko preživijo in da lahko tudi živijo kot vsi ljudje. Ta »preživitvena« moč je osnova koncepta okrevanja, ki sem ga v teoretičnem delu naloge podrobneje opisala.

7.4.2 Interesne dejavnosti, prosti čas

Vsi ljudje imamo svoja zanimanja in nosimo v sebi svoje talente. Vsakdo v sebi, ve kaj ga resnično veseli, kaj rad počne, oziroma kaj je nekoč rad počel. Sogovorniki o svojih osebnih zanimanjih in talentih oziroma močnih plateh, pogosto govorijo z zadržki, kot da niso povsem prepričani, da to oni imajo. Kot opisujejo v svojih zgodbah, jih večina od njih, dolga leta dejansko ni zmogla početi tega, kar radi počnejo. Ni bilo nekega notranjega vzgiba, veselja, moči in volje. Vprašani uporabniki pa so kljub temu prepričani, da se počasi vračajo časi, ko spet počnejo, kar jih veseli in v čemer so dobri. S tem močno vplivajo na svojo samopodobo in pridobivajo občutek lastne vrednosti.

»Dolga leta sem mislila, da nisem za nič. Zdaj pa spet rada ustvarjam-od čestitke, okraskov, verižic, slik in ročnih del. To me izredno pomirja. Mislim, da sem res dobra v tem - tako pravijo tudi drugi. Zdaj te stvari tudi dam za razstavo, jih komu podarim za darilo in vsi so tega zelo veseli. Lepo mi je, ko me pohvalijo, in vesela sem«.

»Že od otroštva so mi govorili, da z mano ne bo nič in da nič ne znam. Tudi kasneje v zakonu je bilo podobno. Zdaj pa vem, da ne drži. Veliko stvari veseli in marsikaj počnem. Zelo rada se pogovarjam z ljudmi kake bolj resne teme, zelo rada štrikam in vezem in lepe stvari naredim. V zadnjih dveh letih sem začela pisati pesmi. Sem jih tudi že objavila v Svetilniku. S ponosom jih pokažem. Pravijo, da so dobre. Uživam v dobri glasbi in v dobri knjigi skupinskih pogovorih in pa pisanje v Svetilniku«.

Sogovorniki tako omenjajo različna zanimanja, kot sta kuhanje, pomoč drugim, tudi s svojo zgodbo. Omenjajo igranje nogometa in drugih športov, izletov v naravo in druženje. Nekateri zelo radi berejo in s tem si širijo obzorja, spet drugi pa neskončno uživajo z domačimi živalmi. Uporabniki omenjajo, da so dobri v pisanju in drugih medijih, pa v matematiki, ročnih delih, petju. Tudi vrtnarijo zelo radi in vzgajajo okrasne rastline in rože. Tudi v glasbi so se spet našli in v tem uživajo. Uživajo v molitvi in menijo, da s tem, ko molijo tudi za druge, tem ljudem pomagajo in jim resnično želijo dobro. Dobri so v

urejanju in vzdrževanju doma in okolja, v katerem živijo. Njihova močna plat je tudi njihova iskrenost, prijaznost in delavnost ter natančnost. Začeli so s pisanjem pesmi, zgodb in to objavljajo v Svetilniku - Altrinem biltenu. Za to dobivajo številne pohvale in so ponosni na to. Dobri so v šahu, računalniškem ustvarjanju, ročnih delih in celo raznih hišnih in drugih popravil se nekateri lotijo sami.

»Zelo rada kuham in rada pomagam drugim. Sem zelo vztrajna. Ko se za nekaj odločim, ne odneham. Pa prijazna sem do vsakega«.

»Zelo me zanima šport, predvsem nogomet, pa uživam v naravi. Zelo rad pomagam drugim, če le morem. Tudi s svojo zgodbo zdaj mnogim pomagam«.

»Zdaj me veseli veliko stvari- da sem v družbi, da lahko počnem, kar hočem, najbolj pa sem nora na živalce. Najbolj imam rada muce in z eno tudi živim. V vsako žival rinem in vse bi imela. Mislim, da sem dobra v taroku in v tem uživam«.

»Mislim, da sem močan po umetniški plati, po kreativni plati. Slikarstva glih ne, obvladam pa razne medije, glasbo, v pisanju sem dober. Vse to rad počnem. Tudi v psihologiji sem dober, pa v matematika lahko rečem, da sem dober. Vse to izražam tudi na Altri, predvsem v skupinah«.

»Najbolj me v življenju veseli moja družina in da smo skupaj, da se razumemo in da smo skupaj. Da srečno živimo naprej. Drugi mi govorijo, da znam veliko stvari - marsikaj znam popraviti po hiši, sam narediti. Včasih se mi ni zdelo tako, zdaj pa že verjamem, da nekaj pa le znam in z veseljem kaj naredim. Zelo rad tudi pomagam drugim in tudi v tem sem kar dober«.

V svojih izjavah torej uporabniki govorijo o tem, da so se v njih prebudili občutki, da se spet lahko veselijo, se smejijo in se zavedajo takih trenutkov in spet lahko uživajo. Ponovno odkrivajo in se zavedajo tudi svojih močnih plati. Tudi oni so v nečem dobri, uspešni, cenjeni. Dobri so v urejanju glasila, v ročnih delih, v kuhanju, v pomoči drugim, v športih, v fizičnih opravilih, v navezovanju stikov, v poslušanju drugih in podobno. Za nekoga, ki je vse življenje doživljal v besedah in mnenjih drugih ljudi, da je slab, najslabši

in da iz njega nikdar nič ne bo, je tako odkritje neopisljivo in ljudem zelo veliko pomeni. Spet verjamejo vase in v svoje sposobnosti, verjamejo in zaupajo tudi določenim drugim ljudem, ki so jim v teh letih spopadanja s težavami, pomagali. Njihov dan ima spet neki okvir, neko vsebino, neki smisel.

7.4.3 Življenjske vrednote in cilji sogovornikov

Med najpomembnejše vrednote sogovorniki navajajo želje po pristnih odnosih z najbližjimi, po razumevanju in sprejemanju. Pristni medčloveški odnosi imajo velik vpliv na boljše počutje človeka in posledično tudi na njegovo boljše zdravje. Tudi samo zdravje in dobro počutje je njihova vrednota, ki jo vsi zelo cenijo. Vrednote jim predstavljajo prijatelji, pa otroci in vnuki. Kot vrednoto cenijo iskrenost, varnost, zaupanje in poštenje. Medsebojna pomoč jim je vrednota in spoštovanje drug drugega. Tudi dejanja, ki jih zdaj zmorejo sami, je zanje vrednota. Tudi globoka vera je pomembna vrednota, ki jo izpostavljajo. Dom in »streha nad glavo« ostajata za uporabnike zelo pomembna vrednota.

»Največ mi pomeni to, da sem zdrav in da se razumem z ljudmi, predvsem pa z bližnjimi. V to veliko vlagam in se mi obrestuje«

»Največ mi pomeni to, da se razumem z domačimi, da me razumejo in me vsa leta podpirajo. Tudi finančno. Zdaj imam končno punco in tudi ona mi res veliko pomeni. Zelo cenim, da so ljudje z mano prijazni, iskreni in da me ne obsojajo za nazaj«.

»Glavna vrednota je zame poštenost, iskrenost. Največja vrednota zame je prijateljstvo, ampak tisto iskreno, ne tisto iz interesa. Človek, ki nima pravega prijatelja, je zame revež. Zelo cenim tudi medsebojno pomoč«.

»Veliko mi pomeni to, da imam svoje stanovanje, da sem na toplem in pod streho. Cenim to, da mi mama in sestra skoz pomagata, pa da mi tudi drugi pomagate«.

»Največ mi pomenita moji vnučki. Cenim pa prijateljstvo, ljubezen in pa ta dejanja, ki jih zdaj zmorem sama«.

Med cenjenimi vrednotami torej sogovorniki največkrat omenjalo svoje zdravje in dobro počutje, medsebojne odnose in razumevanje z drugimi, prijatelje in prijateljstvo ter iskrenost in varnost pa zaupanje in globoko vero. Veliko jim pomeni tudi poštenje in spoštljiv korekten odnos do njih samih in do drugih. Zelo cenijo pomoč, ki jo dobijo, in jim veliko pomeni. Kot pomembno vrednoto navajajo tudi dom in streho nad glavo. Cenijo tudi to, kar so sami storili zase, in povedo, da so na to zelo ponosni.

Cilji so tisto, kar daje življenju smisel, in da je vredno živeti. Cilj vedno usmerja človekovo vedenje, prizadevanje, trud. Ko si postaviš cilje, se tudi sam bolje spoznavaš, s tem se ocenjuješ in vrednotiš. V doseganje cilja vlagaš čas, energijo, zanimanja, znanje in drugo.

Uporabniki izjavljajo, da so cilji v življenju posameznika zelo pomembni in da se je zanje vredno truditi. Povedo, da imajo vsak svoje cilje. Nekateri so določene cilje že dosegli in si zdaj postavljajo nove, drugi pa se trudijo za dosego že postavljenih ciljev Pomemben cilj uporabnikov je živeti samostojno in neodvisno življenje in kar nekaj jih je to že doseglo. Ob tem se počutijo svobodne in uživajo. Velik cilj je tudi ponovno čutenje življenja in uživanje vsakega dne posebej. Tudi ta cilj so nekateri izmed sogovornikov že dosegli.

»Jaz sem svoj največji cilj že dosegla. Živim sama v svojem čudovitem stanovanju. Pridem, kadar hočem in grem, kamor hočem. Moj dan je sedaj poln in lepo mi je. Noben me ne sekira in lepše kot mi sedaj, mi ni bilo nikoli. Pri tem mi je največ pomagalo to, da sem bila vsa ta leta na Altri. Tukaj sem se postavila na noge, umirila sem se in ni me bilo več strah. Zaradi strahu prej nisem mogla niti misliti. Tukaj sem bila varna in vsi so me imeli radi. Pomagali ste mi, da sem se prijavila za stanovanje, da sem zdržala toliko časa, in zdaj res uživam. Počutim se svobodna kot ptica. Če bi imela kaj več denarja, bi si edino želela iti kam na izlet, počitnice. Pa kaj lepega bi si kupila«.

»Moj največji cilj je, da uživam v vsakem dnevu in da spet čutim, da živim. Zaradi alkohola mi manjka skoraj štirideset let življenja. Veliko sem že naredil za to in vsak dan se trudim. Največ so mi pri tem pomagali ljudje, ki sem jih srečal na Poljanskem nasipu, Društvu za nenasilno komunikacijo in na Altri. Vsi ste mi res veliko pomagali, da sem zdaj tak, kot sem. Ni me več strah, da ne bi zmogel. Počutim se močnega in vidim naprej. Živim s partnerko, s katero se razumem in me podpira. Na Altri imam družbo in pomoč, če jo

rabim. Prav takole želim živeti tudi naprej. Čez težke stvari sem šel, ampak zdaj sem hvaležen, da se je takole končalo«.

Cilj diplomirati je pomemben življenjski cilj in uporabnik si z vsemi močmi zdaj prizadeva, da ga doseže. To mu daje moč, zagon in energijo.

»Moj veliki cilj je, da dokončam diplomo. Več let že to vse skupaj stoji. Vmes nisem imel nobene moči, nisem se mogel zbrati, misliti … Zdaj delam na polno na tem. Vse sem se že dogovoril z mentorjem, poiskal sem si še dodatno pomoč, vsi me podpirajo in verjamejo, da bom zmogel. Doma in na Altri. Zdaj, ko imam punco, v prihodnosti vidim tudi že svojo družino. Na to nisem upal nikoli pomisliti«.

Izpostavljen je tudi cilj življenja brez zdravil in spoznati prijatelje izven Altre. Živeti povsem običajno življenje. Skrbeti za družino in dom je pomemben cilj in za nekoga, ki več kot dvajset let tega resnično ni mogel početi, je to cilj vseh ciljev.

»Moj cilj je, da živim brez zdravil, psihiatričnih. Verjamem, da lahko čisto normalno funkcioniram, če imam ob sebi ljudi, ki me poznajo in mi znajo pomagati, če je treba. Želim si, da se še bolj okrepim, da lahko povsem normalno živim. Želim spoznati tudi prijatelje izven Altre. Prepričana sem, da sem sposobna zdaj tudi z drugimi ljudmi normalno funkcionirati. Želim živeti, kot vsi drugi ljudje - da lahko kam grem, kaj vidim, da sem del te družbe. To so čisto preproste stvari, ki so za nas včasih težko dosegljive«.

Študij v prihodnosti je tudi cilj, ki so ga omenili sogovorniki, pa invalidska upokojitev in življenje s partnerjem in ustvarjanje družine so zelo veliki in pomembni cilji, ki jih izpostavljajo uporabniki raziskave. Pri postavljanju ciljev pa se sogovorniki dobro zavedajo, da se bo za njihovo dosego treba zelo potruditi in to že počnejo.

»Čakam še na dokončno upokojitev, da bom imel še en stalen dohodek, da ne bom odvisen od socialne pomoči, potem bo pa vse. Imam svojo sobico, živim sam, lahko grem, kamor hočem, nisem lačen, imam družbo, kjer se dobro počutim in imam okrog sebe ljudi, ki jim zaupam in sem siguren, da mi bodo pomagali, če jih bom rabil. Veliko bolj zaupam vase, vem da sem, z malo pomoči, sposoben čisto normalno živeti«.

»Veliko let mi je bilo vseeno, kaj bo jutri, nisem imela nobene želje, nobenega cilja. Nekako sem životarila čez dneve, mene pa ni bilo zraven. Potem sem počasi začela čutiti in se zavedati sveta okoli mene. Zdaj je zame dan in to je moj cilj. Želim si živeti tako, kot živim zdaj. Lepo se razumem s svojo družino, kjer lahko opravim vse, kar naredi vsaka druga mama in žena, lahko ustvarjam in delam, kar me veseli, imam okrog sebe veliko dobrih ljudi in vsak dan kaj novega doživim. Pri tem mi pomaga predvsem to, da zdaj spet zaupam vase, da zmorem. Do vsega tega sem z muko prišla in je dolgo trajalo, ampak zdaj lahko rečem, da sem res srečna«.

»Na Altri imam družbo in pomoč, če jo rabim. Prav takole želim živeti tudi naprej. Čez težke stvari sem šel, ampak zdaj sem hvaležen, da se je takole končalo«.

Cilji so, kot pravijo sogovorniki, majhni in veliki, vsi pa so zelo pomembni. Cilji so tisti, ki usmerjajo in vodijo človekovo življenje, usmerjajo njegovo vedenje in prizadevanje. Dosega cilja daje človeku občutek zmožnosti in sposobnosti in plemeniti njegovo življenje. Pogosto en dosežen cilj odpira pot k drugemu cilju, kar človeka vodi v nenehna nova dejanja in prizadevanja za lepše in srečnejše življenje.

7.5 SKLOP 5: SOCIALNE MREŽE in IZPOSTAVLJENOST STIGMI

7.5.1 Pomembni ljudje v življenju sogovornikov, stiki in odnosi z njimi

Najbližje osebe v večini so to bližnji svojci uporabnikov, so za uporabnike zelo pomemben člen v mreži pomoči in podpore. Pogosto so prav oni tisti, ki po izbruhu težav prevzamejo določeno skrb za uporabnike. Kot uporabniki sami, tudi njihovi bližnji, pogosto niso pripravljeni na spremembe, ki jih težave z duševnim zdravjem svojca prinesejo v družino.
Uporabniki so v svojih izjavah povedali, katere so njihove najbližje osebe, kako se z njimi razumejo in kakšne sike in odnose imajo. Odrasli otroci, partnerji, starši, sestre in bratje so najpomembnejše bližnje osebe uporabnikov. Nekateri za najbližje osebe navajajo prijatelje pa tudi strokovne delavce v določenih službah. Nekateri se z njimi dobro razumejo, spet drug ne, ali pa sploh nimajo stikov. Tisti, ki stike imajo, pa govorijo o njihovi pomoči in

podpori. V izjavah pa omenjajo pa tudi bližnje, ki ne želijo stikov z uporabniki in jim ne nudijo nobene pomoči.

»Moji dve hčeri in vnuki mi največ pomenijo. Zdaj se z njimi dobro razumem in po šestih do sedmih letih sem spet vzpostavil stike z njimi. Nobena ne živi v Sloveniji, zato se ne vidimo pogosto. Jih pa obiščem ali pa se pokličemo. Zelo sem srečen zaradi tega«.

»Oče mi je umrl, imam pa še živo mamo, ampak z njo skoraj nimam stika. Zanjo sem jaz še vedno samo otrok, ki ga noben ne mara. Pravi, da če bi me ljudje res poznali, potem me sigurno ne bi marali. In to mi je govorila vsa leta in jaz sem ji verjela. Imam še polbrata in tudi z njim nimam stikov. Zdaj se niti ne trudim več toliko za to, da bi me imela rada, saj sem spoznala, da me imajo pa radi drugi ljudje-kar tako, nič se mi ni treba metati za njimi«.
«Veliko mi pomenijo socialne delavke v skupini, drugače pa imam te sestre usmiljenke, ki molijo zame in grem rada k njim, pa tudi par duhovnikov, h katerim rada hodim. Imam še nekaj prijateljic in prijateljev, ki me obiskujejo in se pokličemo. Zelo mi vsi pomagajo in razumejo, da sem bolna«.

»Prav družim se z nikomer preveč. Imam nekaj stikov z daljnimi sorodniki, največ po telefonu, pa še to ni, ne vem kaj. Mislim, da se brigajo bolj za moje stanovanje kot zame. Druge družbe nimam. Malo bolje se razumem z eno daljno sestrično in z obema polbratoma. Nimamo pa veliko stikov«.

»V zadnjih dveh letih sem vzpostavila stik z mojimi odraslimi otroci in to mi največ pomeni. Pogovorili smo se veliko stvari za nazaj in vse skupaj zdaj drugače razumemo. Prav tako sem lani vzpostavila stik z mojim polbratom in se srečava, pride k meni na obisk, pa slišiva se po telefonu. Lepo me je sprejel in to mi veliko pomeni, saj kot nezakonska, nisem spadala nikamor. Pa svojo mamo sem poklicala v dom, pa tudi obiskala sem jo lani. Več let nisva imeli nobenega stika, zdaj pa me včasih pokliče. To mi veliko pomeni in zaradi tega občutim veliko olajšanje«.

Sogovorniki odgovarjajo zelo različno. Nekateri povedo, da se odnosi z bližnjimi zaradi njihove bolezni niso nič spremenili in da so odnosi slabi, ali pa jih sploh ni. Ob tem

poudarjajo, da se že tudi pred boleznijo niso dobro razumeli in niso imeli stikov. Nekateri stikov sploh nimajo in jih ne iščejo.

»*Ob nastanku bolezni so bili odnosi bolj slabi. Bilo je kar nekaj norčevanja, smeha in nerazumevanja. S časom so se zadeve uredile, ko sem sam bolje spoznal bolezen, pa tudi oni so več izvedeli o njej«.*

»Ob nastanku bolezni so bili odnosi bolj slabi. Bilo je kar nekaj norčevanja, smeha in nerazumevanja. S časom so se zadeve uredile, ko sem sam bolje spoznal bolezen, pa tudi oni so več izvedeli o njej«.

»S sinom in hčerko so se odnosi samo še poslabšali, s partnerjem in starši pa se zadnja leta veliko bolje razumem in več se pogovarjamo o tem. Včasih o tem sploh nismo govorili«.

Več kot polovica vprašanih pa ugotavlja, da so se odnosi z bližnjimi zaradi njihove bolezni celo izboljšali. Več se med seboj pogovarjajo, drugačnih tem se dotikajo in veliko se pogovarjajo o njihovi bolezni in težavah, kar se včasih niso. Tudi bližnji so tako bolje seznanjeni z njihovim stanjem in vse skupaj drugače sprejemajo. Vprašani, ki pa imajo z bližnjimi dobre odnose in stike, pa povedo, da so jih za to zelo hvaležni in se zato dobro počutijo.

»S sinom sem se vedno dobro razumela in se ni nič kaj dosti spremenilo. Včasih se mi zdi, kot da sva se zaradi mojih težav še bolj povezala. S hčerama pa že prej ni bilo nič drugače. Včasih me kaj špikneta, da itak nič ne razumem, ampak me to ne gane«.

»Zbližali smo se. Jaz sem se iz mojih težav veliko naučil in spoznal sem, da mi veliko pomenijo. Da si želim, da smo skupaj«.

»Ni jim bilo lahko z mano, ampak zato smo še bolj povezani«.

»Ja, so. Če ne bi zbolela in prišla v dnevni center, sploh ne bi vedela, da lahko drugače živim. Prej sem mislila, da tako pač mora biti, vzgojena sem bila po starem - da se ne

pogovarjaš o sebi, da se ne govori, da imaš nekoga rad, nisem se znala objeti … Zdaj sem se to vse naučila in to mi je zelo všeč. Mama sploh ne ve, da imam psihične težave, že zaradi drugih težav me ne razume«.

»Zdaj kar sem na Altri je veliko boljš. Ne kregamo se toliko kot prej«.

Poleg svojcev oziroma družinskih članov si ljudje za bližnje pogosto izberemo druge osebe, s katerimi se želimo družiti, jim zaupamo in si med seboj pomagamo. Tudi uporabnikom v raziskavi je bilo zastavljeno vprašanje, če v njihovem življenju take osebe obstajajo in kaj jim to pomeni. Nekateri, ki so v manjšini, so odgovorili, da so to njihovi bratje in sestre, sosedje, prijatelji iz otroštva ali pa sostanovalci v stanovanjski enoti. Veliko več pa jih je odgovorilo, da teh drugih bližnjih oseb nimajo in da imajo stike le s svojci in ljudmi na Altri.

»Zdaj se veliko družim z bratoma in sestro. Z njimi se zelo dobro razumem. Veliko mi pomagajo. Tudi z denarjem, če je treba. Ali pa mi kaj kupijo. Pa na čevape gremo včasih. Zaradi moje bolezni mi še bolj pomagajo. Lahko jih vedno pokličem ali pridem na obisk. Pa z uporabniki na Altri se veliko družim. Z njimi še največ. Druge družbe pa nimam«.

»Ne, nobenega drugega nimam. Samo Altrovce. V bistvu imam teh nekaj prijateljev od prej, pa prijatelje iz Altre«.

»Imam nekaj prijateljic še od prej in se z njimi tudi kdaj dobim. Sem povedala normalno, kaj se mi je zgodilo in so čisto normalno sprejele in se med nami ni nič spremenilo«.

»Družim se edino še npr. s koordinatorko iz centra, ki je včasih prišla k meni, pa s kako pomočnico, ki sem jo najela, da mi je počistila stanovanje, in sem jo za to plačala«.

»Razen mame in sestre se družim le še z ljudmi iz Altre, druge družben nimam in se z nikomer ne družim«.

»V stanovanjski se družim s sostanovalkami - bolj malo, ker ima vsaka svoje življenje in se nočem vtikati v njih. V stanovanjski se družim še z mojo strokovno delavko, ki mi veliko pomaga in me razume. Drugače pa se družim le s prijatelji z Altre«.

Prav vsi uporabniki, ki so bili vključeni v raziskavo, so izjavili, da se radi družijo z drugimi uporabniki Altre. Omenjajo, da se družijo tako v dnevnem centru, zelo pogosto pa tudi izven Altre. Mnogi poudarjajo, da jim je to edina družba, ki jo imajo in kjer se dobro počutijo. V njihovi družbi so sproščeni, odkriti, brez omejitev, razumejo se v njihovih stiskah in težavah, podpirajo se in so si med seboj v veliko pomoč. Povedo tudi, da ob njih čutijo, da jih imajo radi in da jih brezpogojno sprejemajo.

«, Z njimi se največ družim. Z njimi sem lahko taka, kot sem in me imajo zato vseeno radi. Nič posebnega ne naredim, pa sem v dnevnem centru vedno dobrodošla. Tudi čez vikend se dobivamo, gremo kam skupaj, igramo kje tarok ali pa klepetamo po telefonu. Bi kdo rekel, da je to čist nekaj normalnega-saj je, če prej nisi nikoli bil čisto sam, doma v postelji in brez oči. Za nas, ki smo pa doživljali marsikaj, pa je to čudež. Tudi zame in to mi veliko pomeni«.

Tudi tisti, ki so na začetku odklanjali stike z njimi, so kasneje s tem prenehali, saj jih je v njihovo družbo pritegnila sproščenost, razumevanje in podpora. Izrazili so se, da so jih drugi uporabniki »omehčali«.

»V začetku so se me vsi, kar malo odmikali, ker sem res bila zelo arogantna in nesramna do vseh. Ampak ta sproščenost, medsebojno razumevanje in podpora med vsemi, me je omehčala. Zdaj sem taka, kot sem, tukaj nič ne igram. Zato se tukaj tako dobro počutim. Z uporabniki se zelo dobro razumem, veliko se pogovarjamo in zdaj so mi to edina družba, ki me sprejema. Rada imam vse. Tudi na kavo gremo izven dnevnega centra, pa v mesto kdaj, pa tudi v BTC po nakupih. To mi veliko pomeni, da nisem sama tud, ko se Altra zapre«.

Predvsem uporabniki, ki so v dnevnem centru res že dolga leta, deset let in več, sredino dnevnega centra opisujejo kot drugi dom, uporabnike in zaposlene v dnevnem centru pa opisujejo z besedo »družina«. Med seboj se družijo tudi zaradi pozitivnega, veselega vzdušja. Povedo, da se skupaj veliko zabavajo, veselijo, se smejejo. Vse našteto pa ima zelo pozitiven vpliv na njihovo zdravje in splošno počutje.

»Uporabniki mi veliko pomenijo in rada jih imam. Velikokrat si med sabo pomagamo in radi smo skupaj. Ko sem bila v slabi koži, so mi veliko pomagali, zdaj pa tudi jaz že pomagam drugim. Ker imamo enake težave, se lažje razumemo, čutimo in lažje poveš svojo zgodbo. Z vsemi se dobro razumem in se rada družim z njimi. Tudi izven dnevnega centra - se zmenimo za sprehod, ali pa gremo skupaj nakupovat. Pa tudi pokličem jih ali pa oni mene. Tudi, če se kdaj srečamo v mestu, gremo na kavo«.

»Vsi tukaj lahko povemo svojo stisko, slabe stvari. Tako začutiš, da nimaš težav samo ti, ampak jih imamo vsi. Drug drugemu pomagamo. Ko vidiš, kako se pobere eden, se veselimo in pomagamo spet drugemu. Z nekaterimi se dobimo tudi popoldan ali čez vikend na kako kavo.
Z uporabniki se veliko družim - tukaj in zunaj Altre. Se zmenimo tudi ob konceh tedna, da gremo na kak izlet ali pa kje igramo tarok. Z njimi sem lahko tak, kot sem, vsi imamo ene težave, pa se razumemo. Včasih se iz tega tudi pohecamo in samo mi vemo, zakaj se gre. Najraje se družim z njimi«.

Najbližje osebe so tiste osebe, s katerimi človeka vežejo nevidne, globoke in zelo pomembne vezi. Kakršnekoli že so, močno vplivajo na vse povezane. Za ljudi s težavami z duševnim zdravjem pa so te vezi oziroma najbližji še veliko bolj pomembni. Zaradi narave svojih težav in posledic so prav najbližji tisti, ki v življenju uporabnikov igrajo veliko in pomembno vlogo. Lahko je pozitivna, pogosto pa tudi ne. Nekateri sogovorniki v raziskavi opisujejo, da so jim najbližji v veliko pomoč in podporo, spet drugi pa tega niso bili deležni, še več, nekateri izmed njih so se celo odmaknili iz domačega okolja v stanovanjsko skupino ali pa v samostojno življenje brez svojcev. Tisti, ki izjavljajo, da stikov nimajo in da od bližnjih ne pričakujejo pomoči, pravijo, da so se s tem sprijaznili in da je bilo tako že od nekdaj. Drugi udeleženci raziskave pa pripovedujejo, da so se pri nekaterih stiki in odnosi med njimi in svojci celo okrepili, poglobili in postali pristnejši. Povedo, da so jih prav njihove težave, pripeljale do tega, da se več pogovarjajo, da se pogovarjajo stvari, ki se jih drugače nikoli ne bi in da so zato vsi bolj zadovoljni in se čutijo bolj povezane in sprejete. Štirje sogovorniki govorijo o tem, da so v zadnjem obdobju ponovno navezali in vzpostavili stike s svojimi najbližjimi - odraslimi otroki, brati in sestrami, z ostarelimi starši, ki so se tudi zaradi njihove bolezni in posledičnih težav in dogodkov, vmes povsem prekinili. Tako to opisujejo v izjavah. Nekateri za najbližje osebe navajajo svoje prijatelje ali pa strokovne delavce. Poleg stikov s sorodniki uporabniki

redko omenjajo, da imajo stike z drugimi pomembnimi osebami. Le nekateri imajo stike s prijatelji »od prej«. Pri tem mislijo na obdobja pred izbruhom težav. To izjavlja le pet oseb. Sosedje in drugi sorodniki pa so kot pomembne osebe, omenjene v izjavah treh udeležencev. Ti ljudje pravijo jim tudi pomagajo, če potrebujejo pomoč, in so z njihovimi težavami tudi seznanjeni. Prav vsi udeleženci raziskave pa izjavljajo, da se najraje in največ družijo z drugimi uporabniki dnevnega centra in z zaposlenimi v programu. Veliko njih tudi pravi, da so to edini ljudje, s katerimi se več in radi družijo. Vsi drugi stiki z drugimi ljudmi, so »mimohodni« in bolj ali manj formalni. Drugam ti uporabniki ne hodijo in drugje se ne družijo. Le ena od uporabnic pove, da redno hodi v cerkev in se tam druži s cerkvenim osebjem. Vsi uporabniki raziskave poudarjajo dejstvo, da se z večino uporabnikov v dnevnem centru poznajo že zelo dolgo, več let in da so se med njih razvili čisto drugačni odnosi. Med njimi so se spletle prave prijateljske vezi, ki trajajo že več let. Med seboj se zelo dobro poznajo, si zaupajo, poznajo in spoštujejo medsebojne življenjske izkušnje, se spodbujajo in so si v veliko pomoč in podporo.

7.5.2 Premagovanje stigme in angažiranost za zmanjšanje

Uporabniki pogosto pripovedujejo o svojih izkušnjah z izpostavljenostjo zaradi težav z duševnim zdravjem in številnih neprijetnih posledic. Stigma je prav gotovo ena izmed njih. Stigma je za človeka vedno zelo boleča in človeka dobesedno ponižuje. Z njo se ljudi z določenimi težavami označuje z raznimi nalepkami, oblikujejo se razlikovanja mi - oni, kar pogosto vodi v nespoštovanje, nezaupanje in v izogibanje uporabnikov teh ljudi.

V raziskavi uporabniki povedo, da so bili tovrstnemu stigmatiziranju skoraj vsi izpostavljeni. Nekateri tudi v svoji družini, med sosedi, med sošolci in sodelavci. To niso bila enkratna dejanja, ampak so trajala dolga leta.

»Neprestano - od majhnega sem bila drugačna in zato sem bila skoz na udaru. Vse, kar so mi rekli, sem verjela in trpela«.

»Ja, sem. Ko sem bila še z možem, se je velikokrat posmehoval in me žalil. Pa njegovi prijatelji tudi. Bila sem tiho in trpela«.

»Ko sem še živela skupaj z možem, sem bila kar naprej nora in zabita in vsi iz Polja smo bili taki. Skoz sem bila lena in zanikrna, to sem skoz poslušala. Samo trpela sem in bila tiho. Če sem kaj rekla, sem jih še bolj dobila «.

»Odkar vem za svoje težave, sem bila v družini vedno izpostavljena. Prav tako sem bila zelo izpostavljena s strani sosedov v bloku, pa tudi s strani mojih bivših sošolcev iz osnovne in srednje šole, sem doživela marsikaj. Ko sem hotela stike z njimi, so me preprosto zavrnili, veliko grdega so govorili o meni. In še govorijo. To me zelo boli in se samo umaknem«.

»Ker živim na vasi, se je vedno veliko opravljalo. Mene in vse moje. Velikokrat mi je bilo hudo, pa mojim domačim tudi. Najraje sem se umaknil in nisem nikamor hodil«.

Vsi izjavljajo, da so ob tem zelo trpeli. Oni in njihovi najbližji. Ena sogovornica je povedala, da se prav tega boji, in zato v okolju, kjer živi, svoje bolezni še vedno skriva.

»V mojem okolju noben ne ve za moje psihične težave in tako me ne gledajo postrani. Vem pa, kako ljudje govorijo o teh stvareh in tega ne morem sprejeti. Zato mi je bilo tolk grozno, ko je psihiatrinja rekla, da je to dnevni center za duševno bolne. To lahko sprejmem samo, ko sem na Altri, zunaj pa še ne. Sploh v okolju, kjer živim«.

Le ena izmed sogovornic je povedala, da zaradi svoje bolezni do sedaj ni bila izpostavljena.

Uporabniki so povedali, da so takšna obnašanja drugih zelo težko prenašali, pogosto so zaradi tega močno trpeli in še danes jim je pogosto težko. Uporabniki izpostavljajo tudi, da močno občutijo in zaznavajo tudi širše stigmatiziranje, ko so kot skupina ljudi, ki ima težave z duševnim zdravjem, pogosto izpostavljeni.

»Vem, da se o nas, ki smo bili v Polju, grdo govori. Včasih mi je bilo zato zelo hudo, zdaj pa se ne sekiram več, ker vem, da z nami ni nič narobe. Samo zboleli smo na živcih, kar se lahko vsakemu zgodi«.

»Splošno mnenje o duševnih boleznih je porazno. Veliko laži in izmišljenih zgodb se govori o nas, ki smo zboleli. To je zelo zažrto v miselnost ljudi in težko bo to kaj spremeniti. Hudo mi je zaradi tega, ker vem, da to ni res«.

Pogosto je tudi Altra, kot organizacija, v kateri se zbirajo sami »čudaki« izpostavljena tako na avtobusu, na ulici, v trgovini, kiosku. In s tem so posledično izpostavljeni vsi, ki so vanjo vključeni oziroma, ki tja prihajajo. To jih sicer močno boli, vendar v izjavah nakazujejo na svoja prepričanja, da so oni sami povsem običajni ljudje in da so le zboleli in imajo zaradi tega določene težave. Veliko bolj so prepričani o sebi in jih tovrstne žaljivke ne prizadenejo, kot so jih nekoč.

»Grdo se govori o nas. Tudi za Altro pravijo na avtobusu, da so tam sami čudaki. To ni lepo«.

Sogovorniki se na svojstvene načine spopadajo s stigmo. Našli so načine, da s tem shajajo in se ji tudi na neki način uprejo. Ko se spopadajo z osebno stigmo, se istočasno spopadajo tudi s širšo družbeno stigmo, ki stigmatizira širšo skupino ljudi s težavami z duševnim zdravjem.

Uporabniki povedo, da si pred leti niso upali izpostavljati in se s tem zoperstavljati stigmi. Pridobili so samozavest in sprejemajo sami sebe, dobili so tudi širši in drugačen pogled na težave z duševnim zdravjem ter tako spoznali, da lahko tudi oni pripomorejo k temu, da se stigma zmanjša ali odpravi. Uporabniki to počnejo tako, da odkrito govorijo o svojih težavah, o svojem življenju, da se javno izpostavijo pred različnimi skupinami ljudi in v različnih medijih. S svojo zgodbo in pojavo kažejo pravo podobo in pravo sliko duševnih bolezni in težav. S stigmo se učinkovit spopadajo tudi tako, da živijo čim bolj običajno življenje in da se ne odzivajo na okolje oziroma njegove pripombe. Kot pravijo uporabniki sami, na to ne trzajo več. Za tovrstno spopadanje s stigmo pa morajo biti uporabniki zelo močni in prepričani vase. In to večina njih tudi že je.

»Ko povem svojo življenjsko zgodbo in ko me ljudje vidijo sedaj, velikokrat rečejo, da to ni res. Tako pokažem, da sem taka kot vsi ljudje in da če zboliš, moraš naprej«.

»Že s tem, da vsem povem, da sem sam imel take težave in me ni sram, nekaj naredim. Pa da hodim na Altro, tud to je pomembno, saj se tudi v Mostah govori, da se tukaj zbirajo «uni iz Polja«.

»Zdaj še ne morem veliko. Lahko na Altri kdaj povem delček moje zgodbe, pa včasih se za koga iz Altre kje potegnem, če se kdo dela norca iz njega«.

»Mislim, da lahko veliko naredim s tem, da o tem čim več govorim - tako v dnevnem centru kot tudi na kakih javnih predstavitvah zunaj Altre. To tudi pogosto počnem in se ob tem dobro počutim«.

»Včasih sem mislila, da ne morem nič narediti. Večinoma sem pred vsemi skrivala svoje težave. Zdaj pa brez težav povem svojo zgodbo in opišem svoje težave. To velikokrat naredim na kaki predstavitvi v dnevnem centru. Ob tem vedno čutim veliko olajšanje«.

V dnevnem centru se pogosto pogovarjamo o stigmi in predsodkih, ki so žal še vedno močno zažrti v slovensko družbo. Bolj kot o tem, da to obstaja, se pogovarjamo o tem, kako se s tem spopasti, kako ukrepati in delovati, da bo tega čim manj, ali pa, da tega nekoč sploh ne bo.

Kot organizacija, ki v slovenskem prostoru uspešno deluje že več kot dvajset let, ima Altra pri odpravi in zmanjševanju stigme in predsodkov zelo veliko in pomembno vlogo. Tako jo doživljajo tudi vprašani uporabniki, ki to angažiranost zaznavajo in jo spodbujajo. Seveda pa so ji pri tem v veliko pomoč prav uporabniki sami. Največkrat sogovorniki omenjajo razne javne predstavitve, izjave v raznih medijih, izdajo biltena, sodelovanje Altre na različnih dogodkih v skupnosti, s sodelovanjem v širši mreži duševnega zdravja in drugo. Zanimive izjave uporabnikov, v katerih izpostavljajo, da za odpravo stigme in predsodkov Altra zelo veliko naredi že s tem, da že več kot dvajset let obstaja in zagotavlja kakovostno izvedbo številnih programov za številne uporabnike.

»Že zdaj naredi veliko - ko se predstavljamo na raznih prireditvah, študentom, drugim … Ko ljudje slišijo in vidijo, da smo čisto običajni ljudje, potem si mislijo drugače«.

»Veliko naredi že s tem, da obstaja, pa da vse več ljudi prihaja sem«.

,

»Že s tem, da obstaja več kot dvajset let, naredi veliko. Da se predstavlja v javnosti, na prireditvah in da jo več ljudi spozna«.

»Veliko naredi že sedaj - z vsemi javnimi predstavitvami, s študenti, da že pri njih podiramo te stereotipe o nas. Pomembno je, da na javnih predstavitvah društvo predstavljamo tudi uporabniki sami, da lahko predstavimo osebne izkušnje. Pa naša majica z napisom Od blizu ni nihče normalen doživi vse mogoče pripombe. Veliko se tega naredi tudi s tem povezovanjem s Poljem, s CMZ, s centri ... To je vse podiranje vseh predsodkov«.

»Da osvešča tudi širšo javnost o svojih programih. Veliko naredi tudi s predstavitvami, pa da izda uporabniški časopis Svetilnik, da se lahko uporabniki sami predstavimo s svojimi zgodbami in svojimi deli. To, da lahko uporabniki predstavimo, kaj zmoremo - razstave slik, ročnih del, mandal«.

Iz raziskave in pričujočih izjav lahko povzamemo, da razen dveh vprašanih, vsi drugi uporabniki izjavljajo, da so bili zaradi svojih težav, hospitalizacij in spremenjenega načina življenja, skozi leta pogosto izpostavljeni. V družini, v službi in v družbi nasploh. Ta pečat jih spremlja vse življenje in še vedno nanj niso imuni. Povedo tudi, da jih je včasih to veliko bolj prizadelo, da so zato zelo trpeli, na razne pripombe in besede so se odzvali največ z umikom in z izogibanjem tovrstnim situacijam. To je pogosto peljalo tudi v popolno osamo in izoliranost, kar značilna posledica stigme. Ena od uporabnic pove, da je še danes pogosto izpostavljena tovrstnemu odnosu s strani sina in da jo to zelo boli. Sogovorniki povedo, da se stigme in predsodkov, ki se držijo duševnih težav, še vedno zavedajo in jih zaznavajo tako na osebni kot na širši družbeni ravni, ampak s tem zdaj povsem drugače ravnajo. Le dva sogovornika sta mnenja, da se ob tem ne da nič storiti, vsi drugi pa se s stigmo in predsodki neposredno spopadajo tako, da se upajo in želijo javno izpostaviti s svojo življenjsko zgodbo, da se osebno zavzamejo za spremembo širšega družbenega razmišljanja, da osveščajo ljudi o dejanskem duševnem zdravju iz izkušenj. Pravijo, da jih razne pripombe ne iztirijo, da jim ne pokvarijo dneva in ne razpoloženja. Eden izmed vprašanih je uporabil prispodobo, da na pripombe »ne trza več« in tako tisti, ki jih dajejo, ne dobijo več pravega odziva.

7.6 SKLOP 6: IZKUŠNJE SOGOVORNIKOV Z ZAPOSLENIMI V PROGRAMU

7.6.1 Prvi stik z dnevnim centrom

Ob vsakdanjih stikih z ljudmi je vedno zanimivo opazovati vzročno posledične povezave pri navezovanju stikov med ljudmi. Ljudje kot socialna bitja med seboj vedno komuniciramo. S tem ustvarjamo gradnike svojih prihodnjih odnosov. Pogosto se premalo zavedamo, kako pomemben je prvi stik z nekom in temu ne posvečamo dovolj pozornosti. Neprimeren ali nespoštljiv prvi stik za marsikoga pomeni tudi zadnji stik.

Kot pri vzpostavljanju stika in odnosa z vsemi ljudmi je tudi pri ljudeh s težavami z duševnim zdravjem vzpostavljanje prvega stika zelo pomembno. Veliko uporabnikov ima s tem v preteklosti zelo grenke in negativne izkušnje. Pogosto so ob tem občutili odpor, nespoštovanje, pomilovanje in tudi dobesedno zavrnitev. Pogosto menijo, da je do takega odnosa in načina izvedbe prvega stika, prišlo zaradi njihovih težav, ki jih imajo zaradi tega. Zaradi teh negativnih izkušenj so se pogosto začeli izogibati vzpostavljanju stikov z neznanimi ljudmi, kar posledično vodi v osamo in socialno izoliranost. Prvi stik mora vsebovati v sebi nekaj, kar človeka pritegne. Pomembno je, da ti zna oseba, s katero prideš v neposreden stik, vzbuditi pozornost in ti posredovati povratno sporočilo, da pravilno razume tvoj namen, zaradi katerega si ta stik vzpostavil, da te razume in te temu primerno nagovori. Da je bil prvi stik uspešen in učinkovit, v praksi prepoznamo tako, da ljudi ta stik ni pustil hladne, stik se jih je dotaknil in se ob tem dobro počutijo. Ob tem ne smemo pozabiti tudi drugih faktorjev, ki prav tako vplivajo na pozitivne občutke ob prvem stiku. Pri tem mislimo na zaznavanje neposrednega okolja in podobno. Uporabniki so prvi stik z dnevnim centrom opisali zelo slikovito.

»Najprej, pred davnimi leti, sem sem prišla bolj zaradi šivalnice, ker sem rada šivala, in bi tam pač lahko nekaj počela. Kasneje pa, ko sem videla, kaj se vse dogaja v dnevnem centru, pa sem začela vse bolj hoditi v dnevni center, občasno pa grem še vedno v šivalnico. V spominu mi je najbolj ostal tisti topel sprejem, pa da si je nekdo takoj vzel čas zame, za razgovor, nič se mi ni bilo treba naročiti. Kar nisem mogla verjeti, potem pa sem kasneje videla, da je za vse tako. Vsak je lepo sprejet, ampak vsak malo drugače«.

»Zelo sem spomnim mojega prvega obiska dnevnega centra. Z mano je prišel ta prijatelj, ki me je sem napotil, in mi je bilo zato malo lažje, ampak vseeno me je bilo zelo strah, zelo sem bila zadržana, nezaupljiva. Ampak že, ko sem stopila v sam prostor, kjer je bilo vse polno ljudi in vsi, so nekaj počeli, se pogovarjali, se smejali, sem se bolje počutila. Zelo prijazno in toplo ste me sprejele, nič uradnega ni bilo v tem pogovoru. Prav živčna sem bila, ko smo sedele v pisarni, pa je bilo vseeno vse zelo sproščeno, domače in sem kar govorila in govorila. Počutila sem se res dobrodošlo in začutila sem, da mi tukaj nihče nič ne more«.

»Ko se spomnim na ta čas, je moj spomin poln lepih slik. Toplo mi je pri srcu in to vsakič, ko stopim v dnevni center, prinesem s seboj«.

»Ko sem prvič prišla v dnevni center, me je bilo zelo strah in nisem vedela, kaj me čaka. Že takoj mi je bilo všeč vzdušje - veliko ljudi je bilo v skupini in med sabo so se sproščeno pogovarjali. Všeč mi je bil tudi prostor – veliko oken, svetlobe in vesele barve - rumena, oranžna, zelena ... Od prvega srečanja z zaposlenimi se najbolj spominjam toplega pozdrava in nasmejanega obraza. Prvič sem bila zelo zadržana, saj tega nisem bila navajena«.

Uporabniki, vključeni v raziskavi, so o spominih na prvi stik z dnevnim centrom povedali, da jih je bilo pred tem zelo strah. Niso vedeli, na kaj bodo naleteli, s kom se bodo srečali, kam so sploh prišli. Nekateri izpostavljajo svoje negativne izkušnje iz preteklosti in so bili ob prvem stiku zelo zmedeni tudi zato, ker se njihove izkušnje niso potrdile.

Eni izmed njih se prvega stika z dnevnim centrom niti ne spominjajo več, ker je od takrat minilo že veliko let. Eden od sogovornikov pa se tega prav tako ne spominja zaradi težav, s katerimi se je takrat še boril.

»Svojega prvega obiska na Altri se ne spominjam, je predaleč, pa tudi čisto v drugem svetu sem takrat bil«.

Nekatere je ob prvem obisku zelo presenetilo veliko število uporabnikov v dnevnem centru, ki so vsi nekaj počeli, se pogovarjali, se smejali. Tega niso pričakovali in niso bili vajeni. Zaradi prijetnega sprejema tudi s strani uporabnikov, pa so se počutili še toliko bolje. Nekateri so se poznali že iz bolnice in jim je bilo spoznavanje lažje.

»Spominjam se prijetnega vzdušja v dnevnem centru in veliko ljudi. Bilo me je zelo strah, ampak je potem ta strah kar izginil, ko so me zaposleni prijazno sprejeli, mi predstavili, kaj počnejo in niso nič rinile vame. Predstavile so me tudi drugim uporabnikom in ker sem nekatere že poznal iz Polj, mi je bilo lažje. Vzdušje v dnevnem centru je bilo zelo domače in takšno je še danes«.

Vedno obstaja nekaj, kar človeka spodbudi spodbudi oziroma ga pritegne, da se odloči, da se kam vključi, da si kaj kupi, da kam gre. Spodbuda je po navadi v človeku samem in le takrat je ta spodbuda tista prava. Večina uporabnikov, vključenih v raziskavo, se je za vključitev v dnevni center odločila prostovoljno, ker so želeli pri sebi nekaj spremeniti in si izboljšati življenje. Ena izmed vprašanih se je v dnevni center v začetku vključila bolj pod prisilo in je to tudi zelo lepo opisala. Tudi ta vključitev je kasneje prerasla v zadovoljstvo in navdušenje. Sogovorniki izjavljajo, da so se odločili za nadaljnjo vključitev predvsem zaradi prijetnih občutkov in dobrega počutja v dnevnem centru. Niso čutili nobene prisile, pritiska ali nestrpnosti. Predvsem pa jim je bil pomemben povod za vključitev njihov občutek, da so v dnevnem centru lahko taki, kot so - brez maske, ki jo nekateri še vedno nosijo pred zunanjim svetom. Začutili so iskreno preprostost ter občutek sprejetosti in pripadnosti. Šele kasneje so postale pomembne tudi aktivnosti in znanje in spretnosti, ki so ga pri tem pridobili.

»Ljudje me vlečejo sem. Tu mi ni treba dat masko gor. V mojem okolju moram skoz pazit na to, da drugim ugajaš. Tukaj pa kot da lahko en plašč dam dol in sem vseeno potem vseeno Meni največ pomeni to prijetno, domače vzdušje v dnevnem centru. Že vsa ta leta me v dnevi center vlečejo ljudje - zaposleni in uporabniki. Vsi ti ljudje mi verjamejo, mi kljub temu zaupajo in me imajo radi. Z njihovo pomočjo sem spet našla v sebi moč in vero vase. Tukaj se počutim varno, saj sem v dobrih rokah«.

V dnevnem centru se počutijo svobodni in so jih zaradi njihove bolezni nihče ne obsoja in zapostavlja. Vključitev v dnevni center jim je dala neki smisel v življenju in vzrok, da zjutraj vstanejo. Tistim uporabnikom, ki so se vključili zaradi zaposlitve, pa je vključitev, ob vsem naštetim, prinesla še delo, zaslužek in s tem povezano večjo samostojnost in zaupanje v svoje sposobnosti in zmožnosti.

»Takrat je to bila sigurno možnost zaposlitve preko javnih del. Zdaj, po skoraj dvanajstih letih, pa sem prihajam zato, da tu kaj dobim zase in da lahko tudi jaz drugim kaj dam. Z vsem, kar dobim na Altri, sem resnično postal močnejši, samozavestnejši in moji dnevni imajo neko vsebino in smisel. Tukaj se čutim enakega vsem drugim, pa hkrati unikatnega. Všeč mi je, da se z vsemi dela enako, pa vendar z vsakim drugače. Seveda so mi pomembne tudi vsebine posameznih aktivnosti, pa to da lahko sam izbiram, kaj želim in kaj ne. Nihče me v nič ne sili. V dnevnem centru se res vedno kaj dogaja in še nikoli mi ni bilo dolgčas. Tudi zato sem tu že tako dolgo«.

Pogosto sogovorniki poudarjajo, da so bili povod za vključitev predvsem ljudje.

»Prav ti občutki, ki sem jih povedal. Čutil sem eno fajn energijo, da sem res dobrodošel, da sem lahko iskren in da se mi ni treba delati drugačnega. Kasneje sem se vključil še v jezike, računalništvo,ko sem bil že mal boljš«.

V izjavah uporabniki povedo, da so dobili zelo pozitivne občutke ob prvem stiku z dnevnim centrom. Navdušili so jih opaženi sproščeni odnosi med uporabniki in zaposlenimi, prijazen sprejem in predstavitev drugim, prijeten svetel prostor, pozitivno vzdušje seveda tudi pestrost izbire aktivnosti. Prav zaznani pristni, sproščeni človeški odnosi so bili tisto, kar jih je spodbudilo, da so se odločili za nadaljnjo vključitev. Ob vstopu so uporabniki pričakovali veliko pomoči, prijazen in korekten odnos in dobre odnose z drugimi uporabniki v dnevnem centru. V izjavah povedo, da so se ta pričakovanja povsem uresničila, dobili pa so še veliko več in zato še vedno prihajajo.

7.6.2 Zadovoljstvo z odnosi z zaposlenimi, pričakovanja, pomen osebnostnih lastnosti

Odnosi med zaposlenimi in uporabniki, v organizacijah, kamor se ljudje vključujejo zaradi potrebe po določenih storitvah, ki jih potrebujejo za odpravljanje določenih omejitev v dejavnostih, se v zadnjih letih temeljito spreminjajo. Pri zagotavljanju različnih oblik pomoči se ne izhaja več iz uporabnikove nezmožnosti oziroma iz njegove težave, katerega rešitev pozna strokovni delavec. Izhaja se iz partnerstva z uporabnikom in njegove participacije ob upoštevanju njegove edinstvenosti v lastni izkušnji. Uporabniku je treba zagotoviti takšno obliko pomoči, kot jo sam potrebuje in katere storitve tudi sam sooblikuje. Samo take storitve zadostijo pričakovanemu namenu po čim bolj samostojnem in kvalitetnem življenju. Cilj izvajanja čim bolj kakovostnih storitev na omenjen način je tudi v tem, da se s tem povečuje zadovoljstvo tako uporabnikov kot tudi strokovnih delavcev oziroma zaposlenih v programu. Vloge zaposlenih se bistveno spreminjajo, saj je prišlo do sprememb življenjskih vrednot, ki vse bolj poudarjajo enakopravnost, tolerantnost, sprejemanje in spoštovanje drugačnosti, človekove pravice in podobno. Vodilo medsebojnega sodelovanja pa so vedno potrebe uporabnika, ki jim morajo zaposleni slediti v luči prepoznavanja njegovih lastnih sposobnosti. Te je pri uporabniku treba mobilizirati tako, da lahko vsak posameznik dobi potrditev lastne osebne vrednosti. Ob tem gre vedno za zelo zahtevne procese, ki od zaposlenih zahtevajo opravljanje nalog na način, ki se ga pogosto ne da povsem naučiti iz knjig. Seveda tudi brez veliko znanja in obvladovanja številnih zahtevnih veščin opravljanje tovrstnih nalog ni mogoče. Opravljati poklic oziroma biti poklican za opravljanje določenih nalog ne pomeni enako kot opravljati zaposlitev.

V izjavah uporabniki, vključeni v raziskavo, najbolj poudarjajo prijazen in spoštljiv odnos zaposlenih v programu do njih. Ob tem zaznavajo toplino, domačnost, sprejetost in razumevanje ter sprejemanje vsakega posebej in vsakega na svoj način. Izražajo zadovoljstvo z medsebojnimi odnosi v smislu spodbujanja pri usmerjanju in iskanju najboljših rešitev za njih same.

»Zelo lep odnos imajo vsi do mene. Tega v življenju nisem nikoli dobila. Da me nekdo prijazno pozdravi, ko stopim v dnevni center, da mi nameni nekaj besed in si vzame čas

zame, pa čeprav čisto malo. Malenkosti meni ogromno pomenijo in to mi daje občutek, da sem za nekoga pomembna in da sem dobrodošla«.

»Jaz sem z zaposlenimi zelo zadovoljna, ker ste zelo odprti, sprejmeta človeka takega, kot je, skušata iz tega človeka potegniti dobro in mu vliti moč in energijo. To že z vajino pozitivnostjo, dobro voljo in nasmehom. To je zame zelo pomembno in to je zame ogromno. Dajejo mi občutek, da sem človek in ne številka. To je zame ogromno. Lahko jim poveš, kaj zmoreš in česa ne, pa zato ni nič narobe. Nihče te ne gleda postrani«.

Sogovorniki dober medsebojni odnos povezujejo tudi z možnostjo dostopa do zaposlenih v trenutkih, ko to sami potrebujejo in na način, ki si ga sami izberejo. Poudarjajo občutke iskrenega zanimanja za njihove stiske, spodbujanje uporabnikov ob upoštevanju njihovih preteklih izkušenj, v katerih jim skušajo najti vir moči.

»Zelo mi pomeni, da vidim, da se res zelo, zelo trudite za nas. Da vam resnično ni vseeno, da včasih najdete nemogoče stvari, ki nam pomagajo. Meni veliko pomeni to, da med nami ne delate razlik, da dajeta vsem enake možnosti in priložnosti. Tudi tiste, ki čisto nič ne dajo od sebe, znata spodbuditi«.

Zelo jim je pomembno, da se vanje ne sili in se jih ne sili v določene aktivnosti. Povedo, da se v dnevnem centru počutijo sproščene in varne, zato si tudi več upajo in so bolj odprti.

»Z mano so bili vsi zelo potrpežljivi - zaposleni in drugi uporabniki. Počakali so, da sem sam prilezel ven iz svoje lupine in se začel pogovarjati. Zdaj sem tega zelo vesel«.

»Zdaj vem, kaj pričakujem. Da ste tukaj za nas in da ste tukaj, ko vas potrebujemo. Pričakujem, da so ljudje do mene pošteni, odkriti in da me ne silijo v nekaj, kar ne maram. Zato je dobro, da imate dovolj potrpljenja z nami, da nam verjamete«.

V odnosih v dnevnem centru ne občutijo rutine in za njih ta odnos ni uraden. Ob tem poudarjajo sproščeno in prijateljsko vzdušje.

»Do mene so zelo prijazne, poslušajo me in me sprejemajo takega, kot sem. Ne brskajo po moji preteklosti in me ne obsojajo. Od prvega dne čutim, da ta odnos ni narejen«.

»Zelo sem zadovoljna, kakšni so do mene in do vseh uporabnikov Sta prijazni, za vsakega si vzameta čas, veseli sta, ko pridem, vedno me lepo pozdravita, vprašata, kako sem, kako sem kako stvar uredila. Velikokrat me pohvalita. Zaradi tega vsak dan komaj čakam, da pridem v dnevni center, tukaj sem srečna in zadovoljna. Zaradi tega dobim energijo za cel dan«.

Kljub temu se počutijo enakovredne in spoštovane. V izjavah vprašani uporabniki povedo tudi, da jim je pri medsebojnih odnosih v dnevnem centru všeč neposrednost, strpnost in toleranca s strani zaposlenih, saj jih s tem usmerjajo v razmišljanje o stvareh, o katerih niso še nikoli razmišljali. Ne dobijo več rešitve na dlani, kot so je bili vajeni, ampak rešitev iščejo sami v sebi. Ob tem zaupajo v pomoč in spodbudo zaposlenih in to vedno tudi dobijo.

»*Jaz sem tukaj zelo zadovoljna. Do mene so zaposleni zelo razumevajoči in prijazni. Odnosi med nami so preprosti in topli. Včasih rabim več časa, da kaj razložim, da kaj razumem in tukaj si vedno vzamete čas zame, počakate in ne čutim nobene nestrpnosti zaradi tega. Vedno me znata potolažiti in hkrati dvigniti. Všeč mi je tudi, da človeka znajo spodbuditi, da začne sam razmišljati. Tega nisem bila navajena, saj so mi vsa leta drugi govorili, kaj moram in kako. Najprej se mi je to zdelo čudno, saj sem od nekoga, ki je šolan za to, pričakovala, da ve, kaj mi je in kaj naj naredim«.*

Uporabnikom veliko pomeni tudi potrpežljivost in mirnost, ki jo zaposleni vnašajo v medsebojne odnose. Hkrati pa jim je v veselje, da so zaposleni pozitivni, nasmejani in to dobro voljo ter energijo širijo med ljudi v dnevnem centru. Povedo, da ob tem čutijo iskrenost in nenarejenost, kar jim daje občutek, da so ljudje in ne številke. Nekateri to z besedami težko opisujejo, vsi pa z lahkoto izražajo svoje pozitivne občutke.

»*Meni veliko pomenijo stvari, ki jih težko opišem, jih pa čutim. Jaz sem se v vseh teh letih moje bolezni srečala z mnogimi ljudmi - zdravniki, sestrami, socialnimi delavci in še zdaj dobro vem, kakšen je bil do mene kdo, kako se je obnašal, ali je bil prijazen ali aroganten, ne znam pa povedati, kaj mi je, kdo povedal. Tako je tudi na Altri - pomembno se mi zdi,*

da zaposleni čutijo, kako nam je, da se znajo postaviti v našo kožo, pa da nam verjamejo, kar govorimo in da jih to res zanima. Včasih je prav nalezljivo njihovo navdušenje in veselje nad kakim dogodkom. In to takrat, ko si na tleh, zelo rabiš. Tukaj morajo biti ljudje, ki so družabni in optimistični«.

»Zame je zelo pomembno, kak pristop imajo zaposleni do uporabnikov, kako organizirajo delo dnevnemu centru in kakšni so kot ljudje. Za dnevni center je pomembno, da so v njem zaposleni pozitivni ljudje, ki znajo dvigati razpoloženje in hkrati pomirjati ljudi. Morajo znati zelo dobro organizirati stvari, da stvari tečejo, kot je treba«.

Lahko rečemo, da si nečesa želimo, da s tem nekaj pridobimo in spremenimo. Ljudem je včasih težko opisati svoja pričakovanja, včasih so ta zelo vsakdanja in se nam zato sploh ne zdijo pomembna, spet drugič pa se nam zdi, da so naša pričakovanja previsoka in nerealni in si jih spet ne upamo priznati. Zgodi pa se, da so bila naša pričakovanja v preteklosti neuslišana, ali pa so celo dobila popolnoma napačen odgovor in raje ničesar ne pričakujem.

»Meni veliko pomenijo stvari, ki jih težko opišem, jih pa čutim. Jaz sem se v vseh teh letih moje bolezni srečala z mnogimi ljudmi - zdravniki, sestrami, socialnimi delavci in še zdaj dobro vem, kakšen je bil do mene kdo, kako se je obnašal, ali je bil prijazen ali aroganten, ne znam pa povedati, kaj mi je, kdo povedal. Tako je tudi na Altri- pomembno se mi zdi, da zaposleni čutijo, kako nam je, da se znajo postaviti v našo kožo, pa da nam verjamejo, kar govorimo in da jih to res zanima. Včasih je prav nalezljivo njihovo navdušenje in veselje nad kakim dogodkom. In to takrat, ko si na tleh zelo rabiš. Tukaj morajo biti ljudje, ki so družabni in optimistični«.

V odnos z drugo osebo ne moreš stopiti, če ob tem ni nekih pričakovanj. Vsakdo pričakuje, da bodo drugi ljudje do njega vsaj vljudni, če že ne prijazni. Da bodo spoštljivi in korektni.

»Od zaposlenih pričakujem korekten in prijazen odnos. Da me razumeta, da mi verjameta in da sem lahko z njima iskren. Pomembno je tudi, da jim uporabniki lahko zaupamo. Mislim, da to v dnevnem centru dobim, ker drugače me verjetno ne bi bilo več«.

Ljudem uresničitev teh pričakovanj zelo veliko pomeni in tega se pogosto tisti hip niti ne zavedajo povsem, kasneje pa je prav to pogosto tisto, kar človeka žene naprej

Od zaposlenih pričakujejo, da poznajo njihovo življenjsko zgodb, ji verjamejo in z njo zelo spoštljivo ravnajo. Pa da poznajo tudi njihovo življenje izven dnevnega centra, ker je potem zgodba drugačna, in so uporabniki do zaposlenih še bolj iskreni in zaupljivi.

»*Pričakujem predvsem to, da so do mene prijazni, spoštljivi in potrpežljivi. Všeč mi je, da je vsak uporabnik za njih pomemben, da se z njim pogovorijo, da mu predstavijo, kaj in kako v dnevnem centru delajo. Všeč mi je, da nas vse poznajo, tudi to, kako živimo izven Altre in da kaj se z nami dogaja po Altri. Zaradi tega jim še ve zaupam in lažje prosim za pomoč, če je treba«.*

Od njih pričakujejo prave informacije, resnično zavzetost in pomoč pri iskanju prave poti. Zelo zanimivo je pričakovanje uporabnikov po sodelovanju, kreativnosti in razumevanju. Pričakujejo tudi, da bo delo v dnevnem centru nemoteno potekalo in da bodo zaposleni poskrbeli za finančna sredstva, da se bo program izvajal. Pričakujejo, da zaposleni znajo ravnati s časom, tako da zadeve normalno funkcionirajo.

»Pričakujem eno sodelovanje, razumevanje in kreativnost. Od zaposlenih sem se med drugim naučil tudi to, da upoštevam tudi mnenja drugega človeka, in to mislim, da me bogati. To mi je všeč in vesel sem tega, ker s tem tudi sam rastem. Pomembna mi je tudi povratna informacija, ki te bolj prizemlji in ti da misliti. Pričakujem seveda tudi, da bo vse narejeno - birokracija in to, da dobimo denar, da bomo sploh obstajal. Potem je pa treba v dnevnem centru organizirat in vzdrževat eno normalno atmosfero, da bodo stvari funkcionirale, kot je treba. Od tega je odvisno veliko ljudi. Pričakujem, da znata delati navznoter in navzven. Da znata s časom«.

Tudi na področju zaposlovanja ljudi na posamezno delovno mesto prihaja do zaznavnih sprememb. Delodajalcem pogosto ni dovolj zgolj ustrezna strokovna usposobljenost posameznika, ampak med pogoje za zaposlitev navajajo tudi pogoj »občutek za delo z ljudmi« in podobno. Pogosto se iščejo ljudi, ki »imajo srce na pravem mestu«. To je bil nujen premik v dojemanju pomena zaposlovanja ustreznega kadra. Navedeni pogoji so taki, kot jih pričakujejo uporabniki, s katerimi bodo ti ljudje delali. In če že celoten proces

pomoči vse bolj izhaja iz želja in potreb uporabnikov samih, je nujno, da se tudi za delo z njimi, zaposluje ljudi, ki so uporabnikom »pisani na kožo«.

Prav osebnostne lastnosti posameznika so povezane tako z izbiro poklica, z osebnimi interesi in poklicno uspešnostjo in zadovoljstvom pri delu. Kako zelo pomembne so določene osebnostne lastnosti zaposlenih v dnevnem centru, povedo konkretne izjave udeležencev raziskave. Sogovorniki tako poudarjajo, da so osebnostne lastnosti zaposlenih zelo pomembne. V izjavah dobesedno opisujejo, katere so tiste lastnosti, ki jih pri zaposlenih pričakujejo in, kot pravijo, jih tudi dejansko dobijo. Največkrat uporabniki poudarjajo prijaznost zaposlenih, da so zaupanja vredni, da se nanje lahko zanesejo in jim zaupajo. Prav tako jim veliko pomeni, da so zaposleni družabni, pozitivni, energični in »vesele narave«, kot pravijo. Kot povedo sogovorniki, je zelo pomembno, da so zaposleni do njih iskreni, potrpežljivi, sočutni, empatični in da ne delajo razlik med njimi ter da jih ne pomilujejo. Povedo tudi, da morajo biti zaposlen v vsem naštetem pristni in nenarejeni, ker to uporabniki zelo hitro zaznajo. Pogosto omenjajo, da je zanje pomembno, da jim zaposleni verjamejo, da so pristopni in da spoštujejo, oziroma da se držijo skupnih pravil. Povedo tudi, da od zaposlenih pričakujejo, da so dobri organizatorji, da se zanjo hitro prilagajati nastalim situacijam in da so ob vsem skupaj umirjeni. Mnogokrat govorijo o tem, da morajo biti zaposleni do njih človeški, da delajo s srcem in da jim delo ni odveč. Pomembno jim je, da za zaposlene niso le številke, ampak pravi ljudje. V izjavah povedo, da opisane lastnosti zaposleni v dnevnem centru imajo in da se ob tem bolje in varneje počutijo.

»Zelo je pomembno, kak je človek in v dnevnem centru mora biti človek, ki je prijazen in pozitiven. Pa tudi družaben mora biti, da se rad druži z nami. Mora začutiti, kako nam je in nam verjeti. To nam daje moč in več volje«.

»Za nas je zelo pomembno to, da so zaposleni do nas človeški, pa da jim lahko zaupamo. Ker je v dnevnem centru veliko uporabnikov z depresijo, je zelo dobro, ali so zaposleni vesele narave in energični, da znajo dvigati vzdušje in razpoloženje. Tudi zanesljivi morajo biti in iskreni do nas. In taki tudi so«.

»Meni je najpomembnejše to, da mi vedno znajo prisluhniti in so velike pozitivke. Pri njih čutim, da jim je res vsak človek pomemben in da ne hodijo le v službo, ampak to delajo s srcem«.

V vsakem medsebojnem stiku ljudje ustvarjamo odnose. V organizacijah, ki ljudem zagotavljajo različne oblike pomoči, se odnosi med uporabniki in zaposlenimi bistveno spreminjajo. V procesu pomoči se ne izhaja več iz uporabnikove nezmožnosti in težav, ampak iz partnerstva z uporabnikom, predvsem pa iz njegovih lastnih izkušenj in njegovih želja in predlogov. Zaposleni imajo nalogo, da zagotovijo tako obliko pomoči, ki jo uporabniki dejansko potrebujejo, v obliki, kakršno potrebujejo in takrat, ko jo potrebujejo. Pomoč se ne deli po »pavšalu«. Rešitve se oblikujejo in iščejo skupaj skozi celoten proces. Cilj pa je vedno in zgolj v samostojnejšem in kvalitetnejšem življenju uporabnikov. Zaposleni moramo slediti potrebam uporabnikov, jih zaznavati, prisluhniti, odkrivati in jih tudi spodbujati. Znati morajo mobilizirati moč v človeku in temu slediti. To je zahteven proces, ki od zaposlenega zahteva veliko strokovnega znanja in izkušenj, pa tudi številne druge sposobnosti in druge vrednote. Tako zastavljen in usmerjan proces dela, ki ga v teoretičnem delu opisujem v konceptu delovnega odnosa, je povsem osebna odločitev vsakega strokovnega delavca posebej. Tu gre za notranje vzgibe, ki ne morejo biti predpisani ali zapisani. Opravljati strokovno delo v dnevnem centru v skladu s konceptom delovnega odnosa, s poudarkom na vzpostavljanju osebnega stika in osebnega stika v delovnem odnosu, je izredno zahtevno delo. Kot pravi Gabi Čačinovič Vogrinčič, gre tu za filigranski proces soustvarjanja moči in smisla. Kako vse skupaj razumejo, dojemajo in sprejemajo uporabniki, vključeni v raziskavo, pa lahko povzamem v ugotovitvi, da uporabniki v dnevnem centru zelo dobro, in močno, zaznavajo osebni stik, ki se vzpostavi med njimi in zaposlenimi. Povedo, da so odnosi prijazni, spoštljivi, korektni, topli in domači. Prav tako poudarjajo, da čutijo iskrenost, potrpežljivost, nobene prisile in nestrpnosti in vse to jih vodi v zaupanje do zaposlenih. Zaradi vsega naštetega se zelo dobro počutijo, so zadovoljni, sproščeni, varni in se čutijo sprejete take, kot so. Dobri odnosi jih še bolj spodbujajo, motivirajo in jih opogumljajo. Uporabniki jasno poudarjajo, da v medsebojnih odnosih v dnevnem centru ne občutijo nobenega formalizma in uradnega odnosa, da so odnosi bolj človeški, bolj osebni in individualni. Prav zaznani pristni, sproščeni človeški odnosi so bili tisto, kar jih je spodbudilo, da so se odločili za nadaljnjo vključitev. Ob vstopu so uporabniki pričakovali veliko pomoči, prijazen in korekten odnos

in dobre odnose z drugimi uporabniki v dnevnem centru. V izjavah povedo, da so se ta pričakovanja povsem uresničila, dobili pa so še veliko več in zato tudi tako dolgo vztrajajo.

7.6.3 Pomen strokovne usposobljenosti zaposlenih za sogovornike

Delo v dnevnem centru je nedvomno zahtevno in od zaposlenih se upravičeno pričakuje tudi veliko konkretnega znanja in obvladovanje različnih veščin in spretnosti. Težave ljudi s težavami z duševnim zdravjem so zelo kompleksne in segajo na številna področja človekovega življenja. V dnevnem centru sta redno zaposleni dve socialni delavki. Poleg znanja, pridobljenega na Fakulteti za socialno delo, strokovnega izpita in številnih dodatnih izobraževanj ter pestrih delovnih izkušenj, pa vsakodnevno potrebujeva še številna druga znanja z različnih področij, kot so: osnove psihologije, sociologije, zdravstva, zaposlovanja, gospodarstva, pravosodja in drugo. Vsekakor pa so za delo zelo pomembne delovne izkušnje in druga znanja ter stalno dodatno izpopolnjevanje. Uporabniki v raziskavi se strinjajo, da je strokovna usposobljenost zaposlenih v dnevnem centru zelo pomembna in da menijo, da imajo zaposleni, po njihovem mnenju, strokovnega znanja dovolj. To opisujejo z dejstvi, da od zaposlenih dobijo pravilne podatke in informacije, da dobijo odgovore na svoja vprašanja in s tem lažje rešujejo svoje težave.

»Šolane ste dovolj, saj to vidimo vsak dan. Znanje morajo imeti, saj je delo s takimi ljudmi, kot smo mi, zelo zahtevno«.

»Dovolj pa tudi že dolgo sta z nami, tako da nas vse dobro poznata. Seveda je pomembno, da imata dovolj znanja, saj delata veliko zahtevnih stvari, pa tudi naše težave niso najbolj simpl. Drugače nam ne bi mogle tako pomagati«.

»Mislim, da ja, saj ga vsak dan rabita. Sicer zelo preprosto delujeta, ampak vem, da veliko znata, saj delata zelo zahtevne stvari«.

Opažajo, da posameznike zanimajo zelo različne stvari in za vse zaposleni najdejo odgovore. Kadar odgovora sami ne poznajo, ga poiščejo pri drugih in ga posredujejo uporabnikom.

»Veliko stvari znata in vesta, saj vaju vsi kar naprej nekaj sprašujemo in hočemo od vaju«.

»Drugače pa koga pokličeta in se pozanimata. Jaz sem še vedno dobila odgovor in zame je to zelo pomembno«.

»Mislim, da ja. Včasih sploh ne vem, od kod vse te informacije in podatke potegnete, ker je vedno kaj novega. Seveda je to pomembno, saj drugače ne bi mogle delat«.

»Mislim, da imata znanja dovolj, pa še zdaj gresta kdaj na kak seminar. Znanje je za vsako delo zelo pomembno, če pa delaš z ljudmi, pa še bolj«.

Sogovorniki strokovno usposobljenost zaposlenih povezujejo tudi z obvladovanjem zahtevne birokracije v programu, predvsem obsežne razpisne dokumentacije in poročil. Povedo, da jih zaupanje v strokovno usposobljenost zaposlenih pomirja, jim daje zanesljivost, ob zaposlenih se počutijo varne in jim z lahkoto zaupajo. Ker menijo, da so dobro strokovno usposobljeni, se na njih pogosto obračajo še z zahtevnejšimi težavami.
V izjavah uporabniki dajejo torej velik pomen tudi ustrezni strokovni usposobljenosti zaposlenih v programu. Strinjajo se, da je to zelo pomemben segment dobro opravljenega dela. V izjavah izpostavljajo, da je delo v dnevnem centru, ob tako velikem številu dnevno vključenih uporabnikov, zelo zahtevno in zelo kompleksno, za kar zaposleni potrebujejo veliko strokovnega znanja, izkušenj pa tudi primernih osebnostnih lastnosti.

7.6.4 Medsebojno zaupanje v dnevnem centru

Zaupanje je temelj vseh medsebojnih odnosov in varnosti v njem. Zaupanje je pojem, ki ga lažje opredelimo z besedami takrat, ko ga izgubimo, kot takrat, ko je prisotno. Vsak sam v sebi odloča, kdaj in komu bo zaupal. Običajno zaupamo ljudem, ki so nam blizu in ki so si naše zaupanje z nečim pridobili. Zaupanje pomeni, da se z nekom pogovarjaš brez zadržkov in se ne bojiš nepredvidljivih posledic. Zaupanje je za vsakega človek zelo pomembno, saj mu daje občutek spoštovanja in prijateljstva.

Tudi uporabniki, vključeni v raziskavi, poudarjajo velik pomen zaupanja. Povedo, da je zelo pomembno, da so v zaposlenih, nekateri pa tudi v drugih uporabnikih, našli svoje zaupnike. Pogosto povedo, da je zaupanje obojestransko, saj imajo občutek, da tudi zaposleni zaupajo njim. In pri tem se prav nič ne motijo. Ko so uporabniki pridobili občutek, da zaposlenim lahko zaupajo tudi svoje najgloblje skrivnosti, so se odprli, razbremenili, postali pogumni.

Nekdo je celo izjavi, da se je ob tem počutil kot, da je lahko zadihal. Zaradi zaupanja, ki se je vzpostavilo v odnosih z zaposlenimi, so se uporabniki znebili strahu, sramu in se počutijo sprejete.
»Zaupanje mi pomeni vse, ker če ne bi zaupal, se ne bi nikoli odprl in ne bi nikoli zadihal. Prav zato imam še več moči, bolj zaupam vase in bolje se počutim«.

»Povsem jim zaupam. Marsikaj sem že povedal o sebi, pa se nikoli ni nič izvedelo. Ker jim zaupam, si upam še več, bolj verjamem vase in bolje se počutim. Čutim se sprejetega in ni me več strah, pa sram tudi ne«.

Tudi uporabniki, ki zase trdijo, da po naravi niso najbolj zaupljivi, izjavljajo, da zaposlenim v dnevnem centru zaupajo. V svojih odgovorih uporabniki razlagajo, da jim je to zaupanje, ki so ga začutili v dnevnem centru, pomagalo tudi pri tem, da zdaj drugače gledajo nase in na druge.

Nekateri uporabniki odkrito povedo, da tega prej niso poznali in da so s pridobitvijo zaupanja, besede kar same vrele iz njih. Marsikdo izmed vprašanih poudarja, da so zaposlenim v dnevnem centru povedali stvari, ki jih niso povedali še nikomur, in jim to pomeni neskončno olajšanje. Prav to pa bistveno vpliva na boljše počutje posameznik in posledično tudi na boljše zdravje in kakovostnejše življenje.

«Nikomur ne zaupam bolj, saj sem samo tukaj povedala o sebi stvari, ki jih nisem še nobenemu. Morda še moja psihiatrinja ve te stvari, drugače pa ne. Ker so bili od samega začetka ti odnosu zelo spoštljivi, spodbudni in ker sem dobila občutek, da me končno nekdo posluša in mi verjame, kar govorim, je, kar samo začelo prihajati ven iz mene. Bolj, kot jim zaupam, več si upam«.

«To mi največ pomeni, saj drugače ne bi nič povedala o sebi. Tako pa sem tukaj povedala stvari, ki jih nisem še nobenemu človeku. Bala sem se, da me bodo zato kaj drugače gledale, pa me ne. Mnogokrat mi rečeta, da če sem zmogla vse to, zmorem še več. Zaradi tega sem začela tudi sama drugače gledati na svojo preteklost, več se o njej pogovarjam in bolj močna sem. Velikokrat začutim, da je tudi vama res hudo, ko kaj govorim. Najbolj se spomnim enega pogovora, ko sva obe jokali. Od takrat upam povedati vse«.

«*Zelo jim zaupam, nimam nobenega zidu vmes. To za mene ni v navadi, ker na splošno ne zaupam ljudem«.*

Povedo tudi, da so zaposleni vredni njihovega zaupanja, saj jih v tem zaupanju še niso nikoli izneverile.

7.6.5 Pohvala kot spodbuda in priznanje

Pohvala je zelo učinkovita oblika spodbude. Ko iskreno nekoga pohvalimo, s tem vplivamo na njegovo samozavest, človek dobi več poguma za premagovanje težav in stisk. Prav tako je tak človek še bolj motiviran za še druga dejanja.

»Velikokrat dobim kako pohvalo in mi je zato zelo lepo. Pohvale nikoli v življenju nisem dobila, le kregali so me skoz. V začetku mi je bilo zaradi tega zelo nerodno, velikokrat sem se delala, da ne slišim, mi je bilo pa všeč. Velikokrat so me pohvalili tudi drugi uporabniki. Počasi, več kot eno leto sem rabila za to, sem pohvale tudi zares občutila in da sem jih sprejela. Pohvala mene zelo spodbudi, da se še bolj trudim, da spet dobim novo«.

Vsa ta navedena dejstva so močno zaznali tudi uporabniki, vključeni v raziskavo, ki v svojih trditvah to tudi potrjujejo. Pri tem ne gre zanemariti dejstva, da večina sogovornikov »ni bila vajena pohvale«, kot sami pravijo. Pogosto je na začetku tudi niso znali, niti zmogli sprejeti.

»Doma me niso nikoli za nič pohvalili. Tega sploh nisem poznala. Zato mi je bilo na Altri to v začetku zelo čudno in sem to težko sprejela. Prav naučit sem se mogla, da to zdaj sprejmem in da šele zdaj verjamem, da ljudje res to mislijo. To je za nekoga samoumevno, zame pa ni, in mi to ogromno pomeni. Pogosto se veselimo skupaj - že najdemo vzrok. Veliko se smejemo - jaz se zelo naglas in to se kar prenaša. To me zelo sprošča«.

Kot že rečeno, nekateri uporabniki izjavljajo, da so se morali sprejemanja pohval dobesedno naučiti. Veliko tega so pridobili na raznih skupinah na Altri. Zanimivo pa je, da kljub temu povedo, da jim je pohvala vedno dobro dela. Pohvale so bili deležni za kako dobro opravljeno delo, ko so zmogli nekaj, česar prej niso, ko so nekaj spremenili. Radi povedo, da v dnevnem centru dobijo pohvale tako s strani zaposlenih kot tudi s strani drugih uporabnikov.

»To sem prvič doživel na Altri. Nisem bil navajen, da me kdo hvali in sem to težko sprejel. Tudi tega sem se naučil na skupinah. Zdaj sem vesel, če me kdo pohvali, in tudi jaz velikokrat koga pohvalim. Tudi veselimo se velikokrat skupaj in ob tem se počutim čudovito«.

»Me pohvalijo velikokrat, če zaslužim. Včasih kar ne morem verjeti, da kdo mene pohvali. Tudi drugi uporabniki me pohvalijo. To mi je všeč in se mi fajn zdi«.

Pretresljiva je izjava enega od uporabnikov v raziskavi, ki pravi, da je svojo prvo pohvalo dobil v dnevnem centru. Nanjo pa je moral čakati štirideset let, ker ga dotlej ni nihče nikoli pohvalil. Zdaj se zavestno še bolj trudi, da mu kaj uspe, da tako dobi še več pohval.

»V začetku, ko me je kdo pohvalil, sem mislil, da se mal norca dela iz mene. Večino se sploh nisem odzval. Počasi mi je pa to postalo všeč in sem bolj zavestno počel stvari in se trudil, samo da me je kdo pohvalil. Na to sem moral čakati skoraj štirideset let. Tudi veseliti se zdaj spet znam. In to od srca. Zdaj čutim veselje v srcu. Prej sem za to rabil veliko alkohola, da sem mislil, da sem vesel. Zelo vesel sem, ko lahko na Altri praznujem svoj rojstni dan, ko skupaj plešemo in pojemo«.

Pohvale na vprašane uporabnike delujejo čudežno. Pravijo, da jih dvignejo in jim vlivajo neverjetno notranjo moč. Povedo tudi, da so zaradi dobljenih pohval zelo ponosni.

»Zelo velikokrat me pohvalijo. Ko vidijo, da res težko pridem na Altro, ko mi gre na jok od bolečin, me pohvalijo, da sem sploh prišla. Pohvala j zame nekaj neverjetnega. Tega prej nisem bila nikoli navajena. To me zelo dvigne in bi kar poletela. Seveda se tudi veselimo skupaj Vse mogoče vzroke najdemo, da se veselimo. Častimo drug drugega, kako kavico in se poveselimo«.

»Velikokrat me pohvalita - pa drugi uporabniki tudi. V začetku mi je bilo zelo nerodno, če me je kdo pohvalil, sploh nisem vedela, kako naj se obnašam in kaj naj rečem. Pa zdaj znam tudi to in všeč mi je, če me kdo pohvali«.

Prav tako na odnose in vzdušje v dnevnem centru čudežno delujejo tudi trenutki skupnega veselja. Praznovanja rojstnih dni, proslavljanje posebnih dogodkov, uspehov in podobno so vzroki, da se vsi skupaj poveselimo. Nekomu, ki sam nima življenjske izkušnje s težavami v duševnem zdravju, to ne predstavlja ničesar posebnega. Pogosto je to celo samo po sebi umevno in zanemarljivo. Ampak ne za ljudi s tako grenkimi izkušnjami življenja. Večina uporabnikov, vključenih v dnevni center pogosto, pove, da nikoli v življenju niso z nikomer praznovali rojstnega dne in da takih občutkov, ki jih doživljajo ob praznovanjih na Altri, niso nikoli poznali. Neverjetni občutki sreče, veselja in zadovoljstva izhajajo iz teh skupnih praznovanj in imajo neverjetne učinke na ljudeh.

»Veliko se skupaj veselimo. Najbolj, ko praznujemo rojstne dneve. Jokala sem lani, ko sem prvič tukaj praznovala, in sem začutila, da so dobre želje res namenjene meni«.

»V dnevnem centru sem, pred dvemi leti, tudi prvič v življenju praznovala svoj rojstni dan v tako veliki družbi. Vsi so mi voščili, čestitali in skupaj smo se veselili cel dan. Zdaj praznujem vsako leto in to so zame najlepša praznovanja«.

Raziskava se je torej dotaknila tudi pohval in skupnega veselja. Tu so bili uporabniki v izjavah še posebej zgovorni, saj povedo, da večina v življenju sploh ni bila deležna nobenih pohval. Na začetku niso niti znali z njimi ravnati. Bilo jim je hkrati prijetno in neprijetno. Pogosto niso znali ustrezno odreagirati. Pravijo, da so pohvale, ki jih prejmejo

v dnevnem centru, iskrene, da to občutijo in da imajo na njih »čudežni učinek«. Dajejo jim občutek samozavesti, jih motivirajo, spodbujajo in ponosni so na dosežek in pohvalo. Lahko povzamemo, da dobijo pogum in moč za okrevanje, kot to predstavlja koncept krepitve moči in okrevanja, saj v njih vzbuja notranjo moč. Posledično ima to velik vpliv na boljše splošno počutje, pa seveda tudi na boljše zdravje in kakovostnejše življenje.

7.6.6 Pomoč uporabnikom v času hudih stisk

Dnevni center je dnevno odprt deset ur. Ob dela prostih dnevih je dnevni center zaprt, kar za uporabnike pogosto predstavlja težke, in včasih težko zdržljive trenutke. Običajno uporabniki ob petkih ali pred prazniki izražajo veliko skrb in stisko, ker bodo ob teh dnevih sami. Pogosto jih je teh dni strah in ta strah jih velikokrat pahne čez rob vzdržljivosti. Za izbruh hude duševne stiske uporabniki nikoli ne vedo, kdaj in v kaki obliki se pojavi. Vedo tudi, da takrat ne smejo biti sami, in pogosto v hudi stiski iščejo pomoč. Ker delo za zaposlene v dnevnem centru ni le opravljanje službe, je povsem razumljivo, da se v takih res težkih trenutkih uporabniki obrnejo nanje za pomoč. Običajno je to kak daljši pogovor, ko skupaj presodimo, ali je potrebno tudi kako drugačno ukrepanje ali pa uporabnik v tistem trenutku čuti močno potrebo po stiku z drugim človekom. Včasih potrebuje le nekoga, da ga posluša, razume, mu da kak nasvet in podobno.
»Tudi to se je že zgodilo in mi je bilo v veliko olajšanje, da sem to lahko naredila. Včasih, ko je čez vikend bilo res hudo, in sem se bala, da bom mogla v bolnico, sem raje poklicala strokovno delavko in sva se pogovorili. Že to, da vem, da jih lahko pokličem, mi da moč, da zdržim do ponedeljka«.

»Ja, seveda se lahko. Vemo tudi, kdaj je to res nujno in kdaj ne. Lahko jih pokličem in se pogovorimo. Se je pa tudi že zgodilo, da so prišle k meni domov, ko ni šlo drugače. Včasih pokličejo tudi oni mene, če jih skrbi. Meni to veliko pomeni. Zato se počutim bolj sigurno in varno, saj sem prepričana, da imam vedno nekoga, ko ga res rabim. Lažje se obrnem na zaposlene po pomoč, kot da obremenjujem svoje domače. Zaradi tega se ne bojim več toliko težkih dni, ker nisem nikoli sama. Vemo kdaj to lahko«.

»Lahko imam njihov telefon, in če ne drugega, kdaj pošljem kakega sporočila, in ko dobim odgovor, mi je že veliko lažje. Lažje počakam do drugega dne, ko se vidimo na Altri. Bolj sigurna sem, če kaj pride«.

Pogosto uporabniki omenjajo, da je taka pomoč preprečila potrebo po sprejemu v bolnico. Le redko je stiska tako huda, da je potrebna hospitalizacija ali pa kaka druga intervencija, ob kateri je dobro, da so zaposleni prisotni. Tako pomoč uporabijo največ tisti uporabniki, ki živijo sami in dejansko nimajo ob sebi nikogar. Do tovrstne oblike pomoči je v dnevnem centru prišlo povsem spontano in nenačrtovano. Ko je taka oblika pomoči pripomogla prebroditi krizne trenutke enemu uporabniku, in smo se o tem pogovarjali v dnevnem centru, so jo občasno uporabili tudi drugi.

»Tudi to se je že zgodilo in mi je bilo v veliko olajšanje, da sem to lahko naredila. Včasih, ko je čez vikend bilo res hudo, in sem se bala, da bom mogla v bolnico, sem raje poklicala strokovno delavko in sva se pogovorili. Že to, da vem, da jih lahko pokličem, mi da moč, da zdržim do ponedeljka«.

»Seveda se lahko in to tudi pogosto naredim. Ko je res težko, pa ne morem na Altro, vas pokličem, se zjokam, pogovorim in mi je lažje. Ker vem, da nekdo ve za mojo bolečino, ker mi verjame in me sploh hoče poslušati. Lažje mi je in lažje grem naprej«.

»Vem, da se lahko in če bi bilo nujno bi tudi se. Imam srečo, da imam v nujnih trenutkih ob sebi domače, tako da mi oni običajno pomagajo najprej. Zame to veliko pomeni, da sem siguren, da ne bom sam, če kaj pride«.

Kot pravijo vprašani, jim to zelo veliko pomeni, pomirja jih v njihovih stiskah in jim daje zagotovilo, da niso sami. V izjavah uporabniki poudarjajo, da tega ne izkoriščajo, ampak koristijo res v skrajnem primeru. S tem, pravijo, imajo občutek, da niso pozabljeni, in to jih opogumlja, da zdržijo.
Zadovoljstvo uporabnikov v dnevnem centru torej dopolnjuje tudi njihovo prepričanje oziroma izjave o tem, da lahko od zaposlenih pričakujejo pomoč, če jo nujno potrebujejo, tudi izven delovnega časa dnevnega centra. To pomoč dejansko tudi dobijo, kot poudarjajo v izpovedih. Povedo tudi, da to koristijo res v izjemnih primerih in da je včasih dovolj že to zavedanje, da to obstaja, dovolj, da zdržijo do naslednjega dne ali do ponedeljka, ko se

dnevni center odpre. To jim daje občutek iskrene in dejanske zavzetosti za njih, daje jim močan občutek varnosti, in kot pravijo uporabniki, to pogosto prepreči marsikatero hospitalizacijo. Do te oblike pomoči je v dnevnem centru prišlo povsem spontano in nenačrtovano. Učinki pa so nepredstavljivi.

7.6.7 Pomen neverbalnega komuniciranja

Od prvega trenutka dalje, ko se zaposleni v programu srečajo s posameznim uporabnikom, med njima potekajo verbalni in neverbalni stiki. Začne se skupno ustvarjanje vzdušja in odnosa. Vsak od udeleženih v stiku začne ustvarjati svojo zgodbo, ki temelji na naših občutkih, zaznavah, opažanjih in izrečenih besedah in gestah. Kot se določeni občutki sprožajo v uporabniku, se prav tako sprožajo v zaposlenem oziroma strokovnem delavcu. Oba zavedno, še bolj pa nezavedno, nadgrajujeta svojo lastno zgodbo. Nezavedno zaznamo, kako se nekdo vede, s kakim tonom govori, kako se drži, kakšen je videti, kako je pozdravil in drugo.

»Pomembno mi je, da tukaj nihče ne nosi maske, da smo lahko taki, kot smo. Meni veliko pomeni že to, kako se med sabo pozdravimo, da nas ne pozdravljate od daleč, ampak stopite bližje k človeku, da res začutim, da je pozdrav namenjen meni. To mi sporoča, da sem opažen in da sem sprejet. Jaz sem zelo občutljiv na ton glasu. Da so besede usklajene z glasom. Ker če ti govoriš nekaj o enakopravnosti, pa je tvoj glas ukazovalen, potem jaz to čutim. Zelo pomembne so te stvari, morda se ljudje tega premalo zavedamo. Mi, ki smo pa še bolj občutljivi zaradi svojih težav, pa to mogoče še bolj občutimo kot drugi. Meni to pomeni to, da jaz kake stvari razumsko že vem, ampak jih potem čez ta odnos tudi dejansko začutim. Ta čustvena plat je v teh odnosih zelo važna«.

»Zelo veliko mi pomeni ta sproščenost, ki jo imamo med seboj. Veliko k tej sproščenosti doda tudi to, da se med sabo tikamo. Skupaj smo po cel dan, skupaj kuhamo, se pogovarjamo, praznujemo in gremo na izlete in tako tikanje pride čisto spontano. Meni to ogromno pomeni, bolj blizu smo si in ne čutim nobenih zadržkov do zaposlenih«.

Da se uporabniki, vključeni v raziskavo močno, zavedajo prisotnosti in pomembnosti tovrstnega komuniciranja povedo z izjavami, da jim veliko pomeni nasmeh na obrazu zaposlenih, veselje v očeh, iz glasu in pozdrava čutijo, da so dobrodošli, ko stopijo v dnevni center.

»Če sem vesel jaz, so vesele tudi one. To jim vidim v očeh, v nasmehu. Če sem slabe volje, me vprašajo, zakaj. Usedejo se k meni, si vzamejo čas, mi prisluhnejo, pa če je še ne vem kaka neumnost. Takoj se bolje počutim. Velikokrat me potrepljajo po ramenih in me tolažijo, če je treba. To zame pomeni vse. Da nekdo razume, kako mi je, da mi verjame in da mu ni vseeno zame. Ti občutki so iskreni, saj sem tukaj že tako dolgo, da to vem«.

»Jaz sem danes že v pogledu videla, da sem dobrodošla, da ste veseli, da sem prišla. Pa kako pristopite k meni, kako se pogovarjate z nami. Pa glas je tisti, ki o nas vse pove. Za vse nas je to zelo pomembno, saj govoriš človek lahko nekaj drugega, pokažeš pa, kar je res. Ker se v dnevnem centru res dobro poznamo že toliko časa, se res velikokrat razumemo brez besed«.

Uporabnike pomirja ton glasu, dviga jih nasmeh in energičnost zaposlenih. Včasih so težave pri posamezniku tako hude, da ne more slediti izgovorjenim besedam, vedno pa ob tem nekaj občuti in začuti. Zato je mnogim še toliko bolj pomembno na, kak način je nekaj povedano, ne toliko, kaj je povedano. Da uporabniki močno občutijo in zaznajo različne oblike neverbalne komunikacije, kaže tudi na njihovo izrazito občutljivost glede tega.
»Sama sem zelo občutljiva na glas človeka in to name vedno močno vpliva. Po glasu vem, ali me človek res posluša ali kar tako govori. Včasih se sploh ne spomnim besed, vem pa, s kakim glasom je kdo govoril. Všeč mi je nasmeh, ker se potem avtomatsko nasmehnem. Všeč mi je, ker se v dnevnem centru veliko smejemo. Važno je tudi, kako te človek gleda in kako se drži. Te stvari so zame zelo pomembne in vsi jih čutimo. Če ne bi nekaj posebnega začutila že prvič, sigurno na Altro ne bi več prišla. Odnos med nami je naraven in nenarejen. Čuti se, da je vsem prijetno«.

Predvsem ta »občutljivost« izhaja iz vsemogočih preteklih izkušenj v interakcijah z drugimi ljudmi, kot povedo uporabniki. Vsi sogovorniki se s svojimi težavami z duševnim zdravjem spopadajo že dolgo vrsto let. In v teh letih »ne preveč lepega življenja« se jim je nabralo ogromno negativnih izkušenj v stikih z drugimi ljudmi. Mnogim izmed njih so

botrovali tudi številni predsodki, ki so ob duševnih težavah vedno prisotni. Njihova zaznavanja so naslednja:

»*Velikokrat nam sploh ni treba veliko govoriti, že sami ugotovijo, kake volje smo, kaj se nam dogaja in nekako nas znajo pripraviti do tega, da govorimo. Nikoli niso vsiljive, ampak vedno so tam. Vesel sem, da jih vidim, da me opazijo in da se lahko z njimi karkoli pogovarjam. Dnevni center doživljam kot svojo družino, ki je nimam. Čutim, da sem spadam in se tukaj res dobro počutim«.*

»Zelo veliko mi pomeni ta sproščenost, ki jo imamo med seboj. Veliko k tej sproščenosti doda tudi to, da se med sabo tikamo. Skupaj smo po cel dan, skupaj kuhamo, se pogovarjamo, praznujemo in gremo na izlete in tako tikanje pride čisto spontano. Meni to ogromno pomeni, bolj blizu smo si in ne čutim nobenih zadržkov do zaposlenih«.

Izjave sogovornikov o tako imenovani neverbalni komunikaciji o tem, kako to uporabniki sami doživljajo, občutijo, zaznavajo, lahko povzamemo na kratko. Prav vsi so povedali, da to zelo dobro občutijo, težko pa to povedo z besedami. Kot so povedali, so večinoma zelo občutljivi na tovrstno, pogosto nezavedno komunikacijo. O človeku jim veliko pove njihov pristop do človeka, drža, glas, ton glasu, predstavljanje, rokovanje, smeh, bližina in podobno. Velikokrat pravijo, pozabim, kaj mi je nekdo povedal, ne pozabim pa, kako mi je povedal. V izjavah so uporabniki povedali, da je njihova občutljivost, po njihovo, povezana s preteklimi osebnimi izkušnjami. Pogosto ob tem omenjajo več negativnih izkušenj. Povedali so tudi, da so prav razne oblike neverbalnega medsebojnega komuniciranja v odnosih pritegnejo, pogosto pa tudi odbijejo. Sogovorniki poudarjajo, da je ta vidik medosebnih odnosov zelo pomemben, žal pa se mu še vedno posveča premalo pozornosti.

8 RAZPRAVA

8.1 Uvod v razpravo

Za uvod v razpravo moje magistrske naloge me je navdihnil »Predgovor preživelim« Tanje Lamovec (1999: 5) v katerem »preživele«, ki jim je pripadala tudi sama, nagovarja s čudovito prispodobo školjk z biseri. Pri tem jih spodbuja, da postanejo karkoli, si želijo. ,«Zaprli ste se vase in postali školjka, ki se le včasih za trenutek odpre, in dovoli morju, da se je dotakne. Potem se znova zapre. Školjka potrebuje mir, da lahko ustvari biser. Ne motite školjk pri delu. Ljudje tega ne razumejo. Silijo v školjke in jih poskušajo odpreti. Odprte školjke so mrtve školjke. To so školjke, ki so jim pokradli bisere. To dobro veste. Svoje bisere skrivate tako zelo, da ste še sami pozabili nanje. Začarali ste sami sebe. Če se boste spomnili svojega bisera, boste vedeli tudi za rano in za bolečino. Vzeli boste svoj biser in odvrgli lupino, saj je ne boste več potrebovali. Odkrili boste, da sploh niste školjka, temveč majhne morske zvezde. Pretegnili se boste in odkrili, da se lahko premikate. Pred vami se bo odprl nov svet. Svet, ki je tu zaradi vas. Kdo ve, kaj boste postali potem, ko se boste naveličali biti morska zvezda. Nekateri boste morda postali ptice, drugi pa boste morda raje ostali kar v morju. Veliko živih bitij je tam in vse obliva isti ocean. Izbrali si boste, kaj želite biti. Morda boste za to potrebovali več življenj. Časa je dovolj, čeprav časa sploh ni. Rada vas imam, ker vidim vašo lepoto. To je lepota začaranih princev in princesk. Vidim vaše bisere, za katere sami ne veste. Vidim tudi številne preobrazbe, ki so vas pripeljale do današnjega dne. Kam gre vaša pot, ne morem videti. To veste samo vi, tudi če ne veste. Katerokoli pot boste izbrali, rotim vas, pojdite naprej. Ne vračajte se na prehojene poti. Bila sem tam malo pred vami in zdaj čakam, da se mi pridružite vi, odčarani princi in princeske. Časa je sicer dovolj, a upam, da mi ne bo treba čakati stoletja«.

Z lahkoto povezujem opis preživelih v zgornjih besedah Tanje Lamovec, z zgodbami uporabnikov dnevnega centra. Tistim, ki so mi svoje življenjske zgodbe podarili za namen raziskave te naloge in tudi številnih drugih uporabnikov, s katerimi se vsak dan srečujem v dnevnem centru. Morda zveni »kičasto«, ampak nešteto biserov sem imela možnost videti in ogromno preobrazb, ki se pri kažejo v podobi srečnih in zadovoljnih ljudi, kljub dejstvu, da njihove težave z duševnim zdravjem niso, in morda nikoli, ne bodo izginile. Srečna

sem, da sem včasih lahko smerokaz na njihovi poti ali pa klopca, na kateri lahko počijejo in si naberejo novih moči, se okrepijo in gredo naprej. Vedno naprej. Njihove prehojene poti so polne groze, žalosti, razočaranja in brezupa. Tudi te poti slikovito opisujejo v podanih zgodbah, še več in podrobneje pa jih opisujejo v naših vsakodnevnih pogovorih.

Od uporabnikov sem dobila veliko dragocenih življenjskih izkušenj, pogosto rečem, da me vsak, ki stopi skozi vrata dnevnega centra, v svoji edinstvenosti nauči nove lekcije v življenju. In za to sem jim hvaležna. Zelo hvaležna. Za to, da so vsi ti ljudje pripravljeni z vsemi deliti sebe in svoje zgodbe, je potrebno veliko poguma in veliko moči. To so naredili z željo, da pomagajo sebi, drugim ljudem v stiski, meni in širši družbi. Najmanj, kar lahko storim, je to, da te njihove zgodbe »spravim na papir«. Že dolgo sem čutila, da sem to za te ljudi dolžna narediti. Da se enkrat pokaže druga plat iste medalje, ki so jo uporabniki prejeli za svoje življenje. Mnogi so svetlo plat svoje medalje spoznali šele v dnevnem centru, spet drugi so se tu zavedli, da ta plat tudi dejansko obstaja, spet tretji pa so jo v dnevnem centru samo malo pološčili, da se lepše sveti.

8.2 Razprava o ugotovitvah

Dnevni centri, kot pomembna oblika skupnostne pomoči, so za ljudi s težavami z duševnim zdravjem zelo pomembni, saj s svojimi raznolikimi aktivnostmi in storitvami lahko igrajo pomembno vlogo v procesu psihosocialne rehabilitacije. Pogosto se v definicijah omenja, da dnevni center pomaga ljudem pri prehodu iz bolnišnice v domače okolje. Dejansko ta definicija tudi drži, vendar se mnogokrat zgodi, da ta » pomoč pri prehodu« preide v dolgotrajnejšo obliko pomoči. Iz raziskave je jasno razvidno, da so se številni izmed uporabnikov, vključenih v raziskavo, v dnevni center res vključili po odpustu iz psihiatrične bolnišnice, oziroma so jih v dnevni center usmerili psihiatri iz obravnave. Prav vsi pa so v dnevnem centru ostali še mnogo dlje. Tudi deset let in več in so v programu vključeni še danes.

Iz raziskave je razvidno, da so v dnevni center vključeni predvsem ljudje z dolgotrajnimi težavami z duševnim zdravjem, saj govorijo o začetkih težav že pred desetimi, dvajsetimi ali celo več leti. Največ jih je starih med petdeset in šestdeset let. Torej se s težavami z

duševnim zdravjem resnično soočajo že dolga leta. Dolgotrajne težave, kot pravijo Flaker et al. (2008), pa pomenijo tudi dolgotrajno oskrbo. Pojem je dokaj nov, kot navaja avtor in se je uveljavil s pojavom dezinstitucionalizacije, ko ljudi z dolgotrajnimi težavami ni bilo več mogoče kar »nekje odložiti«, kot se je to dolgo časa počelo. V preteklosti je veljalo, da je pač tovrstne težave treba nekako preživeti, potrpeti, prenesti, ker druge ni.

Tako svoje težave opisujejo tudi naši sogovorniki v raziskavi, ko opisujejo svoja življenja oziroma trpljenja, pred dvajsetimi in več leti. Ko opisujejo ta obdobja svojega življenja, se dobro zavedajo groze in prestanega trpljenja. Pogosto svoje življenje pred vključitvijo v dnevni center opisujejo kot životarjenje. V osami, brez socialnih stikov, brez volje, v velikih bolečinah, brezupu, z ogromno zdravili, brez moči … Govorijo o težkih izkušnjah hospitalizacij, o življenju brez občutkov, čutenj, smisla … Hkrati se zavedajo, kaj vse sta storili, da so iz takega življenja izstopili. Pri tem poudarjajo neko notranjo moč, neki vzgib, ki jih je pripravil do tega, da je danes njihovo življenje drugačno. V raziskavi so uporabniki poudarjali, da se jim je z vključitvijo v dnevni center življenje bistveno spremenilo na bolje na številnih področjih življenja.

Verjamem, da bo marsikdo to sprejel z nejevero in zadržkom. Ob tem lahko marsikdo pomisli, da je potemtakem dnevni center kot neki čaroben prostor – stopiš noter, nekaj časa prihajaš in postaneš neki drug, srečen človek. Vendar žal to ni tako lahko. Za preprostim prepričanjem sogovornikov, da je vključitev v dnevni center bistveno pripomogla k njihovemu boljšemu življenju, stoji marsikaj. Za tem stoji trdo delo, veliko moči, premagovanj, stisk, nejevolje, želja, upanja, časa … Predvsem pa za tem stojijo ljudje. Najpomembnejši so seveda uporabniki sami, ki pri tem nosijo levji delež. Ob njih so v celotnem procesu pomembni tudi številni drugi deležniki, kot so zaposleni, drugi uporabniki, psihiatri in celotna uporabnikova socialna oziroma podporna mreža. Prav vsak izmed naštetih je dodal svoj delček k temu, da se je življenje teh ljudi resnično spremenilo. Zaznane spremembe so velike, toda koraki, da so ljudje do tega prišli, so bili majhni in drobni. Celoten proces bi Gabi Čačinovič Vogrinčič opisala kot »filigranski«.

Ko uporabniki opisujejo svoja nekdanja življenja in hude stiske, istočasno tudi povedo, da je v njih vendarle tlela želja po drugačnem življenju. Najbolj so si želeli, da ne bi bili več sami. Prav vsi so si želeli družbe, stikov, sprejetosti, spoštovanj. Želeli so si, da bi lahko živeli povsem običajno življenje. Zelo dobro so se zavedali, da tako ne morejo in ne želijo

živeti. Iz te notranje želje in ob spodbudi, največkrat drugih uporabnikov, so se odločili za vključitev v program dnevnega centra na Altri. Kot rečeno, je večina njih ob vstopu najbolj pogrešala družbo sočloveka, druženje, stike. Ker smo ljudje v osnovi odnosna in družabna bitja, potrebujemo medsebojne odnose, da lažje in kvalitetneje živimo oziroma preživimo. Z vključitvijo v dnevni center so veliko tega dobili. V dnevnem centru so tako navezali veliko novih stikov in sklenili veliko prijateljstev, tako z uporabniki kot z zaposlenimi. Pomembno jim je, da se veliko družijo, tako na Altri kot tudi izven, saj se tako tudi lažje vključujejo v širšo družbo. Kot navajajo v raziskavi, ob vikendih gredo skupaj v mesto, po nakupih, na kavo. Preko stikov z drugimi ljudmi ljudje dejansko uresničujemo sami sebe, svojo identiteto. Tovrstno druženje v dnevnem centru zelo spodbujamo tudi z organiziranjem številnih aktivnosti, ki potekajo izven prostorov dnevnega centra, in tudi v času, ko je dnevni center zaprt. Tako pogosto pridobimo donirane vstopnice za različne prireditve, dogodke in s tem spodbujamo uporabnike, da se skupaj udeležijo teh dogodkov – tudi v večernem času, ob nedeljah. Pogosto pa se uporabniki tudi povsem sami organizirajo in ne potrebujejo nobene dodatne spodbude.

Uporabniki pogosto poudarjajo, da so se v dnevnem centru veliko novega naučili, pridobili veliko novih spretnosti in veščin ter informacij. Spet drugi pa so le »obnovili« oziroma »utrdili« znanja in spretnosti, ki so jih nekoč, običajno pred izbruhom težav, že obvladali in poznali.

Velike spremembe uporabniki zaznavajo tudi v svojem notranjem dojemanju samega sebe in drugih. Govorijo o tem, da se počutijo koristne, enakovredne, spoštovane, da nekam pripadajo in imajo besedo. Pravijo, da se čutijo del te družbe. Njihov pogled nase in na svet okoli sebe se je zelo spremenil.

Ko naštevamo spremembe, ki so jih navedli uporabniki v raziskavi, vidimo, da pravzaprav govorijo o povsem običajnem življenju. Da je človek del družbe, da živi v skupnosti, da nekam pripada, nekaj predstavlja, se druži, povezuje. Vse to skupaj lahko povzamemo kot upoštevanje načel vsakdanjega življenja, o katerih govori Petra Videmšek (2013) in ki so tako zelo pomembna pri prevzemanju pomembnih družbeno vrednotenih vlog kot končnega cilja normalizacije.

Eno od teh načel je tudi načelo resnične izbire, ki sem ga namerno izustila. Uporabniki v raziskavi sicer govorijo, da imajo možnost izbire – ali se želijo vključiti v program ali ne, v katere aktivnosti in kdaj, katere vsebine predlagajo in podobno. To dejansko res drži. Kajti vključitev v dnevni center je povsem prostovoljna odločitev vsakega posameznika. Tudi v vse ostale aktivnosti se vključuje prostovoljno. Ob tem pa se mi vseeno vedno znova postavlja vprašanje, kako »resnične« so te izbire? Kot je razvidno iz odgovora, se večina uporabnikov ne vključuje nikamor drugam. Nekateri drugega ne potrebujejo, nekaterim to zadošča, drugi pa druge možnosti nimajo. Ali potem lahko rečemo, da so to res »resnične izbire«? O tej dilemi se pogosto pogovarjamo tudi na skupinah v dnevnem centru in vedno znova pridemo do zaključka, da zelo malo ljudi lahko v življenju resnično izbira, če sploh kdo. Naše izbire niso vedno samo naše, ampak so neposredno povezane tudi z drugimi, ki prav tako izbirajo. Zato v dnevnem centru »resnične izbire« omejujejo na izbire v sklopu najširših možnosti, ki jih dopušča program. In tudi znotraj tega je možnost izbire velika in odvisna od ljudi samih.

V raziskavi je tudi močno poudarjena uporabnikova usmerjenost v lastno okrevanje. Ljudje povedo, da so ob prejeti spodbudi in primerni pomoči ter podpori, začutili v sebi neko notranjo moč, da so se ponovno postavili na noge, kot pravijo. Poudarjajo, da se jim je zaradi tega življenje spremenilo na bolje na številnih področjih. Ko so uredili eno, so počasi uredili še druga. To lepo opisuje ena izmed uporabnic, ko pove, da se je o primerni podpori in pomoči po petindvajsetih letih ločila in se odselila od nasilnega moža. S tem je prekinila krog nasilja, postopoma je bila manjkrat hospitalizirana v Polju oziroma sploh ne več, začela je bolje skrbeti zase in za svoje zdravje. V dnevnem centru je dobila veliko podpore in konkretne pomoči. Pri urejanju dokumentov, pri spremljanju na številne urade, k zdravniku, pri urejanju stikov in podobno. Postopoma je potrebovala mnogo manj zdravil, ponovno je navezala stike z odraslimi otroki in se preselila v svoje neprofitno stanovanje. Zdaj večino zadev ureja sama, kot pove, ne boji se ničesar, če kaj ne zmore, pa pomoč še vedno dobi v dnevnem centru. Iz njene zgodbe je močno viden »domino efekt« možnega okrevanja. Kot trdi Saleebey (v Videmšek 2013) je človek v sebi sposoben ozdraveti. Uporabnica govori o tem, da je pridobila veliko moč v sebi, kar pa ne pomeni, da so tudi njene težave z duševnim zdravjem izginile. Težave še vedno ostajajo, vendar kot pravi, jih povsem »normalno« obvladuje in živi običajno življenje.

V raziskavi zasledimo tudi izjave, ko ljudje govorijo o soočanju z vsakodnevnimi težavami in problemi in govorijo, kako so se spopadali s tem. Za ljudi s težavami z duševnim zdravjem je jasno, da ne premagujejo le krize same, ampak se spopadajo še z njihovimi številnimi posledicami, kot to opisuje Tanja Lamovec (1998), ki pravi, da ljudje sami zelo dobro vedo, kaj je za njih dobro in česa si želijo. Ob tem je zanimiva ena izmed izjav sogovornice, ki pravi, da če ne bi imela lastne izkušnje težav z duševnim zdravjem, ne bi nikoli spoznala takega življenja, kot ga ima zdaj. Pravi, da bi najbrž živela povsem običajno življenje. Zdaj pa živi več kot to. Veliko se druži, skrbi zase, zanima jo tisoč stvari, želi se učiti, ne boji se izzivov življenja in v sebi se počuti močno. Ponosna pravi, da je nase in na vse, kar je preživela. In s tem se strinja večina sogovornikov v raziskavi.

Za ljudi s težavami z duševnim zdravjem je značilna velika osamljenost in šibke socialne mreže. Običajno se družijo le s svojci (če jih niso zapustili) in z drugimi uporabniki (Flaker et al. 2008). Te ugotovitve poudarjajo tudi prav vsi uporabniki v raziskavi. Bali so se vsega in vsakogar. Bili so socialno popolnoma izolirani in pasivni. Niso imeli ne volje in ne moči. Zdaj pa svoj vsakdan opisujejo kot aktiven, strukturiran in življenje je spet dobilo nov smisel.
Številne izjave uporabnikov oziroma njihove zgodbe, z lahkoto povežemo s konceptom krepitve moči (Linhorst 2005). Govorijo v smeri pridobivanja zaupanja vase, v svoje sposobnosti, zmožnosti, v zaupanju v podporno mrežo, ki so si jo ustvarili. Tudi z lastnim vplivom na številna področja življenja pridobivajo moč, kot pravijo. Tako izražajo svoj vpliv na vključitev v dnevni center, na oblikovanje programa samega, na odločitve, s kom se družijo in kdaj in podobno. Pomemben kazalnik krepitve moči je viden tudi v izjavah, da uporabniki aktivno sodelujejo pri odmeri zdravil in celotnem »zdravljenju«, tudi za ceno menjave psihiatra.

V izjavah uporabniki poudarjajo tudi, da jim vključitev v dnevni center pomaga, da so občutno manjkrat hospitalizirani. To razlagajo s tem, da mnogo kriz preživijo prav v dnevnem centru. Takrat potrebujejo več individualnega dela, kot so pogovori, obiski, spremljanje. S strokovnimi delavci v dnevnem centru so praktično skupaj po cel dan in se tako vsake spremembe hitro zaznajo in temu primerno ukrepajo. To prepričanje nazorno kaže naslednja izjava uporabnice.

»Jaz sem sigurno manjkrat v bolnici, kot sem bila prej. Veliko kriz sem že preživela v dnevnem centru in doma - s pomočjo zaposlenih, s pravočasnim obiskom zdravnika in primerno pomočjo. Vsi me že dobro poznajo in včasih še prej zaznajo, da se nekaj dogaja z mano, kot jaz sama. Jaz včasih ničem videti znakov, ko me pa zaposleni na to opozorijo, pa se zamislim in jih poslušam. Zdaj se teh kriz tudi manj bojim, ker vem, da takrat nisem sama in da ne bom šla v bolnico, če ne bo res res prehudo«.

Ta uporabnica je o svojih dosedanjih hospitalizacijah povedala tole:

»Včasih sem bila v bolnici tudi 3-4 krat na leto. Zdaj sem bila nazadnje v Polju lani poleti in zdaj že več kot eno leto ne. Prej sem bila po več mesecev, lani sem bila tri tedne. Nikoli ni bilo prav fajn, ampak zdaj mi ni več tako zelo hudo. Vem, kako vse skupaj deluje in znam poskrbeti zase.«

Takih in podobnih izjav je v raziskavi še veliko in za vsako od njih stojijo »težke« zgodbe in hude stiske. In če lahko vključitev v dnevni center kakorkoli prispeva k temu, da je teh hospitalizacij manj, smo dejansko naredili zelo veliko. Uporabniki to v izjavah močno poudarjajo in z njimi se strinjamo tudi zaposleni v programu. Prav »preprečevanje« hospitalizacij je eden izmed osnovnih ciljev programa in močno vpliva na izboljšanje kakovosti njihovega življenja.

Naj navedeno potrdi še izjava naše »dolgoletne« uporabnice.

»Pri meni to sigurno vpliva. Samo enkrat sem bila v tem času v Polju, prej pa več kot 25-krat. Zdaj imam okrog sebe celo mrežo ljudi, ki mi pomagajo, ko se slabše počutim - imam dobro psihiatrinjo, skupnostjo iz Polja, ki prihajajo k meni domov enkrat na teden, pa ljudi na Altri, ki najprej opazijo, kaj se z mano dogaja, in hitro ukrepamo. Zato mi ni treba v bolnico«.

Ta izjava kaže tudi na širok krog povezav oziroma povezovanja dnevnega centra z ostalimi službami oziroma podporno mrežo uporabnikov. Konkretno povezovanje programa s psihiatri in drugim osebjem v PK Polje, CMZ, CSD in drugimi organizacijami je dokaz, da dnevni center neposredno sledi konceptu normalizacije (Wolfensberg) in s tem tudi konceptu duševnega zdravja v skupnosti. Ob omenjenem povezovanju služb ne gre pozabiti na glavni poudarek koncepta normalizacije, ki je v delovanju programa oziroma storitev v skupnosti, čim bližje domačemu okolju. In tudi v tem pogledu program dosledno

sledi konceptu normalizacije. Iz izjav je razvidno, da storitve programa dejansko sledijo potrebam uporabnikov in se po potrebi izvajajo tudi na domu uporabnikov ali pa v bolnici in še kje. Vse to kaže na dejstvo, da v programu neposredno udejanjamo teoretične koncepte v praksi. Uporabnikom opisan način dela veliko pomeni, daje jim zanesljivost, varnost, zaupanje, saj so prepričani, da jim bo zagotovljena ustrezne oblike pomoči in podpore, ko jo potrebujejo.

Uporabniki prav tako poudarjajo, da so z vključitvijo v različne aktivnosti in storitve dnevnega centra veliko pridobili na občutku lastne vrednosti. Govorijo o tem, da bolj zaupajo vase, v svoje sposobnosti, zmožnosti, da si več upajo in da povsem drugače pristopajo k reševanju življenjskih težav. Pravijo, da so se v dnevnem centru močno okrepili. K temu je veliko pripomoglo to, da se redno vključujejo v številne, vsebinsko zelo različne skupine (Moj glas, Čustvena inteligenca, Osebnostna rast, Živimo zdravo, jezike, računalništvo in druge). Po potrebi pa uporabijo tudi različne individualne storitve programa (pogovore, spremstvo, pomoč pri urejanju dokumentov in drugo). Prav pogovor je, kot pravi Gabi Čačinovič Vogrinčič in drugi (2005) osrednji prostor, v katerem se dogaja proces pomoči v socialnem delu. V pogovoru sta uporabnik in socialni delavec sogovornika in soustvarjalca. Pogovor je pomemben segment vsakodnevnega dela v dnevnem centru in uporabniki se tega zelo dobro zavedajo in temu v izjavah dajejo velik pomen. Tudi številni pogovori so pripomogli k temu, da se je krepila njihova moč in občutek lastne vrednosti. Kot pravijo nekateri sogovorniki na začetku vključitve, ko so bili še dokaj nesamostojni, nesamozavestni, prestrašeni, dvomljivi, so takih in drugačnih pogovorov potrebovali veliko. Bolj, ko so se počutili močnejše in prepričani vase, manj tovrstnih pogovorov so potrebovali.

H krepitvi moči uporabnikov in občutku lastne vrednosti ter koristnosti veliko dodajo tudi pohvale oziroma spodbude, ki jih uporabniki dobijo tako s strani zaposlenih, kot drugih uporabnikov in bližnjih oseb. Dajanje pohval je pomemben element koncepta perspektive moči Denisa Saleebeya (1997). Avtor premik k perspektivi moči vidi v tem, da v vsakem prispevku uporabnika samega, iščemo njihovo moč, vire, zmožnosti. S tem socialni delavci pomagamo odkriti in raziskati tisto moč v uporabniku, ki mu pomaga k uresničitvi sanj in s katero razbije okove ovir in nesreč. Iz navedenega lahko vidimo, da je dajanje pohval za socialno delo izjemno pomembno ravnanje in tega se v dnevnem centru zelo dobro

zavedamo, saj kot pravijo sogovorniki, jim prav pohvale dajejo moč in spodbudo, da iščejo naprej, da od sebe zahtevajo še več. Z dajanjem avtentične pohvale uporabnik dobi priznanje za sodelovanje v procesu pomoči in za njegov doprinos pri iskanju in ustvarjanju najboljših rešitev. Da socialni delavec pri svojem delu ravna s perspektive moči, je povsem osebna odločitev socialnega delavca samega. Sperspektive moči uporabnike sprašujemo po dobrih izkušnjah iz preteklosti, po željah, sanjah, ciljih … Kot pravi avtor koncepta, je formula, da bodo uporabniki živeli kakovostno življenje po svoji meri, povsem enostavna. Mobilizirati moraš njegovo moč, sposobnosti, vire, znanja, tako da jih podpreš v njihovem prizadevanju za dosego svojih ciljev in želja. Slišati je enostavno, a kot pravi avtor sam, temu sledi trdo delo. Tako lahko na kratko opišem tudi delo v dnevnem centru. Ko nekdo prvič vstopi v dnevni center, in se vključi v program, na začetku pogosto dobi občutek neke preprostosti, ležernosti, običajnosti in enostavnosti. Pod to navidezno preprostostjo, sproščenim in prijateljskim vzdušjem, pa vseskozi poteka trdo delo, kar se odraža tudi v konkretnih spremembah v življenjih uporabnikov.

Uporabniki veliko govorijo o občutku pripadnosti, ki je za vsakega človeka zelo pomemben, za ljudi s težavami z duševnim zdravjem pa še toliko bolj (Flaker 2007). Sogovorniki govorijo o pridobitvi čisto konkretnih znanj in veščin. Naučijo se kuhati, ravnati z denarjem, ročnih del, računalništva itd. Veliko ljudi s težavami z duševnim zdravjem potrebuje pomoč pri gospodinjskih opravilih in drugih vsakodnevnih opravkih (Flaker et al. 2008) in to, kot pravijo sogovorniki, v dnevnem centru tudi dobijo. S tem uporabniki dobijo na samozavesti, občutku lastne vrednosti in bolj zaupajo vase.

V raziskave ljudje spregovorijo tudi o dejstvu, da s svojimi dohodki zelo težko živijo. Večinoma prejemajo denarno socialno pomoč ali živijo od nizkih pokojnin invalidskih pokojnin. Nekaterim pri preživetju pomagajo starši ali pa se skušajo znajti, kako drugače. Kljub naštetemu se pogosto znajdejo v hudih finančnih stiskah. Ljudje, ki potrebujejo dolgotrajno oskrbo, potrebujejo denar za preživetje, za plačevanje uslug, za statusno in realno rehabilitacijo in za zapolnitev družabnega življenja (Flaker et al. 2008). Kot pravi avtor, so življenjski stroški uporabnikov povsem podobni stroškom drugi ljudi. Vendar pa so njihovi prihodki bistveno nižji. Večino denarja porabijo za preživetje oziroma za kritje eksistencialnih stroškov. Denarja za zapolnitev družabnega življenja pa uporabnikom preprosto zmanjka. Zadovoljni so že, če imajo dovolj denarja za cigarete in kavo. Pomanjkanje denarja pa seveda vpliva na nizko kakovost življenja in ustvarja začaran krog

stigmatizacije ter potiska veliko ljudi v revščino oziroma vsaj na njen prag. Večina ljudi z dolgotrajnimi stiskami živi zelo skromno. Ker so našteta dejstva med uporabniki dnevnega centra vsakodnevno močno zaznana, so v programu zagotovljene tudi številne dodatne oblike pomoči. Uporabniki v programu lahko dobijo pomoč v obliki obleke, obutve, hrane in podobno, kar marsikomu precej olajša preživetje. Kot izjavljajo uporabniki v raziskavi, jim tovrstna oblika pomoči posledično omogoča tudi zadovoljitev potreb na področju družabnega življenja. S tem, ko jim ni treba kupiti oblačil in hrane, jim ostane denar za izlet, tabor, kavico in še za kako drugo » nadstandardno« storitev, kot jo sami imenujejo.

Uporabniki zelo poudarjajo zavedanje, kaj so z vključitvijo v dnevni center pridobili. Z vključitvijo so si pridobili številne nove izkušnje, ki so privedle tudi do konkretnih sprememb v njihovih življenjih. To prav vsi želijo deliti tudi z drugimi, ki se prav tako soočajo s podobnimi težavami. Prav vsi sogovorniki izjavljajo, da bi vključitev v dnevni center priporočili tudi drugim ljudem in večina jih je to tudi že storila. Na tak način, kot pravijo, želijo pomagati drugim in s tem postajajo zavezniki in podporniki drugim ljudem v stiski.

Poleg tega je v izjavah jasno povedano, da se večina uporabnikov največ druži prav z drugimi uporabniki. Druge družbe, razen morda s svojci, če jih imajo, praktično nimajo, kot pravijo.
Kot pravi Flaker et al. (2008) in kar potrjujejo tudi izjave uporabnikov, so socialne mreže uporabnikov razmeroma majhne in omejene na ozek krog ljudi. Po navadi v ta krog prištevajo družinske člane, redke prijatelje »od prej« kot jih imenujejo in pa ostale uporabnike in zaposlene v programu. Ostali stiki so bolj površinske narave in jim ne pomenijo dosti. Avtor navaja, da so ljudje, ki potrebujejo dolgotrajno oskrbo, večkrat samski, tudi kot odrasli živijo pri starših in večina njih je brez otrok. Vse navedeno potrjuje tudi sama raziskava. Prav tako avtor omenja slabe stike in odnose ljudi z dolgotrajnimi težavami s svojimi najbližjimi, kar prav tako potrjujejo pričevanja sogovornikov. Mreže uporabnikov so pogosto zelo omejene in zaprte. Lahko bi jih opredelili tudi kot revne. Razlogov za to je več. Pri ljudeh s težavami z duševnim zdravjem je glavni vzrok pogosto stigma, saj drugi ljudje te ljudi preprosto »odpišejo«. Temu se pogosto pridruži tudi sram in se uporabniki tudi sami izolirajo. Zaradi »težkih« terapij, kot jih opisujejo uporabniki, prav tako pogosto ne morejo in ne želijo v družbo in podobno. Vse našteto so, kot vzrok

slabih socialnih stikov, navajali tudi uporabniki. Kot pravijo se največ in najraje družijo z drugimi uporabniki dnevnega centra, kjer kot navajajo, so lahko taki, kot so, in jim ni treba ničesar prikrivati. Flaker et al. (2008) pravi, da sta odkritosrčnost in neposrednost glavni odliki uporabniških združevanj, ki izhajata iz usodnosti povezav in tudi iz tega, da so bili nekje, kjer skrivanje in taktiziranje nima nobenega smisla. Vse to potrjuje tudi raziskava. Uporabniki sicer izražajo zadovoljstvo s tovrstno obliko druženja, kar pa ne pomeni, da si druge družbe ne želijo. Te želje vsekakor v ljudeh so, to tudi povedo, le doseči povezave izven dnevnega centra, jim večinoma še vedno predstavlja veliko težavo. Druženje z drugimi uporabniki v dnevnem centru je torej njihova za zdaj, edino možna izbira. In kot pravijo, se večina v družbi drugih uporabnikov dobro počuti. Tako vsaj niso sami, kot so bili dolga leta. Ob tem lahko dodam, da dnevni center s številnimi dogodki, ki jih organizira izven prostorov dnevnega centra in v prostorih samih. V tem smislu nudi pomoč pri navezovanju stikov izven uporabniških mrež. Tovrstna pomoč se zagotavlja z obiski raznih prireditev, dogodkov, izletov, taborov in podobno. Prav tako pri navezovanju stikov z »zunanjimi« uporabnikom veliko pomenijo tudi razni obiski in srečanja tako na Altri kot drugje. Tudi z vstopom prostovoljcev in številnih študentov v dnevni center se nabora stikov širita. Prav tako razna praznovanja, pikniki in drugi dogodki, na katere povabimo tudi svojce in druge ljudi. Vse to so možnosti, kjer do takih ali drugačnih stikov lahko pride.

Kljub temu da uporabniki vseskozi govorijo o velikih in bistvenih spremembah na bolje, pravijo, da bodo dnevni center kljub temu še vedno obiskovali tudi v prihodnje. To razlagajo s prepričanjem, da v dnevni center zdaj ne hodijo več toliko zaradi konkretnih oblik neposredne pomoči, ampak bolj zaradi dobrega, pozitivnega vzdušja in prijaznih ljudi, ki jih tukaj srečajo. Seveda se še vedno radi udeležijo številnih zanimivih aktivnosti in dogodkov. Omenjajo pa tudi, da obiskovanje dnevnega centra dojemajo tudi kot nekakšno preventivo za premagovanje morebitnih težav.

V raziskavi so bili podani tudi čisto konkretni predlogi za delovanje dnevnega centra. Največkrat so uporabniki izrazili željo, da bi bil dnevni center odprt tudi ob dela prostih dneh. To so dnevi, ki so, kot pravijo uporabniki, zanje izredno težki in dolgi in se jih pogosto zelo bojijo. Ob tem naj dodam, da je to že dolgoletna želja uporabnikov, ki pa do zdaj, kljub velikemu prizadevanju zaposlenih, ostane še vedno neuresničena. Ta želja je

povezana z zaposlitvijo dodatnega delavca, za kar pa ne organizacija in ne pristojno ministrstvo, nima dodatnih finančnih sredstev.
Vse podane želje in predlogi so pomembni in jih bomo skušali v največji možni meri uresničiti, vendar bi ob tem izpostavila še en predlog, in sicer o možnosti dostopa do prostorov dnevnega centra za gibalno ovirane. To je pomemben predlog, ki sicer zahteva dodatna finančna sredstva oziroma prilagoditve, ampak njegova uresničitev je prioritetna, saj je tudi med ljudmi s težavami z duševnim zdravjem, veliko ljudi gibalno oviranih.

V razpravi želim na kratko opisati še pomembnost koncept delovnega odnosa, ki je pri vsakdanjem delu v dnevnem centru še kako izražen. Delovni odnos, kot ga opisuje Gabi Čačinovič Vogrinčič in drugi (2000, 2005), je konkreten odnos pomoči v socialnem delu. Pogovor je osrednji prostor, kjer se proces pomoči dogaja in pogovorov je v dnevnem centru ogromno. »Formalnih« in še več »neformalnih«, ki niso nič manj pomembni, kot to izjavljajo uporabniki v raziskavi. V delovnem odnosu, torej v neposrednih stikih med uporabnikom in zaposlenim, vseskozi prihaja od interakcije oz. medosebnih stikov. Kakšni so ti stiki in kako zelo pomembni so za uporabnike, to povedo v sami raziskavi. Iz izjav sogovornikov so močno zaznani elementi koncepta delovnega odnosa, predvsem pa osebnega stika v delovnem odnosu. Sogovorniki zelo poudarjajo, kako zelo je za njih pomemben ta osebni stik in kako močno ga zaznavajo. Kot pravi Gabi Čačinovič Vogrinčič (2005), osebni stik ljudje občutijo, tako v vzdušju kot v počutju. Uporabniki dobesedno potrjujejo navedke avtorice, ko govori o tem, da se osebni stik lahko vzpostavi čisto na začetku, ob prvem stiku in da se tako začnejo dogajati nepričakovane stvari. V raziskavi uporabniki povedo, da so čutili, da jih zaposleni znajo k temu spodbuditi, ko so do njih pozorni, spoštljivi in da so se tem občutkom z lahkoto prepustili. Odnosi med zaposlenimi in uporabniki so tisto, kar dela vzdušje v dnevnem centru prijetno, spodbudno, zaupno in domače, kot to opisujejo uporabniki. Govorijo o velikem pomenu osebnostnih lastnosti zaposlenih za njihovo dobro počutje v dnevnem centru in seveda ne pozabljajo na to, da je za dobro in strokovno opravljeno delo, potrebno tudi veliko strokovnega znanja in izkušenj. V svojih odgovorih so uporabniki izpostavili tudi velik pomen neverbalne komunikacije med uporabniki in zaposlenimi in kateremu dajemo še vedno premajhen pomen. Ko se ustvarja delovni odnos, se ustvarja tudi osebni stik, saj sta vedno soodvisna. Osebni stik je lahko enkraten, neponovljiv trenutek, lahko pa je spodbuda za širitev medosebnega prostora ali pa je spodbuda za nova srečanja in vodi k oblikovanju

čustvenega odnosa med socialnim delavcem in uporabnikom (Čačinovič Vogrinčič et al. 2000). Te navedke uporabniki dobesedno navajajo v raziskavi in poudarjajo, da jim prav vzpostavljeni osebni stiki v dnevnem centru pomenijo največ in da jih to vedno znova spodbuja, da se vedno znova vračajo.

9 ZAKLJUČEK

V dnevnem centru na Altri vsak dan slišim veliko zgodb. Zgodb, ki parajo srce in zgodb, ki navdušujete. Običajno zgodbe ljudi, ki se v življenju soočajo s težavami z duševnim zdravjem, niso ravno rožnate in to niso zgodbe, o katerih bi se ljudje želeli pogovarjati. Lahko rečem, da so to pogosto zelo težke zgodbe, ki nikogar, ki jih sliši, ne morejo pustiti ravnodušnega. In prav je, da ob tem ne ostaneš ravnodušen. Kajti te zgodbe se lahko, in naši sogovorniki to v raziskavi potrjujejo, tudi spremenijo. Iz popolne teme in »črnih lukenj« kot pravijo uporabniki, lahko človek spet zagleda sonce in svetel jutrišnji dan. Do tega se pride z velikim trudom, željo in neumornim delom na sebi. Ob tem je seveda zelo pomembno, da človek želi, zna in zmore poiskati zanj ustrezno obliko pomoči. In tukaj nastopi vloga programa dnevni center.
Za pisanje te naloge sem se v prvi vrsti odločila zato, da »spravim« na papir zgodbe »preživelcev«, kot jih imenuje Tanja Lamovec. Sama »preživelka«, ki je vedno trdila, da je v vsakem človeku neka notranja sila, ki mu omogoča okrevanje in preživetje.

Vse ljudi iz raziskave poznam že več let. Dobro poznam njihove življenjske zgodbe. Večino njih imam v spominu, ko so prvič stopili v dnevni center, pa tudi vsa leta kasneje, ko smo začeli skupaj soustvarjati nove zgodbe, ki jih želim tudi na ta način predstaviti. Te zgodbe so mi zaupali in mi podelili mandat, da jih predstavim svetu. S tem želijo, kot pravijo, ljudem s težavami z duševnim zdravjem in tudi širši družbi povedati in dokazati, da je okrevanje po hudih duševnih stiskah dejansko možno. Oni sami so živ dokaz za to. Nihče od nas ne trdi, da je to lahko, in da se zgodi čez noč, trdimo le, da se da in da ljudje to zmorejo.

Nadalje je bil namen pisanja naloge tudi v tem, da širše predstavim program dnevnega centra v luči vpliva vključitve na uporabnike v smislu krepitve moči, normalizacije in

posledično kakovostnejšega življenja. V raziskavi so uporabniki navajali številne pozitivne spremembe po njihovi vključitvi v dnevni center. Vse spremembe, ki jih uporabniki opisujejo, so zanje zelo pomembne in bistvene. Zelo pomembna sprememba, ki jo uporabniki v raziskavi posebej poudarjajo, pa je njihovo prepričanje oziroma mnenje, da njihova vključitev v dnevni center močno vpliva na možnost hospitalizacije v psihiatrično bolnišnico. Hospitalizacije so tisti del uporabnikove zgodbe, ki se ga pri opisovanju dolgotrajnih težav z duševnim zdravjem ne moreš izogniti. Ko uporabniki govorijo o hospitalizacijah, prav vsi to opisujejo kot hud šok. Govorijo o razčlovečenju, razosebljanju in o izgubi občutka nedotakljivosti lastnega telesa. Kljub temu da poudarjajo, da so se razmere v psihiatričnih bolnišnicah z leti spremenile, se hospitalizacije prav vsi zelo bojijo in jim predstavlja stalno grožnjo. In če obstajajo možnosti, da do tega ne pride, se tega seveda močno oklepajo. Iz rezultatov raziskave je torej razvidno, da uporabniki trdijo, da se je z njihovo vključitvijo v dnevni center pri njih bistveno zmanjšala možnost ponovnih hospitalizacij v psihiatrično bolnišnico. Povedo tudi, da če do hospitalizacije kljub vsemu pride, se to dogaja bistveno bolj poredko kot včasih in tudi sama hospitalizacija je bistveno krajša. Omenjenih rezultatov ne moremo posploševati, saj temeljijo zgolj na lastnih prepričanjih in izkušnjah uporabnikov samih ter na prepričanju in izkušnjah zaposlenih v programu. Menim, da tudi opisano dejstvo, da so uporabniki, po vključitvi v dnevni center, bistveno manjkrat hospitalizirani, močno vpliva na samo izboljšanje kvalitete njihovega življenja.

Spremembe na številnih področjih njihovega življenja, ki jih v raziskavi uporabniki nazorno opisujejo, povezujem s prvo zastavljeno tezo, ki sem jo zastavila na začetku te naloge in se glasi:

-Teza 1: Vključitev ljudi s težavami v duševnem zdravju v program dnevnega centra pozitivno vpliva na izboljšanje kakovosti njihovega življenja

Odgovor na prvo zastavljeno tezo je nedvomno pritrdilen. Rezultati raziskave to dobesedno potrjujejo in za uporabnike, vključene v to raziskavo, velja, da je vključitev v program dnevni center društva Altra bistveno pripomogla k njihovemu kakovostnejšemu življenju.

V nalogi sem dala pomemben poudarek vzpostavljanju delovnega odnosa in osebnega stika v procesu pomoči v dnevnem centru. Delovni odnos, kot ga opisuje Gabi Čačinovič

Vogrinčič et al.(2005), predstavlja odnos med socialnim delavcem in uporabnikom. S pomočjo delovnega odnosa lahko socialni delavec vzpostavi pogovor za raziskovanje in sooblikovanje dobrih rešitev. V konceptu delovnega odnosa sta socialni delavec in uporabnik sodelavca, sogovornika in v skupnem projektu soustvarjata svoje deleže v rešitvi. Poseben poudarek sem v nalogi namenila pomenu vzpostavljanja osebnega stika v delovnem odnosu. Kajti prav osebni stik, osebna vez in razvit medosebni prostor med socialnim delavcem in uporabnikom, omogoča razvijanje in vzdrževanje kakovostnejšega delovnega odnosa. Delovni odnos brez osebnega oziroma vsaj uradnega stika ni mogoč. Brez koncepta delovnega odnosa pa tudi vzpostavitev osebnega stika ni dovolj, nima prave smeri in funkcije. Kot to ponazarja zgoraj navedena avtorica, je koncept delovnega odnosa zemljevid kot znanje za ravnanje, ki skupaj z osebnim stikom omogoča soustvarjanje rešitev. Avtorica poudarja, da vzpostavljen osebni stik lahko delovni odnos zelo olajša, v posameznih primerih ga pa lahko tudi oteži. Prav tako avtorica pravi, da je lahko prav osebni stik tisti, ki uporabnika spodbudi k nadaljnjemu vključevanju oziroma obiskovanju določene oblike pomoči.

Pri delu z ljudmi s težavami z duševnim zdravjem se zaposleni še kako zelo zavedamo pomembnosti in moči omenjenega koncepta. Zavedamo se pomembnosti osebnega stika v delovnem odnosu in na tem gradimo z vsakim uporabnikom posebej - na izviren delovni način. Kako pomembne so drobne nianse v medsebojni komunikaciji tako na zavedni kot na nezavedni ravni, potrjujejo izsledki raziskave. Kaj vse je za ljudi pomembno, kaj opazijo, česa se spominjajo, kaj pričakujejo v medsebojnih odnosih? Na vsa tovrstna vprašanja so uporabniki v raziskavi odgovorili in s tem potrdili tudi drugo tezo, ki sem jo prav tako zastavila na začetku te naloge in ki pravi:

Teza 2: Osebni stik v odnosu med uporabnikom in zaposlenim v dnevnem centru spodbuja uporabnike k nadaljnji vključitvi v program.

Z obširnimi odgovori so uporabniki v raziskavi enoznačno potrdili zastavljeno tezo, ki trdi, da osebni stik v odnosu med uporabnikom in zaposlenim v dnevnem centru spodbuja uporabnike k nadaljnji vključitvi v program. K temu lahko dodam le svoje osebno mnenje, s katerim lahko navedbe uporabnikov samo potrdim. Kot socialna delavka v dnevnem centru se vsak dan znova in z vsakim uporabnikom znova, v praksi srečujem z močjo in pomembnostjo koncepta delovnega odnosa in z močjo osebnega stika v njem. Strinjam se z Gabi Čačinovič Vogrinčič, ki delovni odnos opisuje v smislu pozitivnih besed, ki

omogočajo razvidno strokovno delo skupaj z ljudmi, ki pri nas iščejo pomoč. Z lahkoto lahko potrdim, da dajeva socialni delavki v dnevnem centru, velik poudarek vzpostavljanju osebnega stika v delovnem odnosu, kar se nedvomno odraža tako v zadovoljstvu uporabnikov z opravljenim delom in odnosi kot tudi z najinim zadovoljstvom pri vsakodnevnem delu z ljudmi.

Vedno so ljudje tisti, ki delajo razlike. Pri tem mislim razlike v pozitivnem smislu. Taki odnosi se v dnevnem centru preprosto občutijo in zelo hitro jih zaznajo tudi drugi obiskovalci dnevnega centra.

V potrditev zastavljenih tez bom uporabila izvleček iz Zaključnega poročila o poteku inštruktažnega svetovanja v Dnevnem centru Društva Altra. Inštruktažno svetovanje je bilo v dnevnem centru izvedeno 29. 6. 2011 in 6. 7. 2011 na zaprosilo Ministrstva za delo, družino in socialne zadeve po odredbi Socialne zbornice Slovenije. Inštruktažno svetovanje je izvedel svetovalec gospod Srečko Pavlič, ki je v zaključku poročila zapisal takole:

»Moram priznati, da z veseljem zaključujem svoje poročilo s pohvalo temeljni zasnovi delovanje Dnevnega centra. Spoznal sem, da ob pričakovanih vsebinah, ki jih običajno ponujajo dnevni centri svojim uporabnikom v smislu druženja in ustvarjalne zapolnitve prostega časa, učinki dinamike tega dnevnega centra sežejo globlje. Sežejo v samo osebnost, v smislu vrnitve vere v prihodnost, v dobro soljudi, izboljšano samopodobo, ponovno oporo na lastne moči in skupino.
V strokovnem smislu je ob standardni ponudbi različnih programov vključen v sam koncept dela močan vpliv in participacija uporabnikov. Tako imajo možnost sokreiranja različnih vsebin (delavnice, pogovorne teme), možnost uveljaviti se kot vodja neke aktivnosti, s tem svoje talente, veščine in razna znanja še naprej razvijajo, hkrati pa so si sposobni kot skupina nuditi pomoč in podporo v raznih psihosocialnih stiskah.
Ker je program Dnevnega centra tudi številčno dobro obiskan, lahko trdim, da je to eden boljših dnevnih centrov pri nas nasploh, kar je rezultat dobrega dela v preteklosti in novega vodstva«.

10 SKLEPI IN PREDLOGI

V dnevni center društva Altra se vključujejo polnoletne osebe vseh starosti. V povprečju dnevni center dnevno obišče približno petdeset oseb. Mlajših in starejših. Starostna raznolikost uporabnikov pa posledično zahteva raznolikost strokovnih pristopov in pogosto zelo specifičnih znanj, ki nedvomno od zaposlenih terjajo nenehna dodatna izobraževanja.
Poleg tega se v program vključuje vse več ljudi s tako imenovanimi »dvojnimi diagnozami«, kjer so raznim težavam z duševnim zdravjem pridružene še različne vrste odvisnosti - alkohol, droge, razne oblike nasilnega vedenja, težav v duševnem razvoju in podobno. Vse te kategorije težav se med seboj prepletajo in od zaposlenih v dnevnem centru se pričakuje, da znajo in so sposobni, ustrezno ukrepati. Strokovni delavci v programu načeloma poznamo širok spekter različnih težav, vendar ta medsebojna prepletanja zdaj ustvarjajo povsem druge, nove vrste težav, ki jim pogosto v praksi sami nismo kos, oziroma nam za to primanjkuje ustreznih novih znanj. Tega bi se morala bolj zavedati tudi stroka socialnega dela in tem novo nastalim vrstam težav posvetiti dodatna strokovna raziskovanja in izobraževanja. Prav vsak človek je edinstven in kot tak potrebuje drugačen, njegovim težavam pripadajoč, pristop. Strokovni delavci smo dolžni zagotoviti take oblike pomoči, kakršne posameznik potrebuje.

V zvezi z že navedenimi dejstvi predlagam, da se, glede na opisano številčnost, starostno raznolikost in vključenostjo vse večjega števila oseb z »dvojnimi diagnozami«, strokovnim delavcem v programu, zagotovi možnost permanentnega izobraževanja na različnih strokovnih področjih. Tovrstna izobraževanja naj sledijo novostim v teoriji in praksi in ne bi smela biti izbor oziroma želja zaposlenih, ampak pogoj, da se strokovno delo v programu sploh lahko opravlja.
Žal je v nevladnih organizacijah pogosto velika težava financiranje in vsled temu se zaposleni dejansko nimamo vedno možnosti udeležiti potrebnih izobraževanj. Res je, da so v pridobljenih javnih razpisih tudi določena finančna sredstva namenjena izobraževanju zaposlenih, vendar ta nikakor ne zadoščajo za pokrivanje stroškov izkazanih potreb v praksi. Dodatna strokovna izobraževanja in usposabljanj zaposlenih, ki bi sledila potrebam izkazanih sprememb v praksi, predstavljajo pogoj za kvalitetno strokovno delo po meri človeka.

Reševanje težav v številčnosti in starostne raznolikosti uporabnikov ter ljudi z »dvojnimi diagnozami« vidim tudi v večjem medsebojnem povezovanju med vsebinsko različnimi organizacijami in med organizacijami na področju duševnega zdravja. Pri tem imam v mislih tako nevladne organizacije kot javne ustanove. Menim, da si prav sami med seboj lahko največ pomagamo in ne čakamo, da za to poskrbi nekdo drug – financerji s financami itd. Pri delu opažam, da je v slovenskem prostoru še vedno preveč «vrtičkarstva« in vsak obdeluje le svoj vrt. Take medsebojne povezave so nujne v prvi vrsti zaradi uporabnikov samih. Na tak način jim zagotovimo ustreznejše in kakovostnejše storitve. Uporabnikov se ne pošilja od vrat do vrat, ampak dobijo potrebne informacije na enem mestu oziroma tam, kjer bo pomoč tudi dejansko dobil. V drugi vrsti pa to koristi tudi strokovnim delavcem. S tem si pridobimo več znanja, informacij ter izkušenj, kar zmanjšuje pogoste stiske, v katerih se znajdemo strokovni delavci pri iskanju ustreznih rešitev. Ob tem lahko poudarim, da je v dnevnem centru uspelo nam vzpostaviti kar obsežno mrežo tovrstnih povezav, ki pa so nastale povsem iz osebne angažiranosti zaposlenih in kot take ne predstavljajo neke sistemsko urejene rešitve. Rezultate teh povezav so izpostavili tudi uporabniki v raziskavi in jih opredeljujejo kot zelo koristne in nujne tudi z njihove strani.

Ker se vse začne in konča pri denarju, kot pravi rek, bom tudi jaz svoje predloge končala pri denarju. Dnevni center društva Altra je dejansko program, v katerega je bilo v letu 2015 vključenih 361 različnih oseb. Mesečno je v programu okrog 160 ljudi. Dnevno okrog petdeset. Redno zaposleni sva dve socialni delavki in letos še trije javni delavci s pridobljenim statusom invalidne osebe. Dejstvo je, da opisana statistika močno presega normative ministrstva glede števila zaposlenih na število uporabnikov. Kljub prošnjam in opozorilom po dodatni zaposlitvi strokovnega delavca ustrezamo pogoju »največ dva strokovna delavca na lokacijo«. Ne glede na veliko število uporabnikov v dnevnem centru in ne glede na njihovo zadovoljstvo s programom sta po normativu javnega razpisa dva strokovna delavca dovolj. Tudi uporabniki sami večkrat zaznavajo težave zaradi nezadostnega števila zaposlenih strokovnih delavcev, saj se zgodi, da ne dobijo vedno ustrezne storitve (predvsem med dopusti, bolniškimi odsotnostmi, ko je v programu le ena strokovna delavka). Problem dodatne zaposlitve bi se morda dalo rešiti v obliki t. i. individualnega financiranja storitev, kar je podrobneje opisano v paketu storitev za posameznega uporabnika. Ta predlog predvideva možnost neposrednega financiranja

storitev s strani uporabnikov samih. Sedaj se programi financirajo »pavšalno«, preko sredstev javnih razpisov. Sredstva so sicer namenjena uporabnikom oziroma financiranju aktivnosti in storitev, ki se v programu izvajajo neposredno zanje. Vendar uporabniki sami na financiranje nimajo nobenega vpliva. Če bi ta možnost obstajala, bi dejansko uporabniki sami izbirali in financirali tisto storitev in tistega izvajalca, kjer so jo dejansko tudi dobili. Tak način financiranja bi uporabnike postavilo povsem v drugo vlogo. Imeli bi moč, vpliv in možnost izbire. Za izvajalce oziroma zaposlene pa bi to predstavljalo velik izziv, saj bi tudi ti morali prevzeti drugo oziroma drugačno vlogo. Sredstva jim ne bi bila več zagotovljena, ampak bi si jih morali neposredno zaslužiti. Uporabniki pa so tisti, ki bi se odločili, kaj bodo plačali in česa ne. Če so strokovni delavci prepričani o svojem delu in se trudijo, da ga dobro opravljajo, bodo to uporabniki prav gotovo nagradili.

Glede na širše razmere in razmišljanja menim, da tak predlog še ni zrel za konkretno udejanjanje v praksi. Predvsem pa potrebuje čas za premik v razmišljanju tistih, ki ljudem pomoč oziroma storitve zagotavljamo. Sodobni koncepti socialnega dela prav vsi nakazujejo v smer premika moči. In s tem, da bi uporabniki sami »plačali« storitev, ki bi jo dejansko dobili, in koder, bi jo dobili, in bili z njo zadovoljni, bi nedvomno prevesilo tehtnico moči na stran uporabnikov. Strokovni delavci, ki verjamemo v svoje delo in za njim stojimo z vso svojo strokovnostjo in osebnostjo, pa lahko tak neposredni način financiranja le pozdravimo. Sama v taki obliki financiranja vidim neposredno spodbudo in priznanje strokovnim delavcem s strani uporabnikov za dobro opravljeno delo. Prav tako to izkazuje tudi njihovo zadovoljstvo. Osebno verjamem, da bo do tovrstnega financiranja slej kot prej tudi dejansko prišlo. In takrat verjamem, da dnevni center društva Altra ne bo imel težav s financiranjem.

11 LITERATURA IN DRUGI VIRI

Andersen, T. (1994), Reflection on Reflecting with Families. V: McNamee, Sh., Gergen, K:J: (ur.), Therapy as social construction. London: Sage (66-67).

Antončič, V., Boh, K., (1991): Premise za raziskovanje kvalitete življenja. Družboslovne razprave, št. 12. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.

Beth-Pierce, R. (2010), Poučite se o bipolarni motnji: zgodbe o diagnosticiranju, zdravljenju in okrevanju s celotnega sveta: mednarodno izobraževalno gradivo Svetovne zveze za duševno zdravje. Ljubljana: Izobraževalno raziskovalni inštitut.

Brandon, D. (1991), Direct power: a handbook on service brokerage. London: Tao.

Brandon, D., Brandon, A., Brandon, T. (1995), Advocacy power to people wih disabilities. Great Britain: ventura Press.

Brandon, D., Brandon, A. (1994): Jing in Jang načrtovanja psihosocialne skrbi. Ljubljana: Fakultete za socialno delo.

Čačinovič Vogrinčič, G. (2002), Koncept delovnega odnosa v socialnem delu. Socialno delo. 41, 2: 91-96.

- (2008), Socialno delo z družino. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo
Čačinovič Vogrinčič, G., Kobal, L., Mešl, N., Možina, M. (2005), Vzpostavljanje delovnega odnosa in osebnega stika, Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

-Čačinovič Vogrinčič, G., et al. (2008), Zapisovati socialno delo. Ljubljana. Fakulteta za socialno delo.

Dokumentacija Društva Altra.

Dragoš, S., Leskošek, V., Petrovič Erlah, P., Škerjanec, J., Urh, Š., Žnidarec Demšar, S., (2008), Krepitev moči, Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

Dragoš, S., (2008), Moč: navodila za uporabo. V: Dragoš, S., Leskošek, V., Petrovič Erlah, P., Škerjanc, J. (ur), Krepitev moči. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

Drnovšek, M. Z. (2006), Ko te strese stres: kako prepoznati in zdraviti stresne, anksiozne in depresivne motnje. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja.

Društvo Altra. Dostopen na svetovnem spletu 16. 4. 2016, na www.altra.si

Funk, M. (2003): Advocacy for Mental Health, World Health Organization.

Feldman, D. (1999): Human dignity as a legal value. Public Law (2000) 682-702.

Flaker, V. (1998), Odpiranje norosti: vzpon in padec totalitarnih ustanov. Ljubljana. Založba/*cf.

- (2001), Intervju kot umetnost spoznavanja: Etnometodološke beležke o tem, kako strokovnjaki spoznavajo umetnike. Socialno delo, 40, 2-4: 77-103.

-(2003), Oris metod socialnega dela: uvod v katalog nalog centrov za socialno delo. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

- (2015), Prispevki k taksonomiji socialnega dela in varstva. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

- (2015), Zmeda okoli krepitve moči, perspektive in opolnomočenja. Dostopen na svetovnem spletu 20. 3. 2016, na http://vitoflakeragenda.blogspot.si/2015/05/zmeda-okoli-krepitve-moci-perspektive.html

Flaker, V., et al. (1999): Oblike bivanja za odrasle ljudi, ki potrebujejo organizirano skrb in podporo: analiza in predlog ukrepov. Raziskovalno poročilo. Ljubljana. Visoka šola za socialno delo.

Flaker, V., Kodele, T., Kranjc, B., Smole A.,Cigoj Kuzma, N., Urek, M. (2007): Krepitev moči v teoriji in praksi. Ljubljana. Univerza v Ljubljani. Fakulteta za socialno delo.
Flaker, V. et al. (2008): Dolgotrajna oskrba: očrt potreb in odgovorov nanje. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

Flaker, V., Mali, J., Rafaelič, A., Udovič, N., (2010), Individualno načrtovanje in izvajanje storitev. Kako koordinirati obravnavo v skupnosti. Osnutek priročnika (za interno uporabo). Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

Flaker, V., Nagode, M., Rafaelič, A., Udovič, N., (2011), Nastajanje dolgotrajne oskrbe: Ljudje in procesi- eksperiment in sistem. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
Foucault, M., (1998), Odpiranje norosti – vzpon in padec totalnih ustanov. Ljubljana: Založba /*cf.

Glasser, W. (2008), Nova psihologija osebne svobode – Teorija izbire. Ljubljana: Založba Luisa.

Goffman, E. (2008), Stigma. Maribor: Založba Aristej.

Hameršak, P. (2005), Preselitev iz institucionalnih v skupnostne oblike skrbi. Specialistična naloga, Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

Kores Plesničar, B. (2011), Duševno zdravje in zdravstvena nega. Maribor: Fakulteta za zdravstvene vede.

Kersnik, J. (1999), Obravnava duševnih motenj v družinski medicini. Ljubljana. Medicinski Razgledi.

Kodeks etičnih načel v socialnem varstvu, (2006), Ljubljana.

Lamovec, T., (1995), Ko rešitev postane problem in zdravilo postane strup. Ljubljana: Založba Lumi.

- (1996): Duševno zdravje v skupnosti skozi oči uporabnika. Socialno delo 35(3).

- (1998), Duševno zdravje v skupnosti skozi oči uporabnikov. Socialno delo, 35, 3, 197-216.

- (1998), Psihosocialna pomoč v duševni stiski. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo.

- (1999): Kako misliti drugačnost. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo.

Linhorst, D. (2005): Empowering People With Severe Mental Illness: A Practical Guide. New York: Oxford University Press.

Mandič, S., (2005): Kakovost življenja: med novimi blaginjskimi koncepti in družbenimi izzivi. Družboslovne razprave, XXI (2005), 48: 111–131. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.

Marušič, A., Temnik, S. (2009), Javno duševno zdravje. Celje: Celjska Mohorjeva družba: Društvo Mohorjeva družba.

Nirje, Bengt (1969), The normalization Principle and its Human Management Implications. V Wolf Wolfensberger in R. Kugel (ur.) Changing Patterns in Residential Services for the Mentally Retarded. Washington: President Committee on Mental Retardation.

Pavlič, S., (2011), Zaključno poročilo o poteku inštruktažnega svetovanja v Dnevnem centru Društva Altra, Sveta Trojica.

Resolucija o nacionalnem programu duševnega zdravja od leta 2014 do 2018. Dostopna na spletni strani: dobljeno: 4. 12. 2015, na:
http://www.sent.si/fck_files/file/NOVICE/NPDZ_3_J.PDF

Rode, N., Rihter, L., Kobal, B. (2006): Evalvacija programov v socialnem varstvu: model in postopek izvedbe. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo, Inštitut za socialno varstvo.

Saleebey, D. (ur.) (1997). The strenght perpective in social work practise. London: Macmillan.

Salter, Mark in Trevor Turner (2008): Community Mental Health Care. Livingstone: Elsevier.
SSKJ; dobljeno na svetovnem spletu: 13.02.2016, na:
http://bos.zrcsazu.si/cgi/a03.exe?name=sskj_testa&expression=ge%3Dzdravje&hs=1

Statut društva Altra.

Šugman Bohinc, L., Rapoša Tajnšek, P., Škerjanc, J., (2007), Življenjski svet uporabnikov. Ljubljana. Fakulteta za socialno delo.

Škerjanc, J. (2006), Individualno načrtovanje z udejanjanjem ciljev: pomen uporabniškega vpliva pri zagotavljanju socialnovarstvene storitve. Ljubljana: Center RS za poklicno izobraževanje.

Švab, V. (1996), Duševna bolezen v skupnosti. Radovljica: Didakta.

- (2006): Priročnik o shizofreniji. Radovljica: Didakta v sodelovanju z Organizacijo za duševno zdravje-ŠENT.

- (2009), Duševna bolezen in stigma. Ljubljana. ŠENT Slovensko združenje za duševno zdravje.

Tew, J. (2011), Social approaches to mental health. New York: Palgrave Macmillan.

Resolucija Evropskega parlamenta z dne 19. februarja 2009 o duševnem zdravju (2008/2209(INI),dostopno na svetovnem spletu 20.04.2016 na:
http://www.europarl.europa.eu/sides/getDoc.do?pubRef=-//EP//NONSGML+TA+P6-TA-2009-0063+0+DOC+PDF+V0//SL

Resolucija o nacionalnem programu duševnega zdravja

2011–2016,dostopno na spletu 20.04.2016 na: http://www.mz.gov.si/fileadmin/mz.gov.si/pageuploads/javna_razprava_2011/resoluc_dusevno_zdravje/Resolucija_dusevno_zdravje_060411.pdf

Ule, M. (2013), Identiteti izzivi in družbene izkušnje študentov in študentk z ovirami: izvirni znanstveni članek,Družboslovne razprave, letnik XXIX, številka 74, Slovensko sociološko društvo, Fakulteta za družbene vede Univerze v Ljubljani.

Urek, M. (1988), Zgodovina norosti. V: Flaker, V., Urek, M. (ur.) Hrastovški anali za leto 1987. Ljubljana: Republiška konferenca ZSMS, Center za mladinsko prostovoljno delo: 7-11.

- (2005), Zgodbe na delu: pripovedovanje, zapisovanja in poročanje v socialnem delu. Ljubljana: Založba/*cf.

Urek, M., Ramon, S. (2006), Emilia: Empowerment of mental illness service users throught lifelong integration and action: evaluation of the application of a gender, ethnicity and culture audit. Raziskovalno poročilo. Ljubljana.

Videmšek, P. (2008), Krepitev moči kot temeljno orodje socialnega dela Socialno delo, 47, 3-6: 209–217.

Videmšek, P. (2013), Vpliv družbenih gibanj na razvoj socialnega dela v Sloveniji. Socialno delo, 52, 2-3: 129-138.

Videmšek, P. (2008), Krepitev moči kot temeljno orodje socialnega dela Socialno delo, 47, 3-6: 209–217.

Videmšek, P. Krepitev moči ljudi z izkušnjami na področju duševnega zdravja v raziskovanju in izobraževanju, dosegljivo na svetovnem spletu 16.03.2016 na www.google.si

Zakon o duševnem zdravju – ZDZdr (2008), Uradni list Republike Slovenije, št.:77/2008: 11097-11110.

Zaviršek, D., (2000), Hendikep kot kulturna travama: Historizacija podob, teles in vsakdanjih praks prizadetih ljudi. Založba/*cf.

Zaviršek, D., (2004): Povzetki recenzij: Knjigi na pot. Psihosocialna rehabilitacija . Ljubljana: ŠENT – Slovensko združenje za duševno zdravje.

Zaviršek, D., Škerjanec, J., (2000): Analiza položaja izključenih družbenih skupin v Sloveniji in predlogi za zmanjšanje njihove izključenosti v sistemu socialnega varstva: poročilo o raziskavi. Socialno delo 39, št. 6, 387–419.

Zaviršek, D., Zorn, J., Videmšek, P. (2002), Inovativne metode v socialnem delu. Opolnomočenje ljudi, ki potrebujejo podporo za samostojno življenje. Ljubljana: Študentska založba.

Zaviršek, D., Leskošek, V. (ur.) (2006), Zgodovina socialnega dela v Sloveniji: Med družbenimi gibanji in političnimi sistemi.

Zorn, J., Leskošek, V. (2013), Socialno delo v gibanju. Socialno delo, 52, 2-3: 97-99.

12 PRILOGE

Priloga št. 1:

12.1 Intervju s sogovornico – po zvočnem zapisu dobesedno prepisani pogovori z uporabniki

Intervju z osebo 6:

1. Osebni podatki-

SPOL: moški ženska

STAROST: 47 let

OTROCI

a) št. otrok 2

ZAKONSKI STAN

a)samski/ka

b)poročen

c)v izven zakonski zvezi

d)ločen/a

e)drugo

ŽIVIM:

a) Sam

b) S svojo družino (partner in otroci)

c) Z otroci

d) Samo s partnerjem

e) S starši

f) Z drugimi sorodniki

g) Drugo

PREBIVAM V :

a) hiši b) stanovanju

- **sem lastnik oz. solastnik**
- v najemu po tržni najemnina
- v najemu – po neprofitni najemnini (neprofitno stanovanje)
- drugo (kot član družine, stanovanjska skupnost,

KRAJ BIVANJA:

a) v Ljubljani

b) **izven Ljubljane (15 km oddaljenosti)**

Dokončana stopnja rednega izobraževanja

a) OŠ

b) Poklicna

c) Srednja

d) Višja, visoka ali več

Delovna doba

a) Nimam delovne dobe

b) Imam 16-17 let delovne dobe

Status:

a) Sem redno zaposlen

b) Sem brezposeln

c) Sem redno upokojen

d) **Sem invalidsko upokojen/a**

e) Drugo

2. VKLJUČITEV V PROGRAM DNEVNI CENTER IN ZADOVOLJSTVO

2.1. Kako dolgo si že vključena v dnevni center , kako pogosto prihajaš in kdo te je napotil v dnevni center?

Na Altro sem začela hoditi leta 2007 in sem so me usmerili iz dnevnega oddelka iz Polja. Sem sem dvakrat prišla s skupino uporabnikov iz Polja, predno sem bila odpuščena domov. Hitro sem začutila, da bi bilo to lahko ta pravo za mene. Pridem vsaj trikrat na teden, ker sem vezana na prevoz do Ljubljane, drugače bi pa prihajala še več.

2.2. Zakaj si se vključila v dnevni center, kakšna so bila tvoja pričakovanja, potrebe? Si dobila kar si pričakovala oz. kar si potrebovala?

V začetku sem prišla bolj zato, da se vključim v šivalnico, ker rada šivam, kvačkam, štrikam in take stvari. To sem preden se zbolela, rada počela in sem mislila, da vsaj nekaj pa znam in me bodo zato lažje sprejeli. K temu so me spodbujali tudi v Polju, ker so vedeli, da je v dnevnem centru tudi šivalnica. Mislila sem, da za druge aktivnosti nisem sposobna, saj me je bilo vsega strah in sem se bala celo govoriti. Zelo hitro pa so me zaposleni povabili na prve pogovorne skupine in ker je bilo vzdušje na teh skupinah zelo prijetno in sproščeno, mi je postalo všeč , strah je izginil in začela sem govoriti. Takrat sem pričakovala družbo, ker so me leta samote doma ubijala. Skoraj dvajset let sem poznala le dom in bolnico. Rabila sem še nekaj drugega, še nek drug prostor, druge ljudi, ker nisem mogla več. Takrat me ni nobena stvar zanimala in dan ni imel nobenega smisla. Rabila sem en vzrok, da vstanem in nekam grem. In zdaj me že misel na to, da grem na Altro, dvigne. Z veseljem se uredim, rada se lepo oblečem, dam gor kako verižico, ker mi je všeč, ker na Altri to opazijo in me pohvalijo. Veliko mi to pomeni. Lahko rečem, da sem dobila veliko več kot sem sploh vedela, da obstaja.

2.3. V katere skupinske aktivnosti programa se vključuješ (delavnice, skupine) , kako se ob tem počutiš, kaj ti to pomeni? Ali si si s tem pridobila kake nove spretnosti, sposobnosti, informacije? Ali ti to kako pomaga v življenju?

Rada sem na vseh delavnicah, vse mi je všeč in povsod kaj najdem zase. Vse me zanima in vse bi rada počela. Kot, da not prinašam leta, ko nisem nič počela, si včasih mislim. Ker pa na vseh ne morem biti, ker jih je preveč, grem pa na delavnico ročnih del, ki jo tudi vodim kot prostovoljka v programu, rada sodelujem tudi v šivalnici-tudi tam se veliko novega naučim, redno sem vključena tudi v kuharsko delavnico, kjer se vedno kaj dobrega skuha in to potem vsi skupaj pojemo. Zelo uživam v naših praznovanjih-rojstnih dni in drugih praznikov, ker so to zame ednine zabave, kjer lahko pojem in plešem. To mi je res v velik užitek. Ko praznujem svoj rojstni dan na Altri, ko mi vsi zapojete, voščite, se počutim kot carica. Ful lepo mi je. Tudi,ko praznujejo drugi, čutim, da je tudi njim lepo. Tega drugje ne doživim. Že drugo leto hodim tudi na Asertivni trening, kjer sem se tudi ogromno naučila in zaradi tega sem tudi v svojem življenju marsikaj spremenila. To se pozna predvsem na odnosih do moža in otrok, pa tudi do drugih ljudi.

2.4. Ali poleg skupinskih aktivnosti koristiš še kakšne druge storitve programa (individualen razgovor s strok. delavcem, pomoč pri dokumentih, spremljanje strokovnih delavcev,obiski…) Kako se ob tem počutiš, kaj ti to pomeni in kako ti to pomaga v življenju, če ti?

Velikokrat rabim kak pogovor,ko rabim tolažbo, razumevanje, spodbudo. Tudi spremstvo kdaj rabim in vse mogoče dokumente mi pomagate urediti. Zgodilo se je tudi, da sem rabila obisk doma ali pa prevoz do doma, ko res ni šlo drugače in to ste zaposleni brez problema naredili. V teh individualnih storitvah mi je všeč,ker k vsakemu uporabniku pristopite drugače, ampak točno tako kot rabimo. To se pozna, da smo res cele dneve skupaj v istem prostoru in nas res zelo dobro poznate, da za vsakega veste kako je treba. Ob tem se resnično počutim pomembno, pa všeč mi je, da mi res verjamete in vam moje izkušnje niso kar nekaj. Ko imam kdaj kak slab dan, me vedno dvignete s tem, da mi opišete kako mojo situacijo, ki sem jo že preživela in potem si mislim, da bo že šlo.

2.5. Ali se vključuješ tudi v aktivnosti, ki se izvajajo v sklopu programa, izven prostorov dnevnega centra (drama, gledališče, kinoteka, izleti, tabori,…)Kaj ti to pomeni in kako se ob tem počutiš?

Zelo rada grem na izlete ali druge dogodke izven Altre. Drugače itak ne bi šla nikamor-zaradi denarja, pa tudi družbe nimam. Tako vidim kraje in dogodke, ki ih drugače ne bi, srečujemo se z drugimi ljudmi in počutim se odlično, takrat kar pozabim na vse težave, ki ostanejo doma. Najbolj od vsega pa mi je v užitek ženski tabor, kjer se resnično sprostim, ena posebna ženska energija je tam. Vse postane brezskrbno, preprosto in lepo. Imam se za kaj veseliti in komaj čakam september.

2.6. Ali imate uporabniki možnost vplivati na oblikovanje programa – na vsebino, na časovni okvir, na pravila? Kako in na kaj? Ali ste obveščeni o morebitnih spremembah, novostih in kako?

Vsak lahko grem kamor želi, lahko pa tudi pove, če ima kako željo. Kolikor se da, se skupaj zmenimo. Vemo pa tudi, da se vse ne da-včasih ni ustreznega prostora za kaj, včasih ni denarja-tako kot doma, tudi na Altri ne moremo imeti vsega. Se pa vedno o tem pogovorimo zakaj in kako. Eni razumejo, eno pa tud ne. Veliko se obveščamo sproti v dnevnem centru, na Mojem glasu ali po računalniku. Če nas pa kaj zanima, pa lahko vedno vprašamo zaposlene, saj smo skoz skupaj.

2.7. Ali meniš, da se je tvoje življenje z vključitvijo v dnevni center v čem spremenilo? Če se je – kje in kako to najbolj opaziš?

Zame je razlika taka kot noč pa dan. Zdaj spet živim, čutim…Prej nisem do nobenega nič čutila-ne do otrok, ne do moža, do nobenega nič. Bila sem skoz zelo žalostna, smejala se nisem ne vem koliko let. Zdaj se iz srca velikokrat nasmejem, zdaj spet rada plešem, ko imamo žurke v dnevnem centru. To se je spremenilo, ker imam tukaj vedno družbo, vsi me sprejmejo tako kot sem, nič se mi ni treba delat. Čutim , da mi ljudje res verjamejo in razumejo kaj vse se mi je dogajalo in kako sem se ob tem počutila. To me dviga , da spet

verjamem sebi, da imam voljo za naprej in da zdaj drugače gledam na pretekla leta. Ne krivim se več in ne dajem se v nič. Spet rada delam stvari, ki sem jih preden sem zbolela, spet me stvari zanimajo, me veselijo in spet imam veliko želja za prihodnost. Saj ne gre vedno lahko, pridejo še vedno dnevi, ko ne gre in ne morem ni, ampak jih je vse manj in hitreje minejo. Taki dnevi smo mi zoprni, ne bojim pa se jih več kot včasih. Zdaj vem, da jih bom preživela- imam veliko ljudi, ki me tudi takrat podpirajo in me imajo radi. To zdaj čutim in vem, prej pa tega ni bilo.

2.8. Ali so tvoji najbližji- svojci ali prijatelji, seznanjeni s tvojo vključitvijo v dnevni center? Ali poznajo program , kakšno mnenje imajo o tvoji vključitvi? Ali tudi oni, kot svojci oz. tvoji bližnji , kdaj koristijo program - kako?

Moji domači vsi poznajo Altro, mož me pogosto zjutraj tudi pripelje in potem me pride iskat. Zelo je vesel, da lahko kam grem in to zelo podpira. Še bolj pa je vesel, ker pravi, da sem se v teh letih, odkar hodim sem, čisto spremenila. Tudi otroka me spodbujata , da hodim in se potem velikokrat doma pogovarjamo kaj smo tukaj počeli, kje smo bili, kaj smo se pogovarjali na skupinah. Zdaj se imam z njimi vsaj kaj za pogovarjat. Bolj me upoštevajo in tudi jaz velikokrat kaj pametnega povem. Takrat se čudovito počutim in lepo mi je.

2.9. Ali je tvoja osebna psihiatrinja seznanjena s tvojo vključitvijo v dnevni center in kako mnenje ima o tem? Ji zaupaš in ali lahko kaj vplivaš na izbiro zdravil? Ali si ga kdaj zamenjala in zakaj?

Imam res dobro psihiatrinjo, ki se resnično zavzame zame in ji lahko vse zaupam. Vedno ji lahko vse povem, tako da tudi glede zdravil se dogovarjava skupaj. Nisem je menjala nikoli, ker je res fajn. Kot mama skrbi zame.

2.10. Ali tvoja psihiatrinja kdaj sodeluje s strokovnimi delavci dnevnega centra? Če da -kako to sodelovanje poteka in kaj to tebi pomeni?

Moja psihiatrinja zelo dobro pozna zaposlene v dnevnem centru in pogosto z zaposlenimi tudi sodeluje. Pokliče vas ali pa vi njo, prišla je tudi že v dnevni center predavat na temo duševnih težav, pa tudi na sestanke v Polje vas povabi. Tako je bilo pri meni in tudi še druge, ki so pri njej. Meni se zdi to zelo koristno in dobro za nas, ker se tako še bolj sigurne počutimo in še bolj vam zaupamo.

2.11. Kaj meniš o povezovanju dnevnega centra z drugimi deležniki na področju duševnega zdravja v skupnosti- zlasti s PK Polje, CMZ, CSD, z drugimi nevladnimi organizacijami in lokalno skupnostjo?

To povezovanje je nujno in mora biti. Za uporabnike je tudi zelo koristno, saj tako dobimo veliko novih informacij, spoznamo nove ljudi in nove storitve. Tako lažje poiščeš še kako drugo pomoč, če jo rabiš. Pa tudi mi drugim lahko predstavimo naš dnevni center, da nas še drugi spoznajo in koga usmerijo k nam.

2.12. Kakšno je tvoje mnenje o t.i. dopolnilnih dejavnostih dnevnega centra- o šivalnici, dejavnosti zbiranja in posredovanja rabljenih oblačil in obutve, pridobivanja in posredovanja hrane ? Se ti zdi to potrebno, nujno ali je zate nepotrebno?

Zame je to ful dobro. To mi pomeni, da mi cunj ni treba kupovat, pa imam vedno kaj novega, svoje cunje pa prinesem a ALtro, da jih drugi vzamejo. Zelo rada grem tudi v šivalnico, kjer si lahko marsikaj sama popravim, ker je tam zaposlena S.. in mi pomaga, če rabim, pa tudi naučim se veliko. Kar se pa tiče hrane je zame in za mojo družino to zelo pomembno-vsako žemljico, ki jo prinesem iz Altre, znamo cenit in si lahko kupimo druge stvari.

2.13. Kaj meniš o vključevanju prostovoljcev in študentov v dnevni center?

Na Altri smo jih vsi veseli. Vedno se z njimi lahko pogovarjamo, vse jih zanima, pa še kaj zanimivega nam predstavijo na svojih predstavitvah. Prav popestrijo nam dneve. Prostovoljci nam veliko pomagajo in vodijo kake skupine, ki jih drugače ne bi bilo. Zelo fajn se mi je zdelo, ko sta mi predlagali, da tudi jaz postanem prostovoljka v dnevnem centru. Zdaj vodim skupino za ročna dela in ustvarjalne delavnice. To mi veliko pomeni in ponosna sem na to. Veliko mi pomeni, da mi nekdo zaupa, da verjame, da nekaj znam in da zdaj to verjamem tudi sama. Zelo sem vesela pohvale oz priznanja, ki ga vsako leto dobim za opravljeno prostovoljno delo.

2.14. Ali se lahko uporabniki v dnevnem centru komu pritožite – kako, komu in na kak način? Kje si dobila informacijo o tem ? Kaj to zate pomeni?

Seveda se lahko-vsi to vemo, ker se o tem kar naprej pogovarjamo na skupinah. Pa tudi na oglasni deski to visi. Meni se to sicer zdi čisto prav, da se stvari jasno povedo in se rešijo. To največ rešujemo na Mojem glasu.

2.15. Ali si seznanjena s tvojo osebno dokumentacijo v programu, jo lahko vidiš? Kakšno je tvoje mnenje o tem? Ali poznaš še kake druge dokumente, ki se vodijo v programu – kaj misliš o tem?

Vem, da to mora obstajati povsod kamor si človek vključen in to mi je čisto normalno. Vem,da ti podatki ne grejo nikamor, zato se to ni nič narobe. Poznam vpisne liste, pa liste za delavnice in še kaj. Vem, da nekaj tega mora biti, ampak se mi zdi , da je že vsega preveč, ker sta potem manj časa z nami.

2.16. Ali bi tudi ti komu priporočala vključitev v dnevni center oz. ali si že koga povabila?

Ja bi in sem tudi že, saj sem vesela za vsakega , ki pride sem in mu lahko pomagamo.

2.17. Ali nameravaš tudi v prihodnje obiskovati dnevni center in se udeleževati aktivnosti programa?

Sigurno bom tudi še naprej hodila na Altro, saj si ne znam predstavljati življenja brez tega. Tu imam vedno družbo kjer se dobro počutim.

2.18. Kakšno je po tvoje splošno vzdušje v dnevnem centru? Ali ti je všeč in kako to vpliva nate?

To je težko opisati z besedami, ker to se čuti. Jaz bi rekla,,Pridi in se prepričaj,,

2.19. Česa si v programu še želiš oz. kaj bi še potrebovala? Kakšne so tvoje želje, potrebe, konkretni predlogi?

Toliko kot rabim, dobim. Če bi se dalo ,bi si želela večkrat kam med ljudi-na kako prireditev, koncert, izlet. To si sama ne morem privoščiti, pa tudi sama se med neznanimi ljudmi ne počutim najboljš, ne upam sama zvečer na take prireditve. Z Altro pa se ne bojim, se počutim povsem varno. Če bi bil dnevni center kdaj odprt tudi čez praznike ali vikend, bi meni tudi veliko pomenilo, ker so ti dnevni velikokrat zame zelo težki in komaj čakam ponedeljka zjutraj.

2.20. Ali v sklopu Altre koristiš storitve še kakega drugega programa (stanovanjskih skupin, svetovalnice, zagovorništva..)?

Odkar imamo zagovorništvo sem že večkrat šla kaj vprašat in se pozanimat. To se mi zdi zelo v redu.

2.21. Ali si vključena še v programe drugih organizacij?

Ne, nikamor drugam ne hodim. Kar jaz rabim, dobim na Altri.

3. ZDRAVJE IN SPLOŠNO POČUTJE

3.1. Kakšno je tvoje trenutno splošno počutje in kako si s tem zadovoljna?

Na splošno se sedaj zelo dobro počutim. Sem na splošno veliko bolj vesela, zadovoljna.

3.2. Ali se je tvoje splošno počutje kaj spremenilo odkar si vključena v dnevni center , če ga primerjaš s tvojim splošnim počutjem pred vključitvijo?

Zelo se je vse skupaj zelo spremenilo. Včasih sem se skoz slabo počutila. Vseh ljudi sem se bala in sram me je bilo, da bi kdo izvedel kaj se z mano dogaja. Zato raje nisem nikamor hodila. Spala sem in jokala. Pa nobene volje in moči nisem imela za nič.

3.3. Kakšno je tvoje trenutno psihično stanje v primerjavi s stanjem pred vključitvijo v dnevni center? Kako se počutiš in kako si s tem zadovoljna?

Trenutno sem tudi psihično v redu, sem stabilna in tudi glasovi so skoraj izginili. Če pa kdaj kaj pride, pa jih znam zavestno odgnati in vem, da to ni res. Zelo sem zadovoljna s tem in upam, da tako ostane.

3.4. Kdaj so se pri tebi začele težave z duševnim zdravjem, kakšna diagnoza ti je bila postavljena, kdaj si bila prvič hospitalizirana v psihiatrični bolnici? Kako se spominjaš tega obdobja- odnosi, zdravila, informacije,…?

Moje težave so se začele že v srednji šoli- pri 16ih, ko so se mi pojavili prisluhi. O tem nisem upala nikomur nič povedati, ker se mi je zdela sramota, da se mi to dogaja. Sem se čez glavo pokrila, da ne bi drugi slišali, ker so glasovi zelo na glas vpili. Potem se je vse skupaj malo

potuhnilo in sem se prvič znašla v bolnici pred dvajsetimi leti-po porodu hčerke- zaradi poporodne depresije. Takrat sem bila v bolnici deset mesecev in otrok sploh nisem nič videla. Moja diagnoza naj bi bila shizoefektivna motnja- to je psihoza in manična depresija. Tudi priporočal to niso,ker sem bila takrat res v slabem stanju-nisem mogla govoriti, ne hoditi-so me morali podpirat, hranit. Zelo sem bila slaba. Takrat je bilo grozno. Kot v zaporu je takrat bilo, v prostoru nas je bilo tudi po dvajset ljudi, tudi po tleh so bile žimnice, drug čez drugega so lezli, v sobah so bile mreže in so ženske pod tiste mreže metali, so kričale in je res bilo čisto živalsko. V kopalnici so bili le trije tuši in smo se morali vsi naenkrat sleči in so nas umivali kot ene pujse. Stranišča sta bila dva za vse ljudi, nič ni bilo za zakleniti in je bilo res grozno. Počutila sem se kot žival, kot da nisem človek. Takrat sem bila še zelo mlada in me je vse to zelo prizadelo in vsega se močno spomnim še danes. Noben ti ni nič povedal o bolezni, o zdravilih, dobila sem veliko močnih zdravil, sem bila čist okočena, tresla sem se, bila sem zelo nemirna, nič nisem vedela zase. Imela sem ogromno zdravil – koliko ne vem, cele pesti. Osebje je bilo čisto stran od nas, prišli so ob urah-za hrano, umivanje, drugače pa smo bili sami. Še danes me je groza teh spominov.

3.5. Kako je potekalo tvoje nadaljne zdravljenje? Si bila kasneje še kdaj v psihiatrični bolnišnici? Kako si vse skupaj doživljala kasneje?

V bolnici sem bila več kot 25 krat-prej se mi je to kar naprej ponavljalo. Po večkrat na leto sem bila not. Zdaj sem bila v Polju nazadnje pred dvema letoma- samo za en mesec, ko se je doma nekaj hudega zgodilo. Zdaj je v Polju čisto drugače kot včasih. Vse ti razložijo, vedno jih lahko vse vprašaš, veliko bolj so prijazni in bolj človeško. Ampak vseeno ni fajn biti tam. Zadnja leta se mi zdi, da teh psihoz ni, pa tudi manična depresija ni več tako močna, ker hodim na redne preglede in se držim terapije. K meni hodijo že kakih osem let domov iz skupnostne obravnave iz Polja in tudi to mi zelo pomaga. Pridejo enkrat na teden po kako urico, da se pogovorimo sprotne stvari. Zdaj imam tudi veliko manj zdravil-še deset, pa še te poskušava z zdravnico zmanjšati.

3.6. Kako si sama pomagaš, ko si v stiski, težavah-si razvila kake posebne tehnike,ki ti pomagajo oz. kdo in kaj ti pomaga?

Takrat mi pomaga, da kaj ustvarjam-to mi zelo pomaga. Drugače pa se takrat prisilim, da grem v Altro, ker mi edino to pomaga. Ko pridem sem čutim, da sem vsaj 80 % boljša in potem gre vse lažje. Se pa res prisilim, da grem.

3.7. Ali misliš, da tvoja vključitev v dnevni center vpliva na to, da v tem obdobju nisi potrebovala hospitalizacije?

Pri meni to sigurno vpliva. Samo enkrat sem bila v tem času v Polju, prej pa več kot 25 krat. Zdaj imam okrog sebe celo mrežo ljudi, ki mi pomagajo, ko se slabše počutim-imam dobro psihiatrinjo, skupnostno iz Polja, ki prihajajo k meni domov enkrat na teden, pa ljudi na Altri, ki najprej opazijo kaj se z mano dogaja in hitro ukrepamo. Zato mi ni treba v bolnico.

3.8. Ali si kdaj pomislila na samomor in ali si ga kdaj tudi poskušal storitvi? Kako na to gledaš sedaj?

Neštetokrat sem pomislila na to in sem ga kar parkrat tudi poskusila narediti. Mislila sem, da bo možu in otrokom bolje brez mene, da sem mu samo v breme, da bo kako boljšo žensko našel zase in boljšo mamo za otroke. Tudi zdaj še kdaj pomislim na to možnost, ampak zdaj vem, da bo to minilo, prej pa sem imela to skoz v glavi-kar naprej mi je nek glas v glavi govoril, da naj to naredim.

3.9. Česa si želiš v prihodnosti kar se tiče tvojega splošnega počutja in zdravja?

Včasih sem si želela, da bi bila čisto brez zdravil, zdaj sem se pa sprijaznila s tem. Ne delajo mi težav in jih dobro prenašam.

4. VSAKDANJE ŽIVLJENJE, VREDNOTE

4.1. Kako poteka tvoj običajen dan? Kaj počneš in s kom se družiš? Kako se ob tem počutiš?

Zdaj vstanem že ob pol šestih in peljem na sprehod našega psa, potem pa se zrihtam in ob 7h sem že na Altri. Tukaj vem, da me bodo vedno čakale odprte roke in topli pozdravčki . In to mi daje voljo, da z lahkoto vstanem in vsakega dne se posebej veselim. Večinoma sem na Altri nekje do 2h popoldan, potem grem domov, skuham, pospravim, urejam vrt, skrbim za hišo-čisto normalno funkcioniram. Morda gre vse skupaj malce bolj počasi, ampak gre.

4.2. Kako je potekal tvoj običajen dan pred vključitvijo v dnevni center?

To so bili dnevi, ko sem bila samo doma. Velikokrat sem se zelo, zelo slabo počutila. Zelo sem bila žalostna. Pogrešala sem ljudi, nikjer ni bilo nobenega. To so bili dnevni, ki sem jih jaz dobesedno prespala. Spala sem v leže in v sede, samo spala sem. Pa sem imela dva majhna otroka, pa nisem mogla nič. Če ni bilo moža, so za otroka skrbeli moji starši. Nobenega človek nisem imela za pogovarjat, nobene družbe nisem imela, nikogar in nič nisem mogla. Tudi, ko sta bila otroka že večja, ni bilo dosti drugače. Zaradi otrok sem šla več ven v naravo, opravila sem najnujnejše stvari, drugega pa od mene ni bilo. Kasneje , ko sta otroka že lahko bolj skrbela sama zase, pa so bili ti dnevi še hujši. Velikokrat sem se zelo, zelo slabo počutila. Zelo sem bila žalostna. Pogrešala sem ljudi, nikjer ni bilo nobenega. Z nikomer se nisem družila. Edino na kak sprehod sem kdaj šla. Preprosto nisem imela nobene moči, nisem videla nobenega smisla v ničemer, nič me ni veselilo in prepričana sem bila, da res nisem nič vredna. Itak mi noben ni mogel pomagati, nikomur se nisem upala povedati kako mi je v resnici, kaj se mi dejansko dogaja. Vse se je kuhalo dolga leta v meni in šele zadnja leta gre to počasi iz mene.

4.3. Kaj se je zate v življenju najbolj spremenilo in kaj to zate pomeni?

Najbolj se je spremenilo to, da se vsakega dne res veselim, da se spet zavedam sebe in drugih. Da nisem več kot robot, ampak spet čutim, se veselim. Spremenilo se je tudi to, da se več ne skrivam zaradi svoje bolezni, da lahko odkrito o tem govorim in da sem dojela, da zato res nisem slaba in da nisem nič kriva za to.

4.4. Kaj te v življenju najbolj veseli, te kaj posebej zanima? V čem misliš, da si dobra?

Dolga leta sem mislila, da nisem za nič. Zdaj pa spet rada ustvarjam-od čestitke, okraskov, verižic, slik in ročnih del. To me izredno pomirja. Mislim, da sem res dobra v tem-tako pravijo tudi drugi. Zdaj te stvari tudi dam za razstavo, jih komu podarim za darilo in vsi so tega zelo veseli. Lepo mi je , ko me pohvalijo in vesela sem.

4.5. Kaj ti v življenju največ pomeni? Katere vrednote ceniš?

Meni največ pomeni jo spoštovanje, ljubezen in prijaznost. To so stvari, ki jih jaz zdaj dobivam in katera so meni pomagala, da se spet počutim kot človek.

4.6. Kakšne cilje imaš v življenju? Kako si želiš živeti? Si kakšen cilj že dosegel- na kak način? Kaj misliš, da ti pri tem pomaga? So kakšne ovire,ki to preprečujejo?

Veliko let mi je bilo vseeno kaj bo jutri, nisem imela nobene želje, nobenega cilja. Nekako sem životarila čez dneve, mene pa ni bilo zraven. Potem sem počasi začela čutiti in se zavedati sveta okoli mene. Zdaj je zame dan in to je moj cilj. Želim si živeti tako kot živim zdaj. Lepo se razumem s svojo družino, kjer lahko opravim vse kar naredi vsaka druga mama in žena, lahko ustvarjam in delam kar me veseli, imam okrog sebe veliko dobrih ljudi in vsak dan kaj novega doživim. Pri tem mi pomaga predvsem to, da zdaj spet zaupam vase , da zmorem. Do vsega tega sem z muko prišla in je dolgo trajalo, ampak zdaj lahko rečem, da sem res srečna.

5. SOCIALNE MREŽE, STIGMA ZARADI DUŠEVNE BOLEZNI

5.1. Kateri ljudje ti v tvojem življenju največ pomenijo? Kakšne stike in odnose imaš z njimi ? Kako se z njimi razumeš?

Največ mi pomeni moja družina-mož in otroka in zdaj se res dobro razumemo. Veliko več se pogovarjamo, predvsem z možem, bolj me razume in lepši odnos imava. Tudi s širšo družino se dobro razumem-z mamo , z brati in sestrami. Enkrat na mesec se dobimo vsi pri mami na kosilu. Imam še dve prijateljici s katerimi se tudi občasno dobim.

5.2. Kako razumejo in sprejemajo tvoje težave ? Ali so ti v pomoč in oporo, ko jih potrebuješ?

Zdaj precej drugače kot včasih. Čutim, da sprejemajo moje težave in mi tudi pomagajo, če je treba-s kakim prevozom, obiskom… Se pa o teh stvareh z njimi nikoli ne pogovarjamo.

5.3. Ali so se odnosi med vami zaradi tvoje bolezni kaj spremenili in kako?

Včasih me niso razumeli, saj jim ni nihče nič povedal kaj se dogaja z mano. Takrat so se me bolj izogibali. Zdaj pa me drugače sprejemajo, tudi razumejo me bolj, kaj dosti pa se o moji bolezni ne pogovarjamo.

5.4. Ali se poleg njih družiš še s kom? Kakšne stike in odnose imaš z drugimi ljudmi- ali tvoje težave kaj vplivajo na to ? Ti pomagajo, če jih potrebuješ?

Včasih, ko so bili otroci majhni, smo več hodili k sosedom in drugim prijateljem. Ko pa sem jaz zbolela , je bolj moj mož, prekinil vse te stike, ker ni hotel, da drugi vidijo kaka je naša družina v resnici. Zdaj pa se ne družimo več, že dolga leta ne. Teh prijateljev ni več, z nikomer se ne družim in nimam stikov. Se samo pozdravim in kako besed rečemo, obiskujemo pa se ne. Včasih sem se sosedov kar nekako bala, saj sem imela občutek, da me vsi gledajo izza oken, da se samo o meni pogovarjajo, zdaj so pa ti občutki izginili.

5.5. Kaj pa uporabniki v dnevnem centru -kakšne stike in odnose imaš z njimi, kako se z njimi počutiš, kaj ti pomenijo ? Ali se družiš z njimi tudi izven dnevnega centra? Kdaj in kako?

Z uporabniki v dnevnem centru se jaz res zelo dobro počutim in razumem. Tukaj sem že skoraj deset let in skoraj vse poznam in med njimi imam tudi iskrene prijatelje. To meni pomeni družino in dom. Čutim, da sem spadam, da tukaj dobivam moč tudi za življenje izven Altre. Med sabo si veliko pomagamo in se veliko družimo tudi izven Altre, se pokličemo in kdaj kam skupaj gremo. To nam, ki nimamo druge družbe, ogromno pomeni. Velikokrat se razumemo tudi brez besed, ker podobne stvari doživljamo, preživljamo in jih ni treba nič razlagati.

5.6. Ali si bila v družini ali v družbi ,zaradi svojih težav, kdaj izpostavljena? Kako si se ob tem počutila, kako si se odzvala?

Ne spomnim se, da bi bila kdaj direktno jaz izpostavljena, ampak v tistih letih se itak nisem zavedala sama sebe in tudi teh stvari nisem čutila.

5.7. Kakšno je, po tvoje, splošno mnenje o ljudeh s težavami v duševnem zdravju? Kako ga ti doživljaš in sprejemaš?

Mislim, da precej grdo. Saj slišimo marsikaj in gledamo na televiziji. In to nas, ki smo bolani, zelo boli. Premalo se ljudje zavedajo, da se to lahko vsakemu zgodi.

5.8. Kaj lahko ti sama storiš za zmanjšanje stigme in odpravo predsodkov?

Ne vem. Morda to, da kdaj na glas povem, da to ni res in da z nami ni prav nič narobe.

5.9. Kaj misliš, da lahko stori Altra- kot organizacija, za zmanjšanje stigme in odpravo predsodkov?

Da čim več ljudi ve za Altro, da nas spozna in vidi, da smo uporabniki čisto normalni ljudje.

6. ZADOVOLJSTVO Z ZAPOSLENIMI V PROGRAMU- DELOVNI ODNOS

6.1. Kako si zadovoljna z odnosom zaposlenih v dnevnem centru do tebe? Kako se ob tem počutiš?

Jaz sem tukaj zelo zadovoljna. Do mene so zaposleni zelo razumevajoči in prijazni. Odnosi med nami so preprosti in topli. Včasih rabim več časa, da kaj razložim, da kaj razumem in tukaj si vedno vzamete čas zame, počakate in ne čutim nobene nestrpnosti zaradi tega. Vedno me znata potolažiti in hkrati dvigniti. Všeč mi je tudi, da človeka znajo spodbuditi, da začne sam razmišljati. Tega nisem bila navajena, saj so mi vsa leta drugi govorili kaj moram in kako. Najprej se mi je to zdelo čudno, saj sem od nekoga, ki je šolan za to, pričakovala, da ve kaj mi je in kaj naj naredim.

6.2. Ali se spominjaš svojega prvega obiska dnevnega centra ? Kaj ti je najbolj ostalo v spominu?

Najprej, pred davnimi leti, sem sem prišla bolj zaradi šivalnice, ker sem rada šivala in bi tam pač lahko nekaj počela. Kasneje pa, ko sem videla kaj se vse dogaja v dnevnem centru, pa sem začela vse bolj hoditi v dnevni center, občasno pa grem še vedno v šivalnico. V spominu mi je najbolj ostal tisti topel sprejem, pa da si je nekdo takoj vzel čas zame , za razgovor, nič se mi ni bilo treba naročiti. Kar nisem mogla verjeti, potem pa sem kasneje videla, da je za vse tako. Vsak je lepo sprejet, ampak vsak malo drugače.

6.3. Kaj je vplivalo na tvojo odločitev, da še nadalje obiskuješ dnevni center?

Meni največ pomeni to prijetno, domače vzdušje v dnevnem centru. Že vsa ta leta me v dnevi center vlečejo ljudje-zaposleni in uporabniki. Vsi ti ljudje mi verjamejo, mi kljub temu zaupajo in me imajo radi. Z njihovo pomočjo sem spet našla v sebi moč in vero vase. Tukaj se počutim varno, saj sem v dobrih rokah.

6.4. Kaj pričakuješ od zaposlenih v dnevnem centru in kak odnos pri tem pričakuješ?

Pričakujem predvsem to, da so do mene prijazni, spoštljivi in potrpežljivi. Všeč mi je, da je vsak uporabnik za njih pomemben, da se z njim pogovorijo, da mu predstavijo kaj in kako v dnevnem centru delajo. Všeč mi je, da nas vse poznajo, tudi to kako živimo izven Altre in da kaj se z nami dogaja po Altri. Zaradi tega jim še ve zaupam in lažje prosim za pomoč, če je treba.

6.5. Ali misliš, da imata zaposleni v programu dovolj strokovnega znanja za delo, ki ga opravljata? Je to zate pomembno?

Imata veliko znanja in veliko delovnih izkušenj za delo z ljudmi. To se vidi pri delu, saj se hitro znajdeta v vsaki situacijo, znata se sproti prilagajat dogodkom v dnevnem centru. Za vse uporabnike je to pomembno, saj rabimo različne stvari od njih .

6.6. Ali meniš, da so za delo v dnevnem centru pomembne tudi osebnostne lastnosti zaposlenih? Če da, katere?

Meni veliko pomenijo stvari, ki jih težko opišem, jih pa čutim. Jaz sem se v vseh teh letih moje bolezni srečala z mnogimi ljudmi-zdravniki,sestrami, socialnimi delavci in še zdaj dobro vem kakšen je bil o mene kdo, kako se je obnašal,ali je bil prijazen ali aroganten, ne znam pa povedati kaj mi je kdo povedal. Tako je tudi na Altri- pomembno se mi zdi, da zaposleni čutijo kako nam je, da se znajo postaviti v našo kožo, pa da nam verjamejo kar

govorimo in da jih to res zanima. Včasih je prav nalezljivo njihovo navdušenje in veselje nad kakim dogodkom. In to takrat, ko si na tleh zelo rabiš. Tukaj morajo biti ljudje, ki so družabni in optimistični.

6.7. Ali zaposlenim v dnevnem centru zaupaš – kaj ti to pomeni in kako se to kaže v odnosu med vama, na kaj vpliva?

Nikomur ne zaupam bolj, saj sem samo tukaj povedala o sebi stvari, ki jih nisem še nobenemu. Morda še moja psihiatrinja ve te stvari, drugače pa ne. Ker so bili od samega začetka ti odnosu zelo spoštljivi, spodbudni in ker sem dobila občutek, da me končno nekdo posluša in mi verjame kar govorim, je kar samo začelo prihajati ven iz mene. Bolj ko jim zaupam, več si upam.

6.8. Ali te zaposleni kdaj pohvalijo, se veselijo s tabo– kaj ti to pomeni?

Veliko pohval dobim na Altri- od zaposlenih in tudi od drugih uporabnikov. Tudi sama rada koga pohvalim. Tega nikoli nisem dobila in se zato čudovito počutim. Pohvalijo me, kadar vidijo, da sem res s težavo prišla do Altre, ampak sem. Pohvalijo me, ko kaj lepega ustvarim, ko koga drugega kaj naučim, ko se zrihtam in dobro izgledam…Velikokrat dobim pohvale. Ob tem se tudi skupaj iskreno veselimo. Tudi proslavimo kdaj kak uspeh-skupaj spijemo kavico, spečemo domače piškote in se počastimo.

6.9. Ali se lahko na zaposlene obrneš po pomoč tudi izven delovnega časa, če jo resnično potrebuješ? Kaj to zate pomeni?

Ja, seveda se lahko. Vemo tudi kdaj je to res nujno in kdaj ne. Lahko jih pokličem in se pogovorimo . Se je pa tudi že zgodilo, da so prišle k meni domov, ko ni šlo drugače. Včasih pokličejo tudi oni mene, če jih skrbi. Meni to veliko pomeni. Zato se počutim bolj sigurno in varno, saj sem prepričana, da imam vedno nekoga, ko ga res rabim. Lažje se obrnem na zaposlene po pomoč, kot da obremenjujem svoje domače. Zaradi tega se ne bojim več toliko težkih dni, ker nisem nikoli sama. Vemo kdaj to lahko

6.10. Ali poleg izgovorjenih besed zaznaš in opaziš še kaj, kar vpliva na tvoje počutje in odnose v dnevnem centru? Kaj ti to sporoča?

Zame je pomembno to kako mi nekdo neko stvar pove, si to bolj zapomnim, kot to kaj mi je povedal. Ker včasih težko sledim besedam in se težje skoncentriram, mi je bolj pomembno to. S kakšnim glasom mi nekaj pove, kam gleda, kako se drži. Mislim, da to vsi čutimo. V teh stvareh jaz dobim veliko spodbude, že vesel pozdrav zjutraj me dvigne in se počutim dobrodošlo. Meni ta osebni stik pomeni, da je to stik med dvema človekoma , da je sproščen in da ni uraden. Zaradi tega sem bolj sproščena, več si upam povedati in narediti, pa nisem prepuščena sama sebi.

Priloga št. 2:

12.2 Kodirne tabele: razčlenitev opisov(določitev enot kodiranja – odprto kodiranje)

Vzorec kodirne tabele:

Zap. št. izjave	Oseba št.	Enota kodiranja	Pripisani pojmi
VKLJUČENOST V SKUPINSKE AKTIVNOSTI, PRIDOBLJENE SPRETNOSTI			
97	1	Zelo mi je všeč jutranji klepet ob kavici in zajtrku, ko se skupaj usedemo vsi uporabniki in zaposleni. Zame je to kot bi poklepetala doma z družino ali pa šla na kavico z najboljšo prijateljico. To mi da voljo in energijo za cel dan. Vsako jutro se pozdravimo z nasmehom, objemom in dobro voljo, s pohvalo … Srečna sem, ko mi kdo od zaposlenih ali od uporabnikov, reče, da sem lepo oblečena, da dobro izgledam.	Vključitev v skupinske aktivnosti programa, počutje
98	1	Pa na računalnik sem se naučila, da lahko s sinom po Skypu govorim v Avstrijo.	Pridobljena znanja in veščine
99	1	Potem sem rada na kuharski delavnici, ker dobro kuham in velikokrat kaj skuham za vse, da še druge kaj naučim.	Razlog za vključitev v določeno aktivnost
100	1	Zelo rada sem na raznih skupinah – pogovornih, pa na delavnici Živimo zdravo. Rada sodelujem na kakšnih predstavitvah– za študente, nove uporabnike ali druge goste, ko jim predstavljamo dnevni center in celo Altro. Tu vedno z veseljem povem svojo življenjsko zgodbo.	Razlogi za vključitev v določene aktivnosti in dogodke
101	2	Ker se zgodaj zbujam, komaj čakam, da lahko pridem na Altro že ob 7ih zjutraj. Saj tako zgodaj ne moreš nikamor. Ponavadi jaz skuham kavo za vse, drugi pa pripravijo zajtrk, pa se skupaj usedemo in	Razlogi za vključitev v posamezno aktivnost, občutki

		poklepetamo. To mi je tako domače in mi da energijo za cel dan.	
102	2	Zelo rad sem na raznih pogovornih skupinah, ker tudi jaz rad kaj povem, pa tudi druge rad poslušam. Prej tega nisem poznal, sploh nisem vedel, kako je to pomembno. Ob tem čutim olajšanje, nisem več tako depresiven, veliko novega sem izvedel. Videl sem tudi, da nimam samo jaz težav, da jih imajo tudi drugi. Še hujše. Tako sem dobil moč in pogum.	Razlogi za vključitev v določene aktivnosti in dogodke, spoznanja in občutki
103	2	Zelo rad imam športne aktivnosti - hodim na bazen, poleti na plavanje na jezero, na nogomet.	Vključitev v skupinske aktivnosti programa
104	2	Fizično sem veliko bolj močan. Vse to mi pomaga, da zdaj lepo in mirno živim. Znam govoriti, vem kje, kaj uredim, znam najti pomoč, ko jo rabim, pa tudi ničesar se več ne bojim. Nisem več sam.	Zaznane spremembe
105	3	Zdaj so mi najbolj všeč pogovorne skupine – Čustvena inteligenca in druge. V začetku sem bil čisto trd na teh skupinah, če sem moral kaj povedati. Ko pa sem to premagal, sem bil zelo vesel. Pet minut mojega govorjenja me je napolnilo za cel dan. Zdaj se teh pogovorov zelo veselim in rad kaj povem, z zanimanjem pa poslušam tudi druge. Tako sem se ogromno naučil. To mi zelo pomaga, da se znam in upam pogovarjati tudi drugje, da lahko sam opravim več stvari.	Vključitev v določene skupinske aktivnosti, občutki, pridobljene sposobnosti in znanja

106	3	Hodim tudi na angleščino - to mi je zelo všeč, da se kaj novega naučim in da ne pozabim, kar sem se učil v srednji šoli. Rad igram ping pong na Altri, drugače pa grem na izlete in tabore, če se le da.	Vključitev v določene aktivnosti in razlog
107	4	Najbolj mi je všeč Čustvena inteligenca, pa asertivni trening to mi je najbolj všeč. Pa na Moj glas grem rada. Pa tudi druge pogovorne skupine imam rada. Zelo rada imam jutranje srečanje	Vključenost v določene aktivnosti
108	4	Če ne grem, mi je žal. Tu dobim energije za cel dan. Meni se zjutraj zdi, kot da sedimo doma v kuhinji in klepetamo. To mi veliko pomeni. S tem dobim občutek, da sem spadam. Zelo mi je všeč, da se zjutraj zaposleni usedete z nami in samo klepetamo.	Počutje in občutki ob vključenosti
109	5	Zelo rada igram tarok v dnevnem centru–tako se res sprostim in uživam Pa rada sem na kaki pogovorni delavnici. Drugače pa mi je čisto dovolj že to, da sem tle. Da se podružimo, se pohecamo, se smejemo in s tem dobim največ.	Vključenost v posamezne aktivnosti in občutki ob tem
110	6	Rada sem na vseh delavnicah, vse mi je všeč in povsod kaj najdem zase. Vse me zanima in vse bi rada počela. Kot, da not prinašam leta, ko nisem nič počela, si včasih mislim. Ker pa na vseh ne morem biti, ker jih je preveč	Vključenost v več aktivnosti, zanimanje za vse
111	6	Grem pa na delavnico ročnih del, ki jo tudi vodim kot prostovoljka v programu. Ponosna sem, da sem lahko prostovoljka. To mi pomeni, da mi zaupate in da nekaj znam. rada sodelujem tudi v šivalnici -tudi tam se veliko novega naučim.	Prostovoljka v programu – vodenje delavnice, pridobitev novih znanj

112	6	Redno sem vključena tudi v kuharsko delavnico, kjer se vedno kaj dobrega skuha in to potem vsi skupaj pojemo.	Vključenost v aktivnost
113	6	Zelo uživam v naših praznovanjih-rojstnih dni in drugih praznikov, ker so to zame edine zabave, kjer lahko pojem in plešem. To mi je res v velik užitek. Ko praznujem svoj rojstni dan na Altri, ko mi vsi zapojete, voščite, se počutim kot carica. Ful lepo mi je. Tudi, ko praznujejo drugi, čutim, da je tudi njim lepo. Tega drugje ne doživim.	Uživanje in občutki ob praznovanjih
114	6	Že drugo leto hodim tudi na asertivni trening, kjer sem se tudi ogromno naučila in zaradi tega sem tudi v svojem življenju marsikaj spremenila. To se pozna predvsem na odnosih do moža in otrok, pa tudi do drugih ljudi.	Vključitev v določeno aktivnost - zaznane spremembe
115	7	Sam že dolgo vodim skupini Bralni kotiček, kjer se pogovarjamo o knjigah - jih predstavljam drugim uporabnikom in zaposlenim, se o njih pogovarjamo in s tem spodbujam ljudi k branju.	Prostovoljec-uporabnik v programu, vodenje posamezne aktivnosti
116	7	Dolgo časa vodim skupino Uporabnik za uporabnika, ki je skupina, kjer smo prisotni samo uporabniki, brez zaposlenih. Tukaj se pogovarjamo vse mogoče o programu, o vsebinah, o predlogih, o zaposlenih, o svojih težavah … to potem posredujemo naprej zaposlenim, če se na skupini tako dogovorimo ali pa tudi ne.	Vodenje posamezne aktivnosti - prostovoljec uporabnik, vsebina in namen
117	7	Dolgo časa sem bil tudi predsednik sveta uporabnikov, vmes sem imel manjšo krizo in to ni šlo. Ta skupina trenutno ne živi prav dobro, ampak jo bomo spet oživeli, ker je zelo pomembna za vse	Prostovoljec - uporabnik v programu, vodenje posamezne aktivnosti

		uporabnike – da se povezujemo z drugimi organizacijami.	
118	8	Zelo rad imam glasbeno delavnico, ker igram kitaro. Nekaj časa sem to delavnico tudi vodil in imeli smo kot en band. Zelo sem užival v tem, veliko sem se naučil od drugih, pa tudi jaz sem kaj naučil druge.	Vključitev v določeno aktivnost, pridobitev novih znanj, občutki
119	8	Drugače pa grem rad na pogovorne skupine, kjer izvem veliko novega in dobim veliko informacij, ki mi zelo koristijo.	Vključenost v pogovorne skupine, pridobitev novih znanj
120	8	Rad se vključim v kuharsko delavnico, kjer ponavadi ne kuham, ampak pomivam posodo, pripravljam mizo ali pa grem v nabavo. Tako sem bil pri delavnici koristen, v družbi sem pojedel topel obrok, ker ga drugače ne bi, naučil sem se tudi ravnanja z denarjem. Vse to mi zelo koristi.	Vključenost v določeno aktivnost, občutki, pridobitev novih veščin
121	9	Rada grem na Moj glas, kjer se pogovarjamo, kaj bomo delali, pa na kuharsko delavnico grem vedno, pa tudi družabne igre rada igram. Vedno grem tudi na Živimo zdravo, da zvem kaj o zdravju in pa na skupino Čustvene inteligence. Rada grem v družbi na dvorišče na cigaret ob kavici.	Vključenost v določene skupine, pomen
122	9	Na skupinah sem dobila veliko novih informacij, na kuharski sem se naučila, da kaj dobrega skuham in tudi piškote sem že pekla. Ker se veliko družim na Altri, sem tudi veliko bolj zgovorna in družabna	Pridobitev novih znanj, zaznane spremembe

123	10	Zelo rada grem vsak dan na sprehode – tudi daljše, z drugimi uporabniki, rada grem na kuharsko delavnico, sem se veliko novega naučila od punc in tudi doma kdaj skuham po teh receptih. Pa na ročna dela grem rada - uživam, ko delamo čestitke in jih zdaj naredim tudi doma za sebe. Tudi računalništva sem se nekaj naučila in tudi to mi prav pride. Zdaj že grem tudi na kake pogovorne skupine, v začetku pa sem se jih bolj bala, saj nisem prav rada govorila pred vsemi. Zelo rada se družim z uporabnikov v neformalnih pogovorih, s tem pa nimam nobenih težav.	Vključenost v različne aktivnosti, pridobitev novih znanj in veščin, spremembe
124	10	Mislim, da sem dobila predvsem vero vase, da sem sposobna kakšno stvar narediti in pa moč, da to tudi naredim. Zaradi tega drugače gledam tako na svojo bolezen kot na vsakodnevne težave. Več si upam in več zmorem. Dobila sem tudi veliko novih informacij, ki mi prav tako pomagajo. Zaradi vsega skupaj sem bolj samostojna in samozavestna. Ko mi nekaj rata, se zelo ponosna nase.	Pridobitev novih sposobnosti in znanj, zaznane spremembe
125	11	Najbolj imam rada pogovorne skupine-vse. Vsaka je po svoje zanimiva. Rada sem šla na Bralni kotiček. Pred leti sem bila v dnevnem centru tudi sama prostovoljka in sem vodila t. i. Žensko skupino. Potem sem imela pa veliko težav doma in to nisem mogla več početi. Upam pa, da bom enkrat to še vodila.	Vključitev v določene delavnice, prostovoljka v programu

126	11	V vseh debatah rada sodelujem, Tako veliko novega izvem, dobim nove informacije, nova znanja, slišim pa tudi veliko zgodb drugih uporabnikov, kar mi tudi zelo koristi, ko se sama spopadam s svojo boleznijo, kjer sem izvedela za veliko knjig in sem eno obdobje tudi veliko brala., To mi je dalo veliko samozavesti	Sodelovanje v skupinskih pogovorih, pridobitev novih znanj, podelitev življenjskih zgodb, učinek
127	12	Všeč mi je Čustvena inteligenca, zelo mi je všeč Moj glas, pa na Kuharsko delavnico grem rada. Pa čestitke rada delam. Telovadba in sprehod sta mi tudi všeč. Ko smo imeli vrt, sem rada vrtnarila. Rada pridem na kako predavanje kakega psihiatra, da kaj novega izvem, pa na delavnico Živimo zdravo, da zvem kaj o zdravju.	Vključitev v različne aktivnosti programa, pridobitev novih znanj
128	12	Rada se pogovarjam na skupinah, da se naučim kaj dobrega skuhati in potem skupaj pojemo, da ne jem vedno sama.	vključitev v skupine, pridobitev novih znanj
129	13	Ko sem na Altri, grem rada v šivalnico. Tam kaj šivam, vezem, ali pa si kaj sama popravim. Drugače pa sem rada na kaki pogovorni skupini, pa na kuharski delavnici in včasih grem še na ustvarjalne delavnice, kjer izdelujemo voščilnice, nakit in še kaj, pa tudi na delavnico ročnih del grem rada.	Vključitev v različne aktivnosti in delavnice
130	13	Na vseh delavnicah sem se naučila veliko novega, nekaj pa sem naučila tudi jaz druge. Iz pogovornih delavnic sem tudi veliko odnesla, saj sem začela razmišljati o stvareh, o katerih prej nisem. Na teh skupinah slišiš veliko življenjskih zgodb drugih uporabnikov in to mi tudi	Vključitev v različne aktivnosti, pridobitev novih znanj, podelitev življenjskih zgodb

		bogati življenje.	
131	14	Rada hodim na tečaj nemščine, pa na asertivni trening, na skupino Čustvene inteligence, Živimo zdravo, Moj glas in na druge pogovorne skupine grem rada. Grem tudi na kuharsko delavnico,	Vključitev v različne aktivnosti in delavnice
132	14	S tem sem se veliko novega naučila - pa tudi kako se postavim zase, kako izrazim svoja čustva, o boleznih, zdravilih, zdravemu načinu življenja. Veliko sem pridobila tudi na socialnih veščinah-ni me strah pristopiti k drugim ljudem in govoriti pred drugimi. Naučila sem se tudi nekaj kuhanja, ker to nisem nič znala in mi to prav pride, ampak to moram še vaditi, ker si želim, da to opravljam sama, saj sem za to do sedaj koristila pomoč zunanjih kuharskih pomočnic.	Pridobitev novih znanj in veščin, zaznane spremembe, spremembe po vključitvi
133	15	Najrajši imam pogovorne skupine-Čustvena inteligenca mi je najbolj všeč. Tudi druge pogovorne skupine so mi všeč. Včasih grem rada na kuharsko delavnico.	Vključitev v različne aktivnosti in delavnice
134	15	Vedno se je veselim in vedno me ta skupina dvigne, mi da misliti. Vedno kaj novega izvem, Vsak ima možnost, da pove svoje mnenje in tako se veliko naučimo drug od drugega. Ko sem prišla, niti ust nisem upala odpreti, cela sem se tresla, ko sem kaj povedala. Sčasoma je ta strah kar izginil. Skupina je vodena tako, da vsi pridemo na vrsto in vsako mnenje je enako pomembno. Zdaj komaj čakam, da lahko kaj povem.	Občutki v skupini, pridobitev novih znanj in spretnosti, zaznane spremembe

		Zaradi tega sem veliko bolj samozavestna, odločna in verjamem vase. Skupaj kaj dobrega skuhamo, se kaj naučim od drugih ali pa se tudi jaz kaj novega naučim od drugega.	
135	16	Rad grem na kako pogovorno delavnico - predvsem na delavnico Živimo zdravo, Včasih rad s kom odigram partijo šaha, največ pa se samo pogovarjam z drugimi uporabniki. Kot prostovoljec vsako leto urejam Svetilnik, predvsem računalniško. Vesel sem, da moje znanje koristno porabim za Altro.	vključitev v skupinske delavnice, druženje, pomoč prostovoljca
136	16	Kjer veliko izvem tudi o zdravju, zdravilih in drugo. Z vključenostjo v dnevni center se mi je povrnila izgubljena samozavest, bolje sprejemam svojo bolezen, Predvsem pa se je z mojo dve letno vključitvijo v javna dela v dnevnem centru, razrešila moja stiska z dolgotrajno brezposelnostjo, saj se mi je tako nabralo dovolj let za invalidsko upokojitev.	Pridobitev novih znanj, spremembe, posledice vključitve
137	17	Najraje grem na pogovorne skupine-na Čustveno inteligenco, Moj glas, Pozitivno rundo, Živimo zdravo. Drugače rada igram kake družabne igre Človek ne jezi se, rada mečem balinčke, grem na kuharsko delavnico, drugače mi je pa dovolj že, če sedim na sedežni in se pogovarjam z ljudmi.	Vključitev v različne aktivnosti in delavnice

138	17	Na teh skupinah sem rada, ker tam dobim vse, kar rabim, lahko povem, kar jaz mislim in kakor jaz razumem in dobim na to različne odgovore in mišljenja drugih. Tako se ogromno naučim in zdi se mi, da sem se tukaj naučila več kot v šoli. Tu dobim občutek, da me drugi upoštevajo, da me res poslušajo in se res želijo pogovarjati z mano. Vse to, kar sem tukaj pridobila, mi pomaga, da bolj razumem stvari, da se znam drugače postaviti zase, da si sploh upam kaj povedati. Včasih sem vedno za vse prosila in to z velikim strahom, zdaj pa vem, da mi morajo povedati, kar me zanima, vem, kaj mi pripada.	Pridobitev novih znanj in spretnosti, občutki, zaznane spremembe
139	18	Rad se vključujem v pogovorne skupine, družabne igre, učim se italijanščine, drugače pa se rad tudi samo družim v dnevnem centru, da se pogovarjamo, pogledamo kak športni dogodek na televiziji in se imamo fajn.	Vključitev v različne delavnice in skupine, počutje
140	18	V dnevnem centru izvem veliko informacij v zvezi z urejanjem raznih dokumentov, o socialni pomoči in podobno. Veliko tega izvem od zaposlenih, veliko pa se med sabo pogovorimo tudi uporabniki sami, saj imamo mi največ osebnih izkušenj s tem. Vse, kar sem se naučil in dobil na Altri, mi pomaga, da lažje živim in da je moje življenje boljše.	Pridobitev novih znanj, spretnosti, medsebojna pomoč, spremembe v življenju
141	19	Zelo sem rada na pogovornih delavnicah- na skupini Čustvene inteligence, na asertivnem treningu in drugih. Hodim na delavnico Risanja mandal, na delavnico Ročnih spretnosti, kot prostovoljka	Vključitev v različne delavnice in skupine, počutje

		pa vodim Kuharsko delavnico in v zadnjem času tudi Glasbeno delavnico.	
142	19	Ob tem se počutim odlično, lahko počnem, kar me veseli, veliko novega se ob tem naučim in vse to mi zelo pomaga v zasebnem življenju.	Počutje in spremembe
143	20	V začetku mi je bilo vse težko. Na začetku sem bil samo poslušalec, nisem upal nič povedati. Zdaj je to že veliko bolje. Dobro se počutim, ker imam okrog sebe ljudi, ki me razumejo, ki razmišljajo podobno kot jaz, ki imajo iste težave kot jaz. To meni pomeni veliko oporo in tu dobim moč. To mi v življenju dosti pomaga in od tega odnesem veliko novih izkušenj in znanja.	počutje ob začetkih vključitve, počutje, spremembe
144	20	Začel sem hoditi na razne pogovore, skupine, delavnice. Rad se udeležim kakšnih iger, kvizov, ročnih spretnosti in pisanja kratkih pesmi.	Vključitev v različne delavnice in skupine

Priloga št. 3:

12.3 Hierarhija pojmov

SKLOP 1: Osnovni podatki

SKLOP 2: VKLJUČITEV V PROGRAM DNEVNI CENTER

- Vključitev v program dnevni center
  - Trajanje vključitve v dnevni center
  - Pogostost obiskovanja programa
  - Napotitelj v program

- Razlogi za vključitev v dnevni center

- Razlogi za vključitev
- Pričakovanja in želje ob vključitvi
- Izpolnitev pričakovanj
- Spodbuda svojcev
- Spodbuda psihiatrov
- Upiranje vključitvi
- Negativna pričakovanja
- Negativne izkušnje

- Skupinske aktivnosti programa, pridobljene spretnosti in znanja
  - Vključitev v skupinske aktivnosti programa
  - Razlogi za vključitev v določeno aktivnost in dogodke
  - Pridobljena znanja in veščine
  - Občutki in spoznanja ob vključitvi v določeno aktivnost
  - Zaznane spremembe
  - Prostovoljec- uporabnik : vodenje aktivnosti
  - Podelitev življenjskih zgodb

- Individualne storitve programa
  - Potreba po individualnih storitvah
  - Različne oblike individualnih storitev
  - Potrebe po individualnih storitvah po daljšem obdobju vključitve
  - Občutki brez pomoči, občutki ob pomoči
  - Zaupanje v individualno pomoč
  - Individualen pristop, poznavanje uporabnikov
  - Pomembnost izkušenj
  - Pomen individualne pomoči za uporabnike

- Vključenost v skupinske aktivnosti programa, ki potekajo izven prostorov dnevnega centra
  - Izleti po Sloveniji, družabni in športi dogodki, ženski tabor
  - Počutje, občutki, razlogi za vključitev
  - Kot oblika samopomoči

- Vpliv uporabnikov na oblikovanje programa, obveščanje
  - Dogovarjanje na skupinah, individualno dogovarjanje
  - Odločanje v skupinah
  - Obveščanje
  - Samostojno odločanje

- Zaznane spremembe v življenju po vključitvi v program
  - Spremembe po vključitvi v dnevni center, občutki, počutje
  - Življenje in opis razmer pred vključitvijo
  - Vpliv zaposlitve v DC na počutje, spremembe

- Seznanitev svojcev z vključitvijo v dnevni center, mnenje
  - Seznanitev in spodbuda svojcev z vključitvijo v DC, koriščenje storitev programa za svojce
  - mnenje svojcev o vključitvi, program -tema za pogovor v družini
  - posmehovanje s strani svojcev
  - razbremenitev svojcev

- Seznanitev osebnega psihiatra z vključitvijo v dnevni center, zaupanje v psihiatra, menjava psihiatra
  - Seznanitev osebnega psihiatra z vključitvijo, njihovo mnenje o vključitvi
  - Zanimanje psihiatra za program
  - Podpora psihiatra pri vključitvi
  - Zaupanje osebnemu psihiatru, vpliv na zdravila,
  - Zamenjava psihiatra
  -
- Sodelovanje osebnega psihiatra z dnevnim centrom
  - Sodelovanje psihiatra z dnevnim centrom,
  - način sodelovanja
  - mnenje uporabnika o sodelovanju
  - počutje ob sodelovanju

- Povezovanje dnevnega centra z drugimi organizacijami na področju duševnega zdravja
  - Mnenje uporabnikov o povezovanju Dnevnega centra z drugimi organizacijami
  - pomen sodelovanja za uporabnike
  - prednosti sodelovanja

- Dopolnilne dejavnosti dnevnega centra
  - Mnenje uporabnikov o dopolnilnih dejavnostih programa
  - Pomen dopolnilnih dejavnosti za uporabnike
  - Koristi za uporabnike
  - Občutki uporabnikov
  -
- Vključitev prostovoljcev in študentov v dnevnem centru
  - Mnenje uporabnikov o vključitvi prostovoljcev in študentov v program
  - Medsebojno sodelovanje
  - Izmenjava znanj in izkušenj
  - Osebne izkušnje s prostovoljstvom

- Pritožbe uporabnikov
  - Seznanitev z možnostjo in postopkom pritožbe
  - mnenje uporabnikov

- Seznanitev z osebno dokumentacijo v programu in drugimi dokumenti v programu
  - Seznanitev uporabnikov z osebno dokumentacijo v programu
  - Mnenje uporabnikov o zbiranju podatkov v programu
  - poznavanje drugih dokumentov, ki se vodijo v programu

- Priporočanje programa dnevni center drugim osebam
  - Priporočilo vključitve v dnevni center drugim osebam
  - razlog za priporočilo in namen priporočila

- Vključitev v dnevni center v prihodnje
  - Obiskovanje dnevnega centra v prihodnje, razlogi, mnenje

- Splošno vzdušje v dnevnem centru
  - Mnenje uporabnikov o splošnem vzdušju v dnevnem centru, občutki

- Predlogi, želje za izboljšanje delovanja programa
  - Konkretni predlogi, želje za program, občutki

- Koriščenje storitev drugih programov Altre
  - Koriščenje storitev drugih programov v sklopu Altre

- Obiskovanje drugih organizacij in programov
  - Vključenost v programe drugih organizacij
  -

SKLOP 2: SPLOŠNO POČUTJE IN ZDRAVJE

- Trenutno splošno počutje
  - Trenutno splošno počutje, zadovoljstvo
- Spremembe splošnega počutja po vključitvi v dnevni center
  - Spremembe splošnega počutja po vključitvi v dnevni center
  - opis počutja pred vključitvijo
  - občutki ob spremembah
- Trenutno psihično počutje
  - Zadovoljstvo s trenutnim psihičnem počutjem
  - opis psihičnega stanja pred vključitvijo
  - opis sprememb po vključitvi
- Začetki težav z duševnem zdravju, diagnoza
  - Začetki težav z duševni zdravjem
  - prva hospitalizacija
  - izkušnje
  - postavljena diagnoza

- Potek nadaljnega zdravljenja
  - Potek nadaljnega zdravljenja
  - ponovitev hospitalizacij
  - potek zdravljenja po vključitvi v dnevni center

- Samopomoč v stiski
  - Oblike samopomoči ob hudih stiskah
  - osebe na katere se lahko obrne po pomoč
  -
- Vpliv vključitve v dnevni center na možnost hospitalizacije
  - Mnenje uporabnikov o vplivu njihove vključitve v dnevni center na možnost hospitalizacije

- Osebne izkušnje uporabnikov s samomorom
  - Osebne izkušnje uporabnikov s samomorom, razlogi, trenuten pogled na te dogodke

- Želje uporabnikov za prihodnost glede zdravja in splošnega počutja
  - Želje uporabnikov za prihodnost-zdravje in splošno počutje
  -

SKLOP 3: VSAKDANJE ŽIVLJENJE, CENJENE VREDNOSTE

- Vsakdanje življenje uporabnikov po vključitvi v dnevni center, vrednote
  - Potek vsakdana uporabnikov po vključitvi v dnevni center, občutki in doživljanje
- Vsakdanje življenje uporabnikov pred vključitvijo v dnevni center
  - Potek vsakdana uporabnikov pred vključitvijo v dnevni center, občutki, doživljanje

- Zaznane spremembe v življenju uporabnikov po vključitvi v dnevni center
  - Zaznane spremembe v življenju uporabnikov po vključitvi v dnevni center, občutki, doživljanje sprememb
- Osebna zanimanja uporabnikov, njihove močne plati
  - Kaj rad počnem in v katerih stvareh sem dober? Občutki ob tem
- Najpomembnejše vrednote v življenju
  - Najpomembnejše vrednote, ki jih cenim
- Cilji v življenju
  - Cilji, ki jih želim doseči
  -

SKLOP 4: SOCIALNE MREŽE, STIGMA

- Pomembni bližnji, razumevanje
  - Pomembni bližnji, odnosi, stiki in razumevanje z njimi
- Razumevanje in pomoč bližnjih
  - Razumevaje in pomoč bližnjih
- Spremembe odnosov zaradi bolezni
  - Spremembe v odnosih, stikih zaradi bolezni
- Stiki, odnosi z drugimi ljudmi
  - Pomembne druge osebe s katerimi se družim, stiki, pomoč
- Druženje z uporabniki dnevnega centra
  - Druženje z uporabniki dnevnega centra, razumevanje, pomoč, stiki izven dnevnega centra
- Izpostavljenost zaradi bolezni- stigma
  - osebna izpostavljenost zaradi bolezni, osebno mnenje uporabnikov o stigmatizaciji v družbi, občutki
- Osebna angažiranost za zmanjšanje in odpravo stigme
  - Osebna angažiranost za zmanjšanje in odpravo stigme
- Angažiranost Altre za odpravo stigme in predsodkov
  - Angažiranost Altre za odpravo stigme in predsodkov
  -

SKLOP 5: ZADOVOLJSTVO Z ZAPOSLENIMI V PROGRAMU

- Zadovoljstvo z odnosi z zaposlenimi, počutje
  - Zadovoljstvo z odnosom zaposlenih, občutki
- Prvi stik z dnevnim centrom
  - Prvi stik z dnevnim centrom, vtisi, občutki
- Povod za nadaljno vključitev v dnevni center
  - Povod za nadaljno vključitev v program
- Pričakovanja do zaposlenih
  - Pričakovanja do zaposlenih
- Mnenje uporabnikov o strokovni usposobljenosti zaposlenih v dnevnem centru
  - Mnenje uporabnikov o strokovni usposobljenosti zaposlenih, pomen
- Pomen osebnostnih lastnosti zaposlenih
  - Pomen osebnostnih lastnost zaposlenih
- Zaupanje zaposlenim v dnevnem centru
  - Zaupanje zaposlenim v dnevnem centru, občutki
- Pohvale s strani zaposlenih, skupno veselje
  - Pohvale s strani zaposlenih, skupno veselje, občutki, učinki
- Dosegljivost pomoči s strani zaposlenih izven dnevnega centra

    - Dosegljivost pomoči s strani zaposlenih izven dnevnega centra, pomen, občutki
- Neverbalno komuniciranje
    - Zaznavanje neverbalnega komuniciranja, pomen, občutki

PRILOGE

Priloga 1

Intervjuji z uporabniki

Po zvočnem zapisu dobesedno prepisani pogovori z uporabnik

Intervju z osebo 1:

1. Osebni podatki
   SPOL**:** moški **ženska**
   STAROST: 51 let
   OTROCI a) št. otrok 3
   ZAKONSKI STAN

   a)samski/ka
   b)poročen/
   c)v izven zakonski zvezi
   d)ločen/a
   e)drugo

   ŽIVIM:
   a) Sam
   b) S svojo družino (partner in otroci)
   c) Z otroci
   d) Samo s partnerjem
   e) S starši
   f) Z drugimi sorodniki
   g) Drugo
   PREBIVAM V :

   a) hiši b) stanovanju
   - sem lastnik oz. solastnik
   - v najemu po tržni najemnina
   - **v najemu – po neprofitni najemnini (neprofitno stanovanje)**
   - drugo (kot član družine, stanovanjska skupnost,…)

   KRAJ BIVANJA:

   a) v Ljubljani
   b) izven Ljubljane (_____/____ km oddaljenosti)
   Dokončana stopnja rednega izobraževanja

   a) OŠ
   b) Poklicna
   c) Srednja
   d) Višja, visoka ali več
   Delovna doba

   a) Nimam delovne dobe
   b) Imama _16_let delovne dobe
   Status:

   a) Sem redno zaposlen
   b) Sem brezposeln

c) Sem redno upokojen
d) Sem invalidsko upokojen/a
e) Drugo

2. VKLJUČITEV V PROGRAM DNEVNI CENTER IN ZADOVOLJSTVO

2.1. Kako dolgo si že vključena v dnevni center , kako pogosto prihajaš in kdo te je napotil v dnevni center?
V dnevni center prihajam že osmo leto. Prihajam 3- 4 krat na teden, včasih sem pa vsak dan. Za Altro mi je povedala prijateljica, ki sem jo spoznala v Polju in je na Altro takrat že hodila.

2.2. Zakaj si se vključila v dnevni center, kakšna so bila tvoja pričakovanja, potrebe? Si dobila kar si pričakovala oz. kar si potrebovala?
Vključila sem se zato, da bi šla med ljudi. Dolgo časa sem bila samo doma. Sama. Vsega sem se bala. Želela sem si družbe, pa da sem na varnem. Vse to sem dobila, pa še veliko več. Tukaj sem dobila moč, da sem se postavila na noge in da sem si uredila življenje. Dobila sem veliko prijatelje, ni me več strah,pa veliko novega sem se naučila. Tu sem se začela spet smejati-dolgo se nisem mogla.

2.3. V katere skupinske aktivnosti programa se vključuješ (delavnice, skupine) , kako se ob tem počutiš, kaj ti to pomeni? Ali si si s tem pridobila kake nove spretnosti, sposobnosti, informacije? Ali ti to kako pomaga v življenju?
Zelo mi je všeč jutranji klepet ob kavici in zajtrku, ko se skupaj usedemo vsi uporabniki in zaposleni .Zame je to kot bi poklepetala doma z družino ali pa šla na kavico z najboljšo prijateljico. To mi da voljo in energijo za cel dan. Vsako jutro se pozdravimo z nasmehom, objemom in dobro voljo,s pohvalo…Srečna sem, ko mi kdo od zaposlenih ali od uporabnikov, reče, da sem lepo oblečena, da dobro izgledam… Pa na računalnik sem se naučila, da lahko s sinom po Skypu govorim v Avstrijo. Potem sem rada na kuharski delavnici, ker dobro kuham in velikokrat kaj skuham za vse, da še druge kaj naučim. Zelo rada sem na raznih skupinah-pogovornih, pa na delavnici Živimo zdravo. Rada sodelujem na kakšnih predstavitvah-za študente, nove uporabnike ali druge goste, ko jim predstavljamo dnevni center in celo Altro. Tu vedno z veseljem povem svojo življenjsko zgodbo.

2.4. Ali poleg skupinskih aktivnosti koristiš še kakšne druge storitve programa (individualen razgovor s strok. delavcem, pomoč pri dokumentih, spremljanje strokovnih delavcev,obiski…) Kako se ob tem počutiš, kaj ti to pomeni in kako ti to pomaga v življenju, če ti?
Veliko pogovorov sem rabila, ko sem prišla na Altro, res veliko. Saj se v začetku tudi pogovarjati nisem znala,ker se do takrat nikoli nisem. Pa tudi pri raznih papirjih sem rabila veliko pomoči -pri vlogi za stanovanje, pri pritožbah , pri selitvi, spremljali sta me na banko, na stanovanjski sklad,.. Bala sem se iti sama, ker nisem vsega razumela. Ko sta šli z mano, me ni bilo strah in vedela sem, da bo vse v redu. Pa bolj prijazni so bili povsod, pa je šlo hitreje. Dobro sem se zato počutila. Zdaj take pomoči rabim manj, ker že veliko stvari sama uredim. Zdaj pa rabim bolj družbo in klepet, pa prijazne ljudi okrog sebe. V dnevnem centru se dobro počutim , zato tako rada prihajam. To je moj drugi dom in sem spadam.

2.5. Ali se vključuješ tudi v aktivnosti, ki se izvajajo v sklopu programa, izven prostorov dnevnega centra (drama, gledališče, kinoteka, izleti, tabori,…)Kaj ti to pomeni in kako se ob tem počutiš?
Vedno grem zelo rada na izlete z Altro- po Sloveniji , pa na kak družaben dogodek –na športne dogodke in kake druge prireditve. Takrat se zelo dobro počutim in zelo uživam. Takrat res pozabim na vse težave. Drugače ne bi mogla iti nikamor –zaradi denarja, pa tudi družbe ne bi imela. Najraje od vsega pa grem na ženski tabor na morje. Tako sem tudi prvič v življenju videla morje. Vsako leto ga komaj čakam. Zaradi tega imam lepše življenje. Ko gremo kam, se počutim enako vsem drugim ljudem.

2.6. Ali imate uporabniki možnost vplivati na oblikovanje programa – na vsebino, na časovni okvir, na pravila? Kako in na kaj? Ali ste obveščeni o morebitnih spremembah, novostih in kako?
Največ se pogovarjamo na skupini Moj glas-tukaj lahko vsak pove kaj si želi. Pa tudi vsak dan sproti se veliko pogovarjamo o tem kaj bomo počeli, kam bomo šli, kdaj se bo kaj dogajalo. Skupaj naredimo urnik. Vse izvemo na Mojem glasu, pa med sabo si povemo. Pa po računalniku nas obvestite, če ga imaš.

2.7. Ali meniš, da se je tvoje življenje z vključitvijo v dnevni center v čem spremenilo? Če se je – kje in kako to najbolj opaziš?
Moje življenje se je spremenilo za 300%. Na boljše , seveda. Ko sem prišla na Altro sem imela 95 kilogramov, tresla sem se, da nisem šalčke za kavo mogla v roki držati. Vsega sem se bala, nič nisem upala povedat, brez moči sem bila in brez vsake volje. Imela sem 15 zdravil zjutraj, 3 opoldan in 15 zvečer. Kot živ robot sem bila. Samo doma sem ležala, pokrita z deko čez glavo, basala sem se s hrano in nikamor nisem upala. Živela sem v eni sobici v stanovanjski enoti. Zdaj imam svojo čudovito garsonjero. Imam svoj mir in lahko grem kamor hočem. Na Altri dobim vse kar rabim-družbo, lepo besedo, nasmeh in energijo za vsak dan. Zdaj imam 62 kilogramov, rada se lepo oblečem in uredim. Srečna sem in zadovoljna s sabo in z življenjem. Ničesar več se ne bojim. Imam le tri psihiatrična zdravila in dobro sem.

2.8. Ali so tvoji najbližji- svojci ali prijatelji, seznanjeni s tvojo vključitvijo v dnevni center? Ali poznajo program , kakšno mnenje imajo o tvoji vključitvi? Ali tudi oni, kot svojci oz. tvoji bližnji , kdaj koristijo program - kako?
Moji otroci vedo, da hodim v Altro-sina to zanima in je vesel, da lahko kam grem in da se tukaj dobro počutim. Hčerki pa to ne zanima veliko in o tem ne govorimo. Nobeden ni še nikoli bil v dnevnem centru.

2.9. Ali je tvoja osebna psihiatrinja seznanjena s tvojo vključitvijo v dnevni center in kako mnenje ima o tem? Ali ji zaupaš-imaš kaj vpliva na izbor zdravil, ki jih jemlješ? Ali si psihiatra že kdaj zamenjal in če da –zakaj?
Moja psihiatrinja to zelo podpira in je Altri zelo naklonjena. Vedno me na kontroli vpraša kaj tukaj počnemo, kam gremo, kako se počutim. Vem, da je že veliko svojih pacientov poslala sem. Tudi ona sama je že prišla v dnevni center predavat, ko smo jo povabili. Velikokrat se sliši z zaposlenimi. Lahko ji vse zaupam in nisem je rabila zamenjat.

2.10. Ali tvoja psihiatrinja kdaj sodeluje s strokovnimi delavci dnevnega centra? Če da -kako to sodelovanje poteka in kaj to tebi pomeni?
Moja psihiatrinja večkrat sodeluje z zaposlenimi, saj veliko njenih pacientov hodi v naš dnevni center. Z mano ste bile na razgovoru pri njej v Polju,pa tudi poklicale ste jo že, ko sem nekaj rabila. Meni to veliko pomeni. Še bolj vem, da mi res hočete vsi pomagati, da vam ni vseeno zame.

2.11. Kaj meniš o povezovanju dnevnega centra z drugimi deležniki na področju duševnega zdravja v skupnosti- zlasti s PK Polje, CMZ, CSD, z drugimi nevladnimi organizacijami in lokalno skupnostjo?
Zelo pomembno je to, da čim več uporabnikov spozna Altro in da lahko kam pridejo, ko gredo iz bolnice. Včasih tega ni bilo, zadnja leta se je to bolj začelo. Da pridejo iz Polja skupine uporabnikov sem v dnevni center, da lahko sami vidijo kako je tukaj v resnici. Vsi v Polju poznajo Altro, sestre, tehniki, zdravniki . Tudi to, da k nam pridejo iz drugih dnevnih centrov je zelo fajn, da se spoznavamo in se družimo.

2.12. Kakšno je tvoje mnenje o t.i. dopolnilnih dejavnostih dnevnega centra- o šivalnici, dejavnosti zbiranja in posredovanja rabljenih oblačil in obutve, pridobivanja in posredovanja hrane ? Se ti zdi to potrebno, nujno ali je zate nepotrebno?
Vse to je za nas zelo dobro in nam veliko pomeni. V šivalnici dobim največ oblek in čevljev zase, pa torbic. Saj nihče ne ve, da jih nisem kupila. Tako sem kar naprej nova in urejena. To mi veliko pomeni in sem še bolj vesela in srečna. Tudi jaz nesem obleke na Altro, če jih ne nosim, da jih kdo drug vzame. To je super. Hrana pa tud vsem nam prav pride. Ker tukaj dobim kruh, kak jogurt, sadje, mi kak euro ostane, da si lahko kaj privoščim. Jaz sicer nisem lačna, za jest imam vedno, ampak eni pa so in se tukaj lahko najejo, pa še vzamejo za domov. Tle nima nobeden velik denarja.

2.13. Kaj meniš o vključevanju prostovoljcev in študentov v dnevni center?

Jaz sem jih vedno zelo vesela. Večina so zelo prijazni in radi se družijo z nami in se radi pogovarjajo. Ko so z nami, vidijo da smo čist normalni. Eni povedo, da jih je bilo strah preden so prišli v dnevni center, potem pa ugotovijo, da se nimajo koga bati. Za študente je tukaj pomembno, da se naučijo kako naj pristopijo k ljudem-to je zelo važno. Tudi prostovoljcev sem vesela. Vsak kaj novega zna. Veliko prostovoljcev je v dnevnem centru uporabnikov – tudi jaz sem bila tukaj prostovoljka skoraj tri leta. Sem skrbela za prostore, skrbela sem za kuhinjo, za rože. Rada sem to počela, saj rada delam. Vesela sem bila, ker so me vsi pohvalili, pa še lepo smo imeli. Po poškodbi kolena pa nisem mogla več to opravljati.

2.14. Ali se lahko uporabniki v dnevnem centru komu pritožite – kako, komu in na kak način? Kje si dobila informacijo o tem ? Kaj to zate pomeni?
Vem, da se lahko vsak pritoži, to tudi visi na oglasni deski, pa večkrat sta to že povedali na Mojem glasu. Lahko se pritožim vama v dnevnem centru ali pa predsednici.

2.15. Ali si seznanjena s tvojo osebno dokumentacijo v programu, jo lahko vidiš? Kakšno je tvoje mnenje o tem? Ali poznaš še kake druge dokumente, ki se vodijo v programu – kaj misliš o tem?
Vem, da ima vsak od uporabnikov svojo mapo. Svojo sem že videla, ker imate notri moje podatke, pa razne dokumente, ki smo jih urejali. Fajn je, da so tukaj, če kaj rabim. Vem za list kamor se vpisujemo uporabniki, ko pridemo v dnevni center, pa en kup drugih papirjev je še.

2.16. Ali bi tudi ti komu priporočala vključitev v dnevni center oz. ali si že koga povabila ?
Ja, bi. Ko grem v Polje na kontrolo, vedno srečam koga in če še ne ve za Altro, mu rečem , da naj pride. Da se bo potem bolje počutil, da se imamo tukaj res fino. Kar nekaj jih je tukaj,katerim sem jaz povedala za Altro.

2.17. Ali nameravaš tudi v prihodnje obiskovati dnevni center in se udeleževati aktivnosti programa?
Prav sigurno, da bom. Altra mi je prišla v kri in to je zdaj del mojega vsakdanjega življenja. Tukaj sem lahko taka kot sem in me imajo kljub temu ljudje radi.

2.18. Kakšno je po tvoje splošno vzdušje v dnevnem centru? Ali ti je všeč in kako to vpliva nate?
Vzdušje v dnevnem centru je prijetno, domače, toplo. To se čuti že , ko stopiš v prostor, ko vedno dobiš prijazen pozdrav. Čutiš, da si dobrodošel, da te opazijo. Vsak najde koga za pogovor. Sem spadam, to je moj drugi dom.

2.19. Česa si v programu še želiš oz. kaj bi še potreboval? Kakšne so tvoje želje, potrebe, konkretni predlogi ?
Zame je vsega dovolj. Če bi lahko šli na kak izlet več, bi bila pa še bolj vesela. Pa da bi šli na kak koncert, tekmo…Ko smo lani enkrat šli, je bilo nepozabno.

2.20. Ali v sklopu Altre koristiš storitve še kakega drugega programa (stanovanjskih skupin, svetovalnice, zagovorništva..)?
Odkar je spodaj Zagovorništvo sem šla že večkrat po kako informacijo, nasvet. Drugam pa ne hodim.

2.21. Ali si vključen še v programe drugih organizacij ?
Ne, mi ni treba. Kar rabim, dobim na Altri.

3. ZDRAVJE IN SPLOŠNO POČUTJE

3.1. Kakšno je tvoje trenutno splošno počutje in kako si s tem zadovoljen?
Moram reči, da se trenutno zelo dobro počutim. S tem sem zelo zadovoljna.

3.2. Ali se je tvoje splošno počutje kaj spremenilo odkar si vključena v dnevni center , če ga primerjaš s tvojim splošnim počutjem pred vključitvijo?
Prej sem se zelo slabo počutila, nisem imela nobene moči. Za nič se nisem zanimala. Pa tud zadovoljna nisem bila sama s sabo –ležala sem in jedla.
Zdaj pa s ponosom rečem, da sem zadovoljna in srečna.

3.3. Kakšno je tvoje trenutno psihično stanje v primerjavi s stanjem pred vključitvijo v dnevni center? Kako se počutiš in kako si s tem zadovoljna?
Tudi psihično se zdaj zelo dobro počutim.. Nimam nobenih težav, hodim redno na kontrolo, jemljem zdravila, pa tudi sama se zelo trudim,da sem v redu- veliko sem med ljudmi in veliko sem v naravi na sprehodih. Kot sem že opisala, razlika je velikanska. Zdaj sem veliko, veliko boljša.

3.4. Kdaj so se pri tebi začele težave z duševnim zdravjem, kakšna diagnoza ti je bila postavljena, kdaj si bila prvič hospitalizirana v psihiatrični bolnici? Kako se spominjaš tega obdobja- odnosi, zdravila, informacije,…?
Zaradi nasilja v družini sem zbolela. Mož me je dolga leta pretepal in se izživljal nad mano. Pri 35 ih sem bila prvič v Polju, več mesecev. Rekli so, da imam depresijo in shizofrenijo. Sploh nisem vedela kaj to pomeni. Pa tud povedali mi niso nič. Bilo je grozno. Sploh nisem bila več človek. Takrat je bilo še čisto drugače. Kar je bilo zame dobro je bilo le to, da sem bila tam varna, da mi mož ta ni nič mogel. Zato o drugih stvareh sploh nisem veliko razmišljala. Tud mogla nisem. Sem bila pod močnimi zdravili. Pa tud razumela nisem veliko. Sem mislila, da zdravniki že vedo, saj so šolani.

3.5. Kako je potekalo tvoje nadaljne zdravljenje? Si bila kasneje še kdaj v psihiatrični bolnišnici ? Kako si vse skupaj doživljala kasneje?
Kasneje sem bila v Polju še trikrat. Sem se ločila od moža, pa se mi je še vedno maščeval. Polje mi je bilo zatočišče, pa vseeno me je groza , ko se spomnim teh dni. Imela sem 15 zdravil zjutraj, tri opoldan in 15 zvečer. Ne vem kako sem to sploh preživela to grozno obdobje. Kar nekaj let sem potem životarila samo doma. Rabila sem čas, da sem prišla k sebi po vsem hudem kar sem preživljala skoraj 20 let. Prvič mi je bilo najhuje, potem sem se pa tudi bolnice navadila. Lažje mi je bilo. Pa tudi marsikaj se je spremenil- lepše so se obnašali do pacientov. Več sem vedela o bolezni, zdravilih. Pred devetimi leti sem bila nazadnje v Polju. Takrat sem še imela težave z bivšim možem. Sem se ga še bala. Zdaj pa me ni več strah in nisem več sama. Tukaj sem varna, dobro se počutim, nič me ne skrbi. Č e imam kak slab dan, se več pogovorim z vama, grem tudi takoj k psihiatrinji, včasih mi malo poviša dozo zdravil, potem pa mine.

3.6. Kako si sam pomagaš, ko si v stiski, težavah-si razvil kake posebne tehnike,ki ti pomagajo oz. kdo in kaj ti pomaga?
Če je Altra odprta, potem komaj čakam da pridem tja. Tu se potem s kom pogovorim, povem kaj se mi dogaja, dobim energijo in je takoj bolje. Če je pa to čez vikend, potem grem pa hodit. Slabše se počutim, tem dalj hodim. Potem sem pa že tako utrujena, da ne morem več nič in lažje zaspim.

3.7. Ali misliš, da tvoja vključitev v dnevni center vpliva na to, da v tem obdobju nisi potrebovala hospitalizacije?
Če ne bi dobila v dnevnem centru toliko podpore, razumevanja in moči, bi sigurno bila večkrat v Polju.

3.8. Ali si kdaj pomislila na samomor in ali si ga kdaj tudi poskušal storitvi? Kako na to gledaš sedaj?
Ja sem, ko sem še živela z možem, ko sem res hudo trpela vsak dan, sem si želela, da me ne bi bilo več. Sem pa imela tri otroke in zaradi njih to nisem naredila.

3.9. Česa si želiš v prihodnosti kar se tiče tvojega splošnega počutja in zdravja?
Kar se tiče mojega psihičnega zdravja in počutja sem že ogromno spremenila. Zdaj več vem o svojih težavah, o zdravilih in sem prišla do tega, da jih imam čisto malo,da lahko normalno živim. Želim si, da ostane tako, saj sem s tem zadovoljna.

4. VSAKDANJE ŽIVLJENJE, VREDNOTE

4.1. Kako poteka tvoj običajen dan ? Kaj počneš in s kom se družiš? Kako se ob tem počutiš? Moj dan je sedaj poln in vsakega dne se veselim. Vedno nekaj počnem, polno opravkov imam. Ko sem na Altri, sem tukaj že ob 7h in grem na kako delavnico, potem pa domov skuhat, pospravljat, gledat TV. Pa čisto vsak

dan grem na dolg sprehod-sama ali pa s prijateljico. Ob tem se počutim čudovito, srečno. Imam svoje čudovito stanovanje in svoj mir, lahko počnem karkoli in grem kamorkoli. Zdaj vem zakaj sem na svetu in zakaj sem morala toliko pretrpeti.

4.2. Kako je potekal tvoj običajen dan pred vključitvijo v dnevni center?
To so bili zame grozni časi. Po odpustu iz bolnice sem se zaprla doma, cele dneve sem bila pokrita čez glavo, da me ne bi kdo dobil,bala sem s vsega. Tudi v trgovino sem šla zelo zelo redko- brat mi je nosil stvari. Še na balkon skoraj nisem šla. Nisem se družila z nikomer- vsi so mi šli na živce. Nisem imela nič stikov z otroci, ki so ostali pri možu. Tako je odločilo sodišče, saj je pričal,da sem psihični bolnik in nisem sposobna zanje skrbeti. Zaradi tega sem najbolj trpela, ker nisem bila z otroci.

4.3. Kaj se je zate v življenju najbolj spremenilo in kaj to zate pomeni?
Spremenilo se je ogromno. Ko sem dojela, da mi nekdo res želi pomagati, da mu ni vseeno zame, sem se počasi postavila na noge. Najprej sem vzpostavila stike z otroci, potem sem šele lahko dihala. Počasi sem se znebila strahu, začela sem verjeti, da obstajajo tudi dobri ljudje na svetu, da so ljudje lahko prijazni, iskreni… Tekom let sem spet začutila v sebi moč,dobila sem voljo in pogum. To so bile zame ogromne spremembe

4.4. Kaj te v življenju najbolj veseli , te kaj posebej zanima? V čem misliš, da si dobra?
Zelo rada kuham in rada pomagam drugim. Sem zelo vztrajna. Ko se za nekaj odločim, ne odneham. Pa prijazna sem do vsakega.

4.5. Kaj ti v življenju največ pomeni ? Katere vrednote ceniš?
Vse mi pomenijo moji otroci in moji vnuki. Veliko mi pomeni to, da so ljudje prijazni, da me spoštujejo, da mi verjamejo- to zelo cenim, ker sem taka tudi jaz.

4.6. Kakšne cilje imaš v življenju? Kako si želiš živeti? Si kakšen cilj že dosegel- na kak način? Kaj misliš, da ti pri tem pomaga? So kakšne ovire,ki to preprečujejo?
Jaz sem svoj največji cilj že dosegla – živim sama v svojem čudovitem stanovanju. Pridem kadar hočem in grem kamor hočem. Moj dan je sedaj poln in lepo mi je. Noben me ne sekira in lepše kot mi sedaj, mi ni bilo nikoli. Pri tem mi je največ pomagalo to, da sem bila vsa ta leta na Altri. Tukaj sem se postavila na noge, umirila sem se in ni me bilo več strah. Zaradi strahu prej nisem mogla niti misliti. Tukaj sem bila varna in vsi so me imeli radi. Pomagali ste mi, da sem se prijavila za stanovanje, da sem zdržala toliko časa in zdaj res uživam. Počutim se svobodna kot ptica. Če bi imela kaj več denarja, bi si edino želela iti kam na izlet, počitnice. Pa kaj lepega bi si kupila.

5. SOCIALNE MREŽE, STIGMA ZARADI DUŠEVNE BOLEZNI

5.1. Kateri ljudje ti v tvojem življenju največ pomenijo? Kakšne stike in odnose imaš z njimi ? Kako se z njimi razumeš?
Največ mi pomenijo moji otroci in vnuki. S sinom se odlično razumem, živi pa v Avstriji z družino, tako da se vidimo po skypu, pa na obisk pridejo, ko lahko. Z eno hčerko imam zelo malo stikov, z drugo malo več. Jaz bi si jih želela več, pa nočeta.

5.2. Kako razumejo in sprejemajo tvoje težave ? Ali so ti v pomoč in oporo, ko jih potrebuješ?
Sin mi je vedno v oporo, razume mojo bolezen in ga skrbi zame. Hčeri pa to ne zanima. O tem nikoli ne govorimo

5.3. Ali so se odnosi med vami zaradi tvoje bolezni kaj spremenili in kako?
S sinom sem se vedno dobro razumela in se ni nič kaj dosti spremenilo. Včasih se mi zdi, kot da sva se zaradi mojih težav še bolj povezala. S hčerama pa že prej ni bilo nič drugače. Včasih me kaj špikneta, da itak nič ne razumem, ampak me to ne gane.

5.4. Ali se poleg njih družiš še s kom? Kakšne stike in odnose imaš z drugimi ljudmi- ali tvoje težave kaj vplivajo na to ? Ti pomagajo, če jih potrebuješ?
Zdaj se veliko družim z bratoma in sestro. Z njimi se zelo dobro razumem. Veliko mi pomagajo. Tudi z denarjem, če je treba. Ali pa mi kaj kupijo. Pa na čevape gremo včasih. Zaradi moje bolezni mi še bolj pomagajo. Lahko jih vedno pokličem ali pridem na obisk. Pa z uporabniki na Altri se veliko družim. Z njimi še največ. Druge družbe pa nimam.

5.5. Kaj pa uporabniki v dnevnem centru -kakšne stike in odnose imaš z njimi, kako se z njimi počutiš, kaj ti pomenijo ? Ali se družiš z njimi tudi izven dnevnega centra? Kdaj in kako?
Uporabniki mi veliko pomenijo in rada jih imam. Velikokrat si med sabo pomagamo in radi smo skupaj. Ko sem bila v slabi koži, so mi veliko pomagali, zdaj pa tudi jaz že pomagam drugim. Ker imamo enake težave se lažje razumemo, čutimo in lažje poveš svojo zgodbo. Z vsemi se dobro razumem in se rada družim z njimi. Tudi izven dnevnega centra- se zmenimo za sprehod ali pa gremo skupaj nakupovat. Pa tudi pokličem jih ali pa oni mene. Tudi, če se kdaj srečamo v mestu, gremo na kavo.

5.6. Ali si bila v družini ali v družbi ,zaradi svojih težav, kdaj izpostavljena? Kako si se ob tem počutila, kako si se odzvala?
Ja sem. Ko sem bila še z možem , se je velikokrat posmehoval in me žalil. Pa njegovi prijatelji tudi. Bila sem tiho in trpela.

5.7. Kakšno je , po tvoje, splošno mnenje o ljudeh s težavami v duševnem zdravju? Kako ga ti doživljaš in sprejemaš?
Vem, da se o nas, ki smo bili v Polju grdo govori. Včasih mi je bilo zato zelo hudo, zdaj pa se ne sekiram več, ker vem , da z nami ni nič narobe. Samo zboleli smo na živcih, kar se lahko vsakemu zgodi.

5.8. Kaj lahko ti sama storiš za zmanjšanje stigme in odpravo predsodkov?
Ko povem svojo življenjsko zgodbo in ko me ljudje vidijo sedaj, velikokrat rečejo, da to ni res. Tako pokažem, da sem taka kot vsi ljudje in da če zboliš, moraš naprej.

5.9. Kaj misliš, da lahko stori Altra- kot organizacija , za zmanjšanje stigme in odpravo predsodkov?
Že zdaj naredi veliko-ko se predstavljamo na raznih prireditvah, študentom, drugim…Ko ljudje slišijo in vidijo, da smo čisto običajni ljudje, potem si mislijo drugače.

6. ZADOVOLJSTVO Z ZAPOSLENIMI V PROGRAMU - DELOVNI ODNOS

6.1. Kako si zadovoljna z odnosom zaposlenih v dnevnem centru do tebe? Kako se ob tem počutiš?
Zelo sem zadovoljna kakšni so do mene in do vseh uporabnikov . Sta prijazni, za vsakega si vzameta čas, veseli sta , ko pridem, vedno me lepo pozdravita, vprašata kako sem, kako sem kako stvar uredila. Velikokrat me pohvalita. Zaradi tega vsak dan komaj čakam, da pridem v dnevni center, tukaj sem srečna in zadovoljna. Zaradi tega dobim energijo za cel dan.

6.2. Ali se spominjaš svojega prvega obiska dnevnega centra ? Kaj ti je najbolj ostalo v spominu?
Ko sem prišla v dnevni center , sem se vsega bala. Ljudi pa najbolj. Že prvič sem začutila, da sem dobrodošla, da sem ob njih varna, da jim ni vseeno zame. Vsega se ne spomnim, vem pa, da smo se kmalu po vključitvi dogovorili, da bom v dnevne centru opravljala prostovoljno delo-skrbela za prostor, kuhinjo, skrbela za rože. Tako so me v bistvu ,,dobili,, iz mojega stanovanja. Dobro sem se počutila, da sem lahko kaj koristnega naredila, da sem imela eno obveznost, da sem se spravila iz postelje, vesela sem bila, da so me pohvalili

6.3. Kaj je vplivalo na tvojo odločitev, da še nadalje obiskuješ dnevni center?
Da bom redno hodila sem se na začetku odločila samo zato, ker mi je bilo prijetno, ker ste bili vsi prijazni in sem bila tukaj varna. Potem sem bila še prostovoljka in sem tukaj delala. Šele kasneje pa sem se vključila še v druge aktivnosti- v računalništvo, pogovorne skupine. Tudi zdaj hodim najbolj zato, ker se tukaj počutim vredna in spoštovana.

6.4. Kaj pričakuješ od zaposlenih v dnevnem centru in kak odnos pri tem pričakuješ? (da rešijo tvoj problem ali ga pomagajo reševati?) Ali to dobiš? V začetku nisem kaj dosti pričakovala. Samo to sem želela, da sem na varnem, da imam mir, da so ljudje prijazni in da sem lahko v družbi . Ker ste bili do mene vsi prijazni, sem se počutila varno in počasi sem se začela odpirati. Znali ste iz mene potegniti vse najboljše. Kar pričakujem, tudi dobim.

6.5. Ali misliš, da imata zaposleni v programu dovolj strokovnega znanja za delo, ki ga opravljata? Je to zate pomembno?
Veliko stvari znata in vesta, saj vaju vsi kar naprej nekaj sprašujemo in hočemo od vaju. Drugače pa koga pokličeta in se pozanimata. Jaz sem še vedno dobila odgovor in zame je to zelo pomembno.

6.6. Ali meniš, da so za delo v dnevnem centru pomembne tudi osebnostne lastnosti zaposlenih? Če da, katere?
Zelo je pomembno kak je človek in v dnevnem centru mora biti človek, ki je prijazen in pozitiven. Pa tudi družaben mora biti, da se rad druži z nami. Mora začutiti kako nam je in nam verjeti. To nam daje moč in več volje.

6.7. Ali zaposlenim v dnevnem centru zaupaš – kaj ti to pomeni in kako se to kaže v odnosu med vama, na kaj vpliva?
Vse jim zaupam in vem, da mi verjameta, saj me nista nikoli razočarali. Nobeden ni nič izvedel o meni, pa je bilo veliko stvari. Zato sem bolj sigurna in več si upam.

6.8. Ali te zaposleni kdaj pohvalijo, se veselijo s tabo– kaj ti to pomeni?
Velikokrat in to mi veliko pomeni. Še bolj se potem potrudim in bolj sem zadovoljna sama s sabo.

6.9. Ali se lahko na zaposlene obrneš po pomoč tudi izven delovnega časa, če jo resnično potrebuješ? Kaj to zate pomeni?
Ja, tudi,če to res rabim in to sem tudi že storila, ko ni šlo drugače. Ampak, tudi če jih ne pokličem, vem da jih lahko, če bo nujno. Zaradi tega sem mirna.

6.10. Ali poleg izgovorjenih besed zaznaš in opaziš še kaj, kar vpliva na tvoje počutje in odnose v dnevnem centru?
Meni največ pomeni nasmeh in veselje v očeh. To se ne da skriti. Že po glasu vem, da ste me res veseli. Saj se takoj čuti, ko stopiš v dnevni center kakšno je vzdušje. Zame je to zelo pomembno in mi pomeni največ. Zaradi tega se počutim bolj vredno, bolj se cenim in več si upam. Če ne bi dobila vsega tega kar dobim vsak dan, sigurno ne bi več prihajala. Tako bi moralo biti povsod kamor pridemo po pomoč.

Intervju z osebo 2:

1. Osebni podatki:

SPOL: moški ženska

STAROST: 56 let

OTROCI

a)št. otrok 2

ZAKONSKI STAN

a)samski/ka

b)poročen/

c)v izven zakonski zvezi

d)ločen/a

e)drugo

ŽIVIM:

a) Sam

b) S svojo družino (partner in otroci)

c) Z otroci

d) s partnerjem

e) S starši

f) Z drugimi sorodniki

g) Drugo

PREBIVAM V :

a) hiši b) stanovanju

- sem lastnik oz. solastnik
- v najemu
- v najemu – po neprofitni najemnini (neprofitno stanovanje)
- drugo (kot član družine, stanovanjska skupnost,…)

KRAJ BIVANJA:

a) v Ljubljani

b) izven Ljubljane (___/_ km oddaljenosti)

c)

Dokončana stopnja rednega izobraževanja

a) OŠ

b) Poklicna

c) Srednja

d) Višja, visoka ali več

Delovna doba

a) Nimam delovne dobe

b) Imam__31__let delovne dobe

Status:

a) Sem redno zaposlen

b) Sem brezposeln

c) Sem redno upokojen

d) Sem invalidsko upokojen/a

e) Drugo

2. VKLJUČITEV V PROGRAM DNEVNI CENTER IN ZADOVOLJSTVO

2.1. Kako dolgo si že vključen v dnevni center , kako pogosto prihajaš in kdo te je napotil v dnevni center?
Na Altri sem že četrto leto. Prihajam vsak dan že ob 7h zjutraj. Sem me je napotil prijatelj s katerim sem bil skupaj v Klubu zdravljenih alkoholikov.

2.2. Zakaj si se vključil v dnevni center, kakšna so bila tvoja pričakovanja, potrebe? Si dobil kar si pričakoval oz. kar si potreboval? V dnevni center sem se vključil zato, ker nisem mogel več tako živeti kot sem. Vedel sem , da moram nekaj spremeniti, drugače me bo pobralo. Bil sem v sebi zelo nemiren, pa tudi brez vsake moči, čutim sem grozne bolečine,.. Samo to sem si želel, da bi lahko nekje bil, da bi spadal nekam, da bi me kje sprejeli takšnega. Tukaj sem dobil svoj mir, svoj prostor in čutim se sprejetega in dobrodošlega.

2.3. V katere skupinske aktivnosti programa se vključuješ (delavnice, skupine) , kako se ob tem počutiš, kaj ti to pomeni? Ali si si s tem pridobil kake nove spretnosti, sposobnosti, informacije? Ali ti to kako pomaga v življenju? Ker se zgodaj zbujam, komaj čakam, da lahko pridem na Altro že ob 7ih zjutraj. Saj tako zgodaj ne moreš nikamor. Ponavadi jaz skuham kavo za vse, drugi pa pripravijo zajtrk, pa se skupaj usedemo in poklepetamo. To mi je tako domače in mi da energijo za cel dan. Zelo rad sem na raznih pogovornih skupinah, ker tudi jaz rad kaj povem , pa tudi druge rad poslušam. Prej tega nisem poznal, sploh nisem vedel kako je to pomembno. Ob tem čutim olajšanje, nisem več tako depresiven, veliko novega sem izvedel. Videl sem tudi, da nimam samo jaz težav, da jih imajo tudi drugi. Še hujše. Tako sem dobil moč in pogum. Z Zelo rad imam športne aktivnosti - hodim na bazen, poleti na plavanje na jezero, na nogomet-fizično sem veliko bolj močan. Vse to mi pomaga, da zdaj lepo in mirno živim. Znam govoriti, vem kje kaj uredim, znam najti pomoč, ko jo rabim, pa tudi ničesar se več ne bojim. Nisem več sam.

2.4. Ali poleg skupinskih aktivnosti koristiš še kakšne druge storitve programa (individualen razgovor s strok. delavcem, pomoč pri dokumentih, spremljanje strokovnih delavcev,obiski…) Kako se ob tem počutiš, kaj ti to pomeni in kako ti to pomaga v življenju, če ti? V začetku sem rabil veliko individualnih pogovorov z zaposlenimi in veliko druge pomoči-pri papirjih in urejanju zadev. Rabil sem tudi, da ste šle z mano na Zpiz urejat zadeve, pa na center za socialno del. Pa spremljale ste me na skupino v Klub, pa tudi na pogovor s psihiatrom sta šli z mano, ko sem vas prosil. Sam takrat tega ne bi zmogel, nisem imel moči, nisem vedel kaj rabim, marsikaj sem pozabil,ko sem prišel tja. Ko sta bili zraven sem bil siguren, da bo vse v redu, pa še bolj miren sem bil in bolje sem se kontrolirati. Včasih sem bil zelo agresiven in se nisem znal obnašati, zato sem se tega bal.

2.5. Ali se vključuješ tudi v aktivnosti, ki se izvajajo v sklopu programa, izven prostorov dnevnega centra (drama, gledališče, kinoteka, izleti, tabori,…)Kaj ti to pomeni in kako se ob tem počutiš? Redno hodim na izlete, ki jih organizira Altra. To zame veliko pomeni, saj sem tako že veliko novega videl in doživel. Na teh izletih je vedno dobra družba in se počutim zelo lepo. Šel sem tudi na nogometno tekmo, ko smo dobili brezplačne karte, pa tudi na druge prireditve grem, če so organizirane. To je zame finančno zelo ugodno, pa tudi družba je prava.

2.6. Ali imate uporabniki možnost vplivati na oblikovanje programa – na vsebino, na časovni okvir, na pravila? Kako in na kaj? Ali ste obveščeni o morebitnih spremembah, novostih in kako? Če hočeš kaj povedati, lahko poveš. O vsem se potem pogovorimo skupaj-največ na Mojem glasu. Pa tudi do vaju lahko vedno vsak pride, če hoče. Jaz sem si zelo želel, da hodimo poleti na kopanje na Podpeško jezero enkrat na teden, ker je zastonj, pa smo to uredili. Gremo skupinsko, z nami gre nekdo od zaposlenih ali pa prostovoljci in se imamo fino. O spremembah smo obveščeni na skupinah, pa med sabo se obveščamo, pa na oglasni deski si lahko kaj prebereš.

2.7. Ali meniš, da se je tvoje življenje z vključitvijo v dnevni center v čem spremenilo? Če se je – kje in kako to najbolj opaziš? Zelo se je spremenilo. Včasih še sam ne morem verjeti, da sem to jaz. Ne samo, da ne „lutam„ več po 12-14 ur po Ljubljani,tudi drugače sem drug človek. Veliko bolj odločen sem, znam se pogovarjati, rad se družim z ljudmi, rad pomagam drugim, znam se bolje kontrolirati. Vem, da sem nekaj vreden, da si zaslužim lepo življenje. Sem bolj prijazen, spet se veliko smejem, se veselim življenja. Celo plesal sem spet na Altri, kar nisem že ne vem kdaj. Tudi stike z otroci sem spet vzpostavil. V zadnjem letu sem celo našel partnerko in skupaj živiva. Spet čutim življenje v sebi.

2.8. Ali so tvoji najbližji- svojci ali prijatelji, seznanjeni s tvojo vključitvijo v dnevni center? Ali poznajo program , kakšno mnenje imajo o tvoji vključitvi? Ali tudi oni, kot svojci oz. tvoji bližnji , kdaj koristijo program - kako? Moja partnerka pozna Altro in zelo podpira to, da sem v dnevnem centru. Vesela je, da lahko kam grem in da mi je tukaj lepo. Večkrat gre z nami na izlete, ker drugače še dela.

2.9. Ali je tvoj osebni psihiater seznanjen s tvojo vključitvijo v dnevni center in kako mnenje ima o tem? Moj psihiater je zelo zadovoljen s tem, da sem vključen v Altro. Večkrat na kontroli pove, da to dobro vpliva name in da tudi on opaža veliko sprememb pri meni. Vpraša me kako je na Altri, kaj delamo, kam gremo in kako mi je.

2.10. Ali tvoj psihiater kdaj sodeluje s strokovnimi delavci dnevnega centra? Če da -kako to sodelovanje poteka in kaj to tebi pomeni?Ali mu zaupaš in ali imaš kaj vpliva na izbor zdravil, ki jih jemlješ? Ali si osebnega psihiatra že kdaj zamenjal in če da-zakaj? Ja, sodeluje. Ko sem bil zelo slab, sem prosil zaposlene, da gre ena z mano na kontrolo k njemu, ker sam nisem bil takrat sposoben povedati kako in kaj. Tudi poklicali sta ga že, enkrat pa ste ene zadeve uredile po računalniku. Zame je to zelo pomembno in nujno. Zaradi tega se bolje počutim, lažje mi je in čutim, da mi res hočete vsi pomagati. Težko sem včasih njemu v desetih minutah povedal vse, vi pa me vidite cel dan in druge stvari opazite.

2.11. Kaj meniš o povezovanju dnevnega centra z drugimi deležniki na področju duševnega zdravja v skupnosti- zlasti s PK Polje, CMZ, CSD, z drugimi nevladnimi organizacijami in lokalno skupnostjo? Zame, kot uporabnika, je to zelo pomembno, saj gre za enega človeka. Pri meni je včasih bilo veliko služb-od centra, kluba, psihiatra, vas… Včasih nisem mogel sam povedati kaj sem kje uredil, kaj rabim…V veliko olajšanje mi je bilo, ko sva bila skupaj na centru na sestanku. Nič se nisem bal, vedel sem, da bova vse uredila. Pa nič se jim ni mudilo takrat. Tud pri psihiatru sva bila takrat skoraj eno uro, sam sem pa v desetih minutah ven. Za ljudi je to nujno.

2.12. Kakšno je tvoje mnenje o t.i. dopolnilnih dejavnostih dnevnega centra- o šivalnici, dejavnosti zbiranja in posredovanja rabljenih oblačil in obutve, pridobivanja in posredovanja hrane ? Se ti zdi to potrebno, nujno ali je zate nepotrebno? Zame to veliko pomeni. Ko še nisem živel s partnerico, sem zelo težko prišel čez mesec z denarjem. Zdaj mi je lažje, ampak še vseeno mi zelo prav pride in hrana, pa tudi kak kos obleke. Včasih prinesem v šivalnico popraviti kako obleko in mi zelo prav pride. Večina uporabnikov v dnevnem centru nima denarja in nam vse prav pride. V teh časih pa še posebej.

2.13. Kaj meniš o vključevanju prostovoljcev in študentov v dnevni center? Tudi sam sem že več kot eno leto prostovoljec v dnevnem centru, saj pomagam pri prevozu na izlete in tabore, pa tudi drugače kaj pomagam –skuham kavo, nosim škatle s hrano,…To mi veliko pomeni, saj tako vem , da sem spadam, da lahko na kak način pomagam, da zmorem. Tudi drugi prostovoljci veliko koristnega naredijo v dnevnem centru. Zdi se mi v redu, da so z nami. Študenti pa so sploh v redu. Popestrijo nam dneve, lahko se pogovarjaš z njimi, vedno so novi in jim lahko vsakič poveš svojo zgodbo. Rad imam mladino, veliko se lahko naučijo v dnevnem centru, pa tudi oni nas veliko naučijo.

2.14. Ali se lahko uporabniki v dnevnem centru komu pritožite – kako, komu in na kak način? Kje si dobil informacijo o tem ? Kaj to zate pomeni? Vsak se lahko pritoži- na Mojem glasu, pa tudi pri vama v pisarni. Naprej greš lahko pa do predsednice. To visi tudi na oglasni deski. Ker se z zaposlenimi vidimo cel dan in ste vedno tukaj z nami, veliko zadev rešimo sproti. To mora bit, ker nas je res veliko in vsak ima svoje težave.

2.15. Ali si seznanjen s tvojo osebno dokumentacijo v programu, jo lahko vidiš? Kakšno je tvoje mnenje o tem? Ali poznaš še kake druge dokumente, ki se vodijo v programu – kaj misliš o tem? Poznam to, saj večkrat rabim kak podatek in vem, da ga imate vi napisanega. Tudi drugih papirjev je ogromno, ampak drugače ne gre.

2.16. Ali bi tudi ti komu priporočal vključitev v dnevni center oz. ali si že koga povabil ? Ja, sem . Nekaj jih je tudi prišlo in so z nami. To naredim zato, ker sem hvaležen za vse kar sem jaz tukaj dobil. Vem koliko je meni to pomagalo in naj še drugim pomaga.

2.17. Ali nameravaš tudi v prihodnje obiskovati dnevni center in se udeleževati aktivnosti programa? Seveda bom tudi naprej hodil v dnevni center. Tukaj dobim tisto zadovoljstvo,ki mi polni mojo ranjeno dušo. Mogoče ne bom več po cel dan tukaj, ker zdaj živim s partnerko, ampak nekaj ur na dan, bom pa sigurno tukaj.

2.18. Kakšno je po tvoje splošno vzdušje v dnevnem centru? Ali ti je všeč in kako to vpliva nate? Splošno vzdušje je v dnevnem centru odlično. Tukaj je vedno ena posebna energija, k i mi daje moč, voljo in korajžo. Mene to vzdušje vleče v Altro. Ne predstavljam si več mojega življenja brez tega. Zaradi tega sem bolj vesel, sproščen, nekam spadam.

2.19. Česa si v programu še želiš oz. kaj bi še potreboval? Kakšne so tvoje želje, potrebe, konkretni predlogi ? Če bi imeli več denarja, bi lahko večkrat kam šli. Da vidimo kaj lepega in kaj doživimo. Ker nas je v dnevnem centru vsak dan več, bi prav prišel še kak delavec, ker takole ne bo šlo dolgo.

2.20. Ali v sklopu Altre koristiš storitve še kakega drugega programa (stanovanjskih skupin, svetovalnice, zagovorništva..)? Včasih sem že šel na kak pogovor v svetovalnico, odkar pa je na Altri program zagovorništva, pa grem tudi tja. Velikokrat mi prav pride.

2.21. Ali si vključen še v programe drugih organizacij ? Hodim še na skupino v Klubu zdravljenih alkoholikov , prej pa sem hodil še na Društvo za nenasilno komunikacijo.

3. ZDRAVJE IN SPLOŠNO POČUTJE

3.1. Kakšno je tvoje trenutno splošno počutje in kako si s tem zadovoljen? Super se počutim. Kot en mladenič- poln moči in želje za naprej. Danes se veselim za jutri.

3.2. Ali se je tvoje splošno počutje kaj spremenilo odkar si vključen v dnevni center , če ga primerjaš s tvojim splošnim počutjem pred vključitvijo? Vse se je spremenilo. Prej sem čutil le nemir, jezo in strah. Kot v eni kletki sem se počutil, vse temno, grde slike. Nisem se znal smejati, bal sem se kaj povedati, saj sem se vmes zmedel. Počutim se prostega, svobodnega. Počutim se enak celemu svetu.

3.3. Kakšno je tvoje trenutno psihično počutje v primerjavi s počutjem pred vključitvijo v dnevni center? Ali se je kaj spremenilo in kako ti to zaznavaš? Tudi psihično sem stabilen, ne padam več v depresijo. Prej sem imel veliko težkih dni, ki se jih sploh nisem zavedal. Včasih je to dolgo časa trajalo, pa nisem mogel ven. Kot bi bil v veliki črni luknji. Zdaj ne padem več not. Se znam prej ustaviti oz. prej poiščem pomoč. Več grem v naravo, se pogovarjam z ljudmi in sem v družbi. Hodim na redne kontrole in sproti uravnavam bolezen.

3.4. Kdaj so se začele tvoje težave z duševnim zdravjem, kakšna diagnoza ti je bila postavljena, kdaj si bil prvič hospitaliziran, kako si to takrat doživljal, kako si se počutil? Zaradi posledic težkega alkoholizma sem se znašel v Polju leta 2011. Od tam sem šel še na Poljanski nasip na zdravljenje. Postavili so mi diagnozo depresija. Tega obdobja se bolj malo spominjam, ker nisem bil pri sebi. Šele kasneje sem vse skupaj dojel.

3.5. Kako je potekalo tvoje nadaljne zdravljenje? Si bil kasneje še kdaj v psihiatrični bolnišnici? Še enkrat sem bil potem v Polju. Od tega je že več kot štiri leta. V Polju nisem bil nikoli dalj kot štirinajst dni, tako da ne morem veliko povedat. Na Poljanskem nasipu pa sem prišel v dobre roke in mi potem ni bilo hudega. Takrat sem se že trdno odločil,da bom nehal piti.

3.6. Kako si sam pomagaš, ko si v stiski, težavah-si razvil kake posebne tehnike,ki ti pomagajo oz. kdo in kaj ti pomaga? Jaz grem takrat na Altro in prosim zaposlene za pogovor, drugače jih pa vsaj pokličem, da se lahko pogovorim. Zelo pa mi pomagajo tudi sprehodi v naravi. Takrat veliko hodim in to zelo hitro hojo.

3.7. Ali misliš, da tvoja vključitev v dnevni center vpliva na to, da v tem obdobju nisi potreboval hospitalizacije? Zame to pomeni tudi to, da se imam kam umakniti, da ne začnem spet piti. Tu imam prostor, kjer ni alkohola, tu imam ljudi s katerimi se lahko v vsakem trenutku pogovorim, ko rabim pogovor, nasvet,informacijo…Tu dobim moč, da grem naprej. Če ne bi imel dnevnega centra in toliko stvari za počet, ne vem kaj bi bilo z mano.

3.8. Ali si kdaj pomislil na samomor in ali si ga kdaj tudi poskušal storitvi? Kako na to gledaš sedaj? Zelo velikokrat sem na to pomislil in večkrat sem bil tudi na tem, da to naredim. Premišljal sem o Ljubljanici, o vlaku, o plinu…Vedno se je ob meni znašel kdo, da to nisem naredil. Danes sem za to hvaležen.

3.9. Česa si želiš v prihodnosti kar se tiče tvojega splošnega počutja in zdravja? Samo tako naj ostane, ker mi je zdaj dobro.

4. VSAKDANJE ŽIVLJENJE, VREDNOTE

4.1. Kako poteka tvoj običajen dan sedaj? Kaj počneš in s kom se družiš? Kako se ob tem počutiš? Vsak dan sem že ob sedmih na Altri, potem se malo podružim v dnevnem centru, grem na kako skupino , opravim v mestu kar imam, potem pa grem domov. Vsako popoldne grem na daljši sprehod-sam ali s partnerico. Brez tega ne morem več. Včasih pride kdo na obisk ali pa greva midva h komu. Pogosto grem tudi v mesto in na kavico s kakim znancem. Ob sobotah in nedeljah pa greva kam na izlet ali pa kdo pride k nama na obisk.

4.2. Kako je potekal tvoj vsakdan pred vključitvijo v dnevni center? Takrat sem živel sam in nisem imel nikogar. Vse dni sem hodil po Ljubljani, v vsakem vremenu. Od 12 do 14 ur sem hodil. Nisem imel obstanka nikjer. Bežal sem od ljudi,vse sem se bal. Bal sem se pijače in družbe ob šanku. Bil sem zelo živčen, hitro me je vse razburilo, velikokrat sem bil nasilen v busu. Nič konkretnega nisem počel, nisem vedel kaj dosti zase. Sploh ne vem kako sem to preživel.

4.3. Kaj se je zate v življenju najbolj spremenilo in kaj to zate pomeni? Danes vem kaj bom počel jutri. Moji dnevni so polni in vedno kaj počnem. Nikoli mi ni dolgčas in v vsem uživam. Veselim se vsakega dne posebej. Rad imam ljudi okrog sebe, rad se pogovarjam , pa kljub temu sem miren. Nič več nisem nemiren, redko kdaj me kaj vrže iz tira, znam se umakniti. Zame vse to pomeni, da lahko uživam v življenju.

4.4. Ali te kaj posebej zanima, veseli,? V čem misliš, da si dober? Zelo me zanima šport, predvsem nogomet, pa uživam v naravi. Zelo rad pomagam drugim, če le morem. Tudi s svojo zgodbo zdaj mnogim pomagam.

4.5. Kaj ti v življenju največ pomeni ? Katere vrednote ceniš? Največ mi pomeni to, da sem zdrav in da se razumem z ljudmi, predvsem pa z bližnjimi. V to veliko vlagam in se mi obrestuje.

4.6. Kakšne cilje imaš v življenju? Kako si želiš živeti? Si kakšen cilj že dosegel- na kak način? Kaj misliš, da ti pri tem pomaga? So kakšne ovire,ki to preprečujejo? Moj največji cilj je, da uživam v vsakem dnevu in da spet čutim, da živim. Zaradi alkohola mi manjka skoraj štirideset let življenja. Veliko sem že naredil za to in vsak dan se trudim. Največ so mi pri tem pomagali ljudje, ki sem jih srečal na Poljanskem nasipu, Društvu za nenasilno komunikacijo in na Altri. Vsi ste mi res veliko pomagali, da sem zdaj tak kot sem. Ni me več strah, da ne bi zmogel. Počutim se močnega in vidim naprej. Živim s partnerko s katero se razumem in me podpira. Na Altri imam družbo in pomoč , če jo rabim. Prav takole želim živeti tudi naprej. Čez težke stvari sem šel, ampak zdaj sem hvaležen, da se je takole končalo.

5. SOCIALNE MREŽE, STIGMA ZARADI DUŠEVNE BOLEZNI

5.1. Kateri ljudje v tvojem življenju ti največ pomenijo? Kako se z njimi razumeš in kakšne stike imaš z njimi ? Moji dve hčeri in vnuki mi največ pomenijo. Zdaj se z njimi dobro razumem in po šestih do sedmih letih sem spet vzpostavil stike z njimi. Nobena ne živi v Sloveniji, zato se ne vidimo pogosto. Jih pa obiščem ali pa se pokličemo. Zelo sem srečen zaradi tega.

5.2. Kako gledajo na tvojo bolezen, kako jo sprejemajo, razumejo? Ali so ti v pomoč in oporo, ko jih potrebuješ? Danes sprejemajo mojo bolezen, sem jim povedal kako je z mano, prej pa sem to skrival. Nikoli nisem nič govoril- ne o težavah, ne o drugih stvareh.

5.3. Ali so se odnosi med vami zaradi tvoje bolezni kaj spremenili in kako? Zbližali smo se. Jaz sem se iz mojih težav veliko naučil in spoznal sem, da mi veliko pomenijo. Da si želim , da smo skupaj.

5.4. Ali se poleg njih družiš še s kom? Kakšne odnose in stike pa imaš z njimi? Kako sprejemajo tvojo bolezen? Ti pomagajo, če jih potrebuješ? Zdaj imam partnerko in se največ družim z njo. Ona pozna moje težave in me podpira. Imam tudi veliko znancev, da grem lahko vedno z njimi na kavo. Največ pa se družim s prijatelji iz Altre. Včasih sem imel veliko prijateljev, ko sem še pil, so sem bil v službi in sem imel veliko denarja. Ko sem nehal piti in nisem imel več denarja, ni bilo nobenega več. Z nobenim nimam stikov. Nič mi ni žal za to, saj zdaj vem, da to niso bili pravi prijatelji.

5.5. Kaj pa ti pomenijo drugi uporabniki v dnevnem centru? Kakšne stike imaš z njimi, kako se z njimi razumeš? Ali se družiš z njimi tudi izven dnevnega centra? Kdaj in kako? Vsi tukaj lahko povemo svojo stisko, slabe stvari. Tako začutiš, da nimaš težav samo ti, ampak jih imamo vsi. Drug drugemu pomagamo. Ko vidiš kako se pobere eden, se veselimo in pomagamo spet drugemu. Z nekaterimi se dobimo tudi popoldan ali čez vikend na kako kavo.

5.6. Ali si bil v družini ali v družbi ,zaradi svoje bolezni, kdaj izpostavljen? Kako si se ob tem počutila, kako si se odzvala? Včasih kdo kaj grdega reče ampak se zdaj ne sekiram več zato. Vem kdo sem in kaj sem dosegel v življenju.

5.7. Kakšno je, po tvojem mnenju, mnenje širše družbe o ljudeh s težavami v duševnem zdravju? Veliko grdega slišim o nas. Sploh se noben ne prepriča kaj je res, le posmehujejo se.

5.8. Ali lahko ti sam kaj storiš za odpravo oz. zmanjšanje stigme? Že s tem, da vsem povem, da sem sam imel take težave in me ni sram, nekaj naredim. Pa da hodim na Altro , tud to je pomembno, saj se tudi v Mostah govori, da se tukaj zbirajo ,,uni iz Polja,,.

5.9. Kaj misliš, da lahko stori Altra- kot organizacija , za odpravo oz. zmanjšanje stigme? Veliko naredi že s tem, da obstaja, pa da vse več ljudi prihaja sem.

6. ZADOVOLJSTVO Z ZAPOSLENIMI V PROGRAMU- DELOVNI ODNOS

6.1. Kako si zadovoljen z odnosom zaposlenih v dnevnem centru do tebe? Kako se ob tem počutiš ? Do mene so zelo prijazne, poslušajo me in me sprejemajo takega kot sem . Ne brskajo po moji preteklosti in me ne obsojajo. Od prvega dne čutim, da ta odnos ni narejen. Meni so s tem prav omehčale dušo in mi dajo korajžo za še več.

6.2. Ali se spominjaš svojega prvega obiska dnevnega centra ? Kaj ti je najbolj ostalo v spominu? Spomnim se, da me je bilo zelo strah, da nisem skoraj nič govoril. Vse v meni se je treslo, ker nisem vedel kaj me čaka. Zelo lepo ste me sprejele, dolgo časa smo se pogovarjali v pisarni, potem pa ste me šle predstavit še drugim uporabnikom. Najbolj mi je bilo všeč, da ste bili vsi prijazni in nihče me ni nič silil. Po dolgem času sem se dobro počutil in sem začel redno hoditi.

6.3. Kaj je vplivalo na tvojo odločitev, da še nadalje obiskuješ dnevni center ? Najbolj mi je bilo všeč, da ste bili vsi prijazni in nihče me ni nič silil. Po dolgem času sem se dobro počutil in sem začel redno hoditi.

6.4. Kaj pričakuješ od zaposlenih v dnevnem centru in kak odnos pri tem pričakuješ? To kar že zdaj dobim – da mi pomagajo, ko jih rabim. Da so tam, ko jih potrebujem, da so mi vrata vedno odprta.

6.5. Ali misliš, da imata strokovni delavki v programu dovolj strokovnega znanja za delo, ki ga opravljata? Je to zate pomembno? Zame in za vse druge uporabnike, je to zelo pomembno. Mislim,da imata znanja dovolj, pa tudi že veliko izkušenj z nami.

6.6. Ali meniš, da so za delo v dnevnem centru pomembne tudi osebnostne lastnosti zaposlenih? Če da, katere? Za nas je zelo pomembno to, da so zaposleni do nas človeški, pa da jim lahko zaupamo. Ker je v dnevnem centru veliko uporabnikov z depresijo, je zelo dobro, če so zaposleni vesele narave in energični, da znajo dvigati vzdušje in razpoloženje. Tudi zanesljivi morajo biti in iskreni do nas.

6.7. Ali zaposlenim v dnevnem centru zaupaš ? Kako se to kaže v odnosu med vama in kakšen vpliv ima? Zaupanje mi pomeni vse, ker če ne bi zaupal, se ne bi nikoli odprl in ne bi nikoli zadihal. Prav zato imam še več moči, bolj zaupam vase in bolje se počutim.

6.8. Ali te zaposleni kdaj pohvalijo, se veselijo s tabo– kaj ti to pomeni? Nisem bil navajen, da me kdo pohvali. Tukaj me velikokrat pohvalijo-zaposleni in uporabniki. Prej je bilo čudno, zdaj mi je pa všeč.

6.9. Ali se lahko na zaposlene obrneš po pomoč tudi izven delovnega časa, če jo resnično potrebuješ? Kaj to zate pomeni? Vem, da bi mi pomagale, če bi jih rabil. Do zdaj še ni bilo treba, ampak vseeno mi je to všeč.

6.10. Ali poleg izgovorjenih besed zaznaš in opaziš še kaj, kar vpliva na tvoje počutje in odnose v dnevnem centru? Vesel sem, ko vidim nasmejan obraz in prijazen glas. Če mi je še tako hudo, me to potolaži. Če ne bi bilo takega odnosa zaposlenih do mene, me že zdavnaj ne bi bilo več v dnevnem centru. To mi pomeni , da me nekdo upošteva, da je iskren do mene, da me posluša in da mi res hoče pomagati. To jaz preprosto čutim, težko pa povem.

Intervju z osebo 3:

1. Osebni podatki-

SPOL: moški ženska

STAROST: 36 let

OTROCI

a)št. otrok __/____

ZAKONSKI STAN

a)samski/

b)poročen/

c)v izven zakonski zvezi

d)ločen/a

e)drugo

ŽIVIM:

a) Sam

b) S svojo družino (partner in otroci)

c) Z otroci

d) Samo s partnerjem

e) S starši

f) Z drugimi sorodniki

g) Drugo

PREBIVAM V :

a) hiši b) stanovanju

- sem lastnik oz. solastnik
- v najemu po tržni najemnina
- v najemu – po neprofitni najemnini (neprofitno stanovanje)
- drugo (kot član družine, stanovanjska skupnost,…)

KRAJ BIVANJA:

a) v Ljubljani

b) izven Ljubljane (_10_ km oddaljen

Dokončana stopnja rednega izobraževanja

a) OŠ

b) Poklicna

c) Srednja

d) Višja, visoka ali več

Delovna doba

a) Nimam delovne dobe

b) Imam __/___let delovne dobe

Status:

a) Sem redno zaposlen

b) Sem brezposeln

c) Sem redno upokojen

d) Sem invalidsko upokojen/a

e) Drugo

2. VKLJUČITEV V PROGRAM DNEVNI CENTER IN ZADOVOLJSTVO

2.1. Kako dolgo si že vključen v dnevni center , kako pogosto prihajaš in kdo te je napotil v dnevni center? Za Altro sem slišal že na psihiatriji, tam so ble tud brošure. Nisem se pa mogel odločiti da bi šel. Pol pa me je prijateljica P…., ki je že hodila na Altro, povabila naj pridem igrat tarok ob popoldnevih. Povedala mi je, da se imajo tam fajn, da vsak lahko pride in da tam nič ne težijo. Na Altro hodim že od leta 2007, bolj ali manj redno. Bil sem zelo toplo sprejet prvič in sem se odločil, da bom sem pa hodil. Imel sem vmes obdobja , ko tud nisem hodil. Ampak vseeno sem tle vsak teden 2-3 krat.

2.2. Zakaj si se vključil v dnevni center, kakšna so bila tvoja pričakovanja, potrebe? Si dobil kar si pričakoval oz. kar si potreboval? Prej sem bil večinoma doma –v postelji, tud po cele dneve. Z muko sem se kaj premaknil. Doma so mi vsi govorili, da ne morem tako živet, pa tud psihiater. Jaz pa nisem mogel nič. Vedel pa sem, da tako ne more bit. Želel sem si med ljudi ampak me je bilo strah kaj si bodo mislili o meni. Ko so mi prijatelji v Polju razlagali kako je na Altri, sem si pa vseeno rekel, da grem pogledat. Če je njim fajn, bo mogoče tudi meni. Želel sem nekaj, da grem od doma. Nisem mogel biti več not. Želel sem kaj početi-včasih sem rad igral fuzbal, pa ga pol nisem več. Pa da grem kam v naravo. Zdaj vse to lahko počnem in še vedno rad prihajam, ker zdaj rabim druge stvari.

2.3. V katere skupinske aktivnosti programa se vključuješ (delavnice, skupine) , kako se ob tem počutiš, kaj ti to pomeni? Ali si si s tem pridobil kake nove spretnosti, sposobnosti, informacije? Ali ti to kako pomaga v življenju? Zdaj so mi najbolj všeč pogovorne skupine-Čustvena inteligenca in druge. V začetku sem bil čisto trd na teh skupinah, če sem moral kaj povedati. Ko pa sem to premagal, sem bil zelo vesel. Pet minut mojega govorjenja, me je napolnilo za cel dan. Zdaj se teh pogovorov zelo veselim in rad kaj povem, z zanimanjem pa poslušam tudi druge. Tako sem se ogromno naučil. To mi zelo pomaga, da se znam in upam pogovarjati tudi drugje, da lahko sam opravim več stvari.
Hodim tudi na angleščino-to mi je zelo všeč, da se kaj novega naučim in da ne pozabim kar sem se učil v srednji šoli. Rad igram ping pong na Altri, drugače pa grem na izlete in tabore, če se le da.

2.4. Ali poleg skupinskih aktivnosti koristiš še kakšne druge storitve programa (individualen razgovor s strok. delavcem, pomoč pri dokumentih, spremljanje strokovnih delavcev,obiski…) Kako se ob tem počutiš, kaj ti to pomeni in kako ti to pomaga v življenju, če ti? Veliko rabim individualnih pogovorov, pa tudi pomoč pri urejanju kakih papirjev sem že rabil. Zelo sem bil vesel, ko me je eden od zaposlenih spremljal na faks- na pogovor z mentorjem. Drugače ne bi šel, prej sem se vedno izmaknil. Vse to mi veliko pomeni, nisem sam in na nekoga se lahko zanesem. Tako lažje urejam kar moram in dobro mi je.

2.5. Ali se vključuješ tudi v aktivnosti, ki se izvajajo v sklopu programa, izven prostorov dnevnega centra (drama, gledališče, kinoteka, izleti, tabori,…)Kaj ti to pomeni in kako se ob tem počutiš?

Najraje grem na kak izlet v naravo in pa na tabor –na Kolpo in v Bohinjsko Bistrico. V tem res uživam in se sprostim. Takrat se mi zdi, da nimam nobenih težav, da uživam kot vsi drugi. Všeč mi je, da sem fizično aktiven, saj sem zmatran, ko cel dan hodimo, ampak zvečer sem pa zelo ponosen nase, da sem zmogel. Igral sem tudi v Altrini nogometni ekipi in zelo sem užival.

2.6. Ali imate uporabniki možnost vplivati na oblikovanje programa – na vsebino, na časovni okvir, na pravila? Kako in na kaj? Ali ste obveščeni o morebitnih spremembah, novostih in kako? Mislim, da imamo, saj lahko predlagamo kaj bi radi imeli. Vemo pa tud, da predlagamo stvari, ki so mogoče-kar se tiče prostora, ljudi, denarja. Všeč mi je tudi, da lahko na skupinah včasih sami predlagamo temo za pogovor, če želimo in če so drugi za to. Ker nas je res veliko v dnevnem centru, se včasih težko zmenimo za čas, ki vsem odgovarja. Tudi o pravilih v dnevnem centru se veliko pogovarjamo, saj nas je tukaj res veliko in pride vse mogoče. Vedno pride kak nov uporabnik, ki se še ne znajde, pa mu pomagamo, da se vklopi. Veliko stvari se sproti pogovorimo, ker smo skupaj z zaposlenimi v dnevnem centru cel dan. Največ pa izveš na Mojem glasu, pa tudi po mailu in na oglasni deski.

2.7. Ali meniš, da se je tvoje življenje z vključitvijo v dnevni center v čem spremenilo? Če se je – kje in kako to najbolj opaziš Ogromno razliko čutim. Zdaj vem, da nisem več sam, da lahko nekam grem, da sem spadam. Lahko pridem kadar hočem, ostanem kolikor hočem in grem domov kadar hočem. Veliko sem se tle naučil-ne samo kar se tiče bolezni,zdravil, tud angleščine, računalništva-to mi prav pride čist povsod. Predvsem si pa veliko več upam. Največjo spremembo vidim na sebi, da si upam pred drugimi govoriti o sebi. Ni me več sram, pa strah tudi ne. Všeč mi je to pozitivno veselo vzdušje, saj sem se tukaj spet začel smejati, kar se dolgo nisem mogel. Tudi dotika drugih ljudi nisem prenesel, sem bil čist trd, če mi je kdo prišel preblizu. Zdaj se pa z veseljem objamem, ko je prilika. Ko praznujemo rojstne dneve, novo leto in še kaj .Pa tudi plesati sem spet začel, celo na plesno delavnico sem nekaj časa redno hodil, dokler je bila. Vesel sem zaradi vsega tega in dobro se počutim.

2.8. Ali so tvoji najbližji- svojci ali prijatelji, seznanjeni s tvojo vključitvijo v dnevni center? Ali poznajo program , kakšno mnenje imajo o tvoji vključitvi? Ali tudi oni, kot svojci oz. tvoji bližnji , kdaj koristijo program - kako? Moji domači že dolgo poznajo program in so zelo veseli, da hodim sem, saj pravijo, da sem čisto drug človek. Sami programa ne koristijo prav pogosto, je pa mama včasih poklicala strokovno delavko za pogovor, ko so se z mano ene stvari dogajale.

2.9. Ali je tvoj osebni psihiater seznanjen s tvojo vključitvijo v dnevni center in kako mnenje ima o tem? Ali mu zaupaš-imaš kaj vpliva na izbor zdravil, ki jih jemlješ? Ali si ga kdaj zamenjal in če da-zakaj? On mi je tudi prvi priporočal vključitev v dnevni center, pa nisem šel. Zdaj, ko že toliko let hodim, se o tem z mano veliko pogovarja in to zelo podpira.

2.10. Ali tvoj psihiater kdaj sodeluje s strokovnimi delavci dnevnega centra? Če da -kako to sodelovanje poteka in kaj to tebi pomeni? Do zdaj tega nisem rabil mislim pa, da če bi bilo treba, da bi. Ker me vedno

spraševanje kako je bilo na kontroli, tam pa kako je bilo na Altri. Meni to veliko pomeni, saj tako vem, da je zame oboje zelo pomembno in koristno. Pa da lahko o vsem odkrito govorim pred obema.

2.11. Kaj meniš o povezovanju dnevnega centra z drugimi deležniki na področju duševnega zdravja v skupnosti- zlasti s PK Polje, CMZ, CSD, z drugimi nevladnimi organizacijami in lokalno skupnostjo? Meni se to zdi nujno. Pred leti tega ni bilo tolk oz. je bilo to bolj ločeno-Altra posebej, psihiatrija posebej. Nikoli nisi vedel, če je prav, da hodiš na Altro. Zdaj tudi v Polju veliko bolj spodbujajo to, da se ljudje prihajajo sem. Še sami pridejo z uporabniki v dnevni center na predstavitev. Uporabnikom to veliko pomeni. Altri pa potrjuje, da dobro delajo, da jih tudi v Polju cenijo.Prav je, da se povezujemo tudi z drugimi organizacijami in da se obiskujem. Tako spoznavamo nove ljudi in nove kraje.

2.12. Kakšno je tvoje mnenje o t.i. dopolnilnih dejavnostih dnevnega centra- o šivalnici, dejavnosti zbiranja in posredovanja rabljenih oblačil in obutve, pridobivanja in posredovanja hrane ? Se ti zdi to potrebno, nujno ali je zate nepotrebno? Mislim, da se vsem na Altri to zdi zelo pomembno in dobrodošlo. Noben nima prav veliko denarja in vsem prav pride karkoli- da nam v šivalnici zamenjajo zadrgo, da lahko dobiš kako obleko in da vsak lahko pride na kavico in čaj. Vedno je kak kruh ali še kaj, da si lahko vzameš za domov.

2.13. Kaj meniš o vključevanju prostovoljcev in študentov v dnevni center? Meni je to všeč, saj je tako v dnevnem centru vedno polno mladine. Eni pridejo zelo preplašeni, po parih dneh pa ugotovijo, da smo tukaj čisto normalni ljudje in da se imamo tukaj lepo. Prav je, da v praksi vidijo kako je treba delati z ljudmi. Prostovoljci pa so tud zelo dobrodošli, saj drugače ne bi imeli toliko aktivnosti v dnevnem centru, saj je uporabnikov preveč, zaposlenih pa premalo.

2.14. Ali se lahko uporabniki v dnevnem centru komu pritožite – kako, komu in na kak način? Kje si dobil informacijo o tem ? Kaj to zate pomeni?Vsi vemo, da se lahko pritožimo vama v dnevnem centru ali pa predsednici ali pa še naprej na ministrstvo. Veliko stvari se sproti na Mojem glasu pogovorimo in rešimo. Ta pritožbeni postopek visi na oglasni deski. Pa vsakič, ko imamo kako predstavitev programa, to zaposleni poveste novim. To je vedno dobrodošlo, saj imam tako občutek, da moje mnenje nekaj šteje.

2.15. Ali si seznanjen s tvojo osebno dokumentacijo v programu, jo lahko vidiš? Kakšno je tvoje mnenje o tem? Ali poznaš še kake druge dokumente, ki se vodijo v programu – kaj misliš o tem?
To mora biti, saj morate vedeti s kom delate. Vem, da so notri moji osebni podatki, razgovori, kaki dopisi in da lahko vidim te papirje. Vem za listo prisotnosti kamor se vpisujemo uporabniki, pa delavnice se pišejo. Pa še drugih papirjev je veliko.

2.16. Ali bi tudi ti komu priporočal vključitev v dnevni center oz. ali si že koga povabil? Jaz sem že kar nekaj ljudi pripeljal v dnevni center in še jih bom. Ker vem, da je to pomagalo meni, želim da to pomoč dobijo tudi drugi.

2.17. Ali nameravaš tudi v prihodnje obiskovati dnevni center in se udeleževati aktivnosti programa?
Sigurno bom tudi v prihodnje še hodil v dnevni center. Mogoče ne bom rabil več toliko svetovanj in pogovorov, sigurno pa bom sem hodil zaradi dobre družbe in dobrega vzdušja. Tu se lahko pogovarjam z ljudmi, ki imajo podobne težave kot jaz in me razumejo.

2.18. Kakšno je po tvoje splošno vzdušje v dnevnem centru? Ali ti je všeč in kako to vpliva nate?
Že ko stopim v dnevni center začutim eno toplino, domačnost, sprejetost. Vedno to začutim in včasih se samo usedem na sedežno in v tem uživam. Tudi, če nič drugega ne počnem, me to nafila za cel dan. To vzdušje me pomirja, močnejšega se počutim in bolj se počutim enakega drugim ljudem.

2.19. Česa si v programu še želiš oz. kaj bi še potreboval? Kakšne so tvoje želje, potrebe, konkretni predlogi ?
Mogoče več športa in športnih dogodkov-če bi se dalo. Vem, da je za to potreben denar, da bi šli na kako tekmo, dogodek.

2.20. Ali v sklopu Altre koristiš storitve še kakega drugega programa (stanovanjskih skupin, svetovalnice, zagovorništva..)? Redno hodim še v svetovalnico-že vsa leta.

2.21. Ali si vključen še v programe drugih organizacij ? V druge organizacije ne hodim.

3. ZDRAVJE IN SPLOŠNO POČUTJE

3.1. Kakšno je tvoje trenutno splošno počutje in kako si s tem zadovoljen? Zdaj sem trenutno v bolnici, sem imel eno krizo, ampak sem že veliko boljši. Zadovoljen sem.

3.2. Ali se je tvoje splošno počutje kaj spremenilo odkar si vključena v dnevni center , če ga primerjaš s tvojim splošnim počutjem pred vključitvijo? Veliko stvari se je spremenilo, predvsem to, da drugače gledam nase in na moje težave. Prej sem jih skrival,sram me je bilo, zdaj pa o vsem skupaj lažje govorim in me ni strah, da me bo kdo postrani gledal. Zdaj sem bolj zadovoljen sam s sabo in več volje in podpore imam, da dokončam diplomo.

3.3. Kakšno je tvoje trenutno psihično stanje v primerjavi s stanjem pred vključitvijo v dnevni center? Kako se počutiš in kako si s tem zadovoljen? Zdaj sem še v bolnici in je vse skupaj malo drugače. Sem pa veliko bolj miren, nimam kakih glasov in podobnega. Zaenkrat sem v redu.

3.4. Kdaj so se pri tebi začele težave z duševnim zdravjem, kakšna diagnoza ti je bila postavljena, kdaj si bila prvič hospitaliziran v psihiatrični bolnici? Kako se spominjaš tega obdobja- odnosi, zdravila, informacije,…Prvič sem bil hospitaliziran leta 2006,ko sem bil star 26 let. Rekli so mi, da imam psihozo in paranoidno shizofrenijo. Kaj več mi niso povedal, pa tud nisem se hotel kaj dosti pogovarjat o tem, sem mislil, da bo pol minil. Ob prvi hospitalizaciji pa mi je bilo grozno. Sploh nisem vedel kdo sem, ali sem sploh jaz. Najbolj se spomnim, ko sem se prvič pogledal v ogledalo po tem, ko sem prejel en kup injekcij

in sploh nisem vedel kdo je v ogledalu. Nisem čutil, da bi to lahko bil jaz, nič nisem čutil, ne telesa, nič. Nisem mogel nič misliti, kot ena gmota sem bil, brez občutkov. Še danes mi je grozno, ko se spomnim na to.

3.5. Kako je potekalo tvoje nadaljne zdravljenje? Si bil kasneje še kdaj v psihiatrični bolnišnici ? Kako si vse skupaj doživljal kasneje ? Večkrat se mi je vse skupaj ponavljal, pa je bilo boljše, pa spet slabše. Dolg časa nisem sprejel, da sem bolan, nisem hotel slišat za to. Zdaj na vse skup malo drugače gledam, ne zdi se mi več tako grozno. Mal sem se navadil, mal več vem o vsem skupaj, pa tud sem se že precej naučil v vseh letih. Vem, da moram s tem živet, da ne bo kar izginilo. Ja, večkrat sem bil v bolnici. Se je zgodil, da po več let nisem bil, pol se mi je pa poslabšal in sem bil spet sprejet. Zdaj že sam vem kdaj moram it ali pa mi to rečejo domači. Ne čakam več, da me prisilno hospitalizirajo, grem sam. Tako je bolje, manj časa si na zaprtem oddelku, pa hitreje prideš k sebi. Vem, da v tistem trenutku drugače ne gre. Se mi je poslabšalo tud zato, ker sem kdaj nehal jemat zdravila, pa sem bil nazaj.

3.6. Kako si sam pomagaš, ko si v stiski, težavah-si razvil kake posebne tehnike,pristope,ki ti pomagajo oz. kdo in kaj ti pomaga in kako? Zdaj mi najbolj pomaga punca, ki me razume in se z njo velik pogovarjam. Drugače pa, ko se začne nemir, se dobesedno prisilim, da vstanem in grem na Altro –ker vem, da bo pol boljše. Zlo mi pomaga druženje tukaj v dnevnem centru, tukaj se pomirim. Če hočem se s kom pogovorim – ali s kakim uporabnikom ali pa z vama. Zdaj se tudi že spravim ven v narav, če čutim, da se kaj dogaja.

3.7. Ali misliš, da tvoja vključitev v dnevni center vpliva na to, da se zmanjša možnost hospitalizacije v psihiatrično bolnico ? Sigurno bi bil še večkrat v bolnici, če ne bi imel Altre. Marsikdaj sem se temu izognil,ker sem se tukaj več pogovarjal, več sem hodil v naravo, bolj sem bil fizično aktiven, upošteval sem nasvet strokovnih delavcev in šel pravočasno k psihiatru,…Včasih sem mislil, da bom zmogel brez zdravil in brez Altre, pa je nekaj časa šlo, potem pa sem vedno pristal v Polju. Zdaj tega ne počnem več. Sprejel sem, da je zaenkrat tako kot je in da moram s tem živet.

3.8. Ali si kdaj pomislil na samomor in ali si ga kdaj tudi poskušal storitvi? Kako na to gledaš sedaj?
Tudi taka obdobja so bila. Zdaj pa ne mislim več na to. Zdaj si želim živeti.

3.9. Česa si želiš v prihodnosti kar se tiče tvojega splošnega počutja in zdravja? Da ne prihaja do tako velikih nihanj v zdravju in da se bom počutil vsaj tako kot zdaj.

4. VSAKDANJE ŽIVLJENJE, VREDNOTE

4.1. Kako poteka tvoj običajen dan ? Kaj počneš in s kom se družiš? Kako se ob tem počutiš?
Zdaj sem v bolnici in sem tam cel dan, razen ko imam na Altri angleščino ali pa skupino za samopomoč ali pa dogovorjen pogovor s strokovnim delavcem, lahko grem ven. Drugače pa zdaj več časa preživim s punco, doma sem, na računalniku, kaj berem, grem k gasilcem. Veliko sem tudi na Altri- hodim na

pogovore k strokovnemu delavcu, na skupine, na izlete, tabore,..Zdaj pa se lotevam diplome in se bom bolj s tem ukvarjal. Moj dan je poln, še časa mi kdaj zmanjka. Kot sem že povedal, sem bil prej večinoma doma –v postelji, tud po cele dneve. Najboljš je blo, če sem se pokril čez glavo, da me ni noben vidu, ampak so me tud pod kovtrom dobil in me preganjal. Včasih sem šel za računalnik , pa sem težko mislu, nisem vedel kaj gledam. Včasih sem kaj doma pomagal. K gasilcem sem še šel, kdaj pa kdaj na fuzbal, drugač pa nič. Tud sprehod mi je bil muka.

4.2. Kako je potekal tvoj običajen dan pred vključitvijo v dnevni center? Kot sem že povedal, sem bil prej večinoma doma –v postelji, tud po cele dneve. Najboljš je blo, če sem se pokril čez glavo, da me ni noben vidu, ampak so me tud pod kovtrom dobil in me preganjal. Včasih sem šel za računalnik , pa sem težko mislu, nisem vedel kaj gledam. Včasih sem kaj doma pomagal. K gasilcem sem še šel, kdaj pa kdaj na fuzbal, drugač pa nič. Tud sprehod mi je bil muka.

4.3. Kaj se je zate v življenj najbolj spremenilo in kaj to zate pomeni? Zame se je življenje čisto spremenilo. Vse kar počnem se je spremenilo in kako se počutim tudi. Zdaj imam občutek, da sem čisto običajen fant, da nisem nič drugačen kot vsi. Sem pač doživel veliko težkih stvari, ki jih drugi ne bodo nikoli, ampak zdaj živim in čutim, da živim. Spet vem kaj hočem in delam za to.

4.4. Kaj te v življenju najbolj veseli , te kaj posebej zanima? V čem misliš, da si dober? Zelo me veseli fuzbal in to mi je sprostitev. Kar dober sem v tem. Veseli me delo pri gasilcih- tam se čutim koristnega in rad sem z njimi.

4.5. Kaj ti v življenju največ pomeni ? Katere vrednote ceniš? Največ mi pomeni to, da se razumem z domačimi, da me razumejo in me vsa leta podpirajo. Tudi finančno. Zdaj imam končno punco in tudi ona mi res veliko pomeni. Zelo cenim, da so ljudje z mano prijazni, iskreni in da me ne obsojajo za nazaj.

4.6. Kakšne cilje imaš v življenju? Kako si želiš živeti? Si kakšen cilj že dosegel- na kak način? Kaj misliš, da ti pri tem pomaga? So kakšne ovire,ki to preprečujejo? Moj velik cilj je, da dokončam diplomo. Več let že to vse skupaj stoji. Vmes nisem imel nobene moči, nisem se mogel zbrati, misliti,…Zdaj delam na polno na tem. Vse sem se že dogovoril z mentorjem, poiskal sem si še dodatno pomoč, vsi me podpirajo in verjamejo, da bom zmogel. Doma in na Altri. Zdaj, ko imam punco, v prihodnosti vidim tudi že svojo družino. Na to nisem upal nikoli pomisliti.

5. SOCIALNE MREŽE, STIGMA ZARADI DUŠEVNE BOLEZNI

5.1. Kateri ljudje ti v tvojem življenju največ pomenijo? Kakšne stike in odnose imaš z njimi ? Kako se z njimi razumeš? Največ mi pomenijo moji domači, saj mi vsa leta pomagajo in podpirajo. Zelo sem jim hvaležen za to. Z njimi imam vsak dan stike, saj skupaj živimo. Odkar imam punco, mi veliko pomeni tudi ona.

5.2. Kako razumejo in sprejemajo tvoje težave ? Ali so ti v pomoč in oporo, ko jih potrebuješ? Oni so edini, ki so bili ves čas z mano in vedno so me podpirali.

5.3. Ali so se odnosi med vami zaradi tvoje bolezni kaj spremenili in kako? Ni jim bilo lahko z mano, ampak zato smo še bolj povezani.

5.4. Ali se poleg njih družiš še s kom? Kakšne stike in odnose imaš z drugimi ljudmi- ali tvoje težave kaj vplivajo na to ? Ti pomagajo, če jih potrebuješ? Kar grem k gasilcem, se družim, ampak po vajah grem domov. Nočem razlagati o svojih težavah.

5.5. Kaj pa uporabniki v dnevnem centru -kakšne stike in odnose imaš z njimi, kako se z njimi počutiš, kaj ti pomenijo ? Ali se družiš z njimi tudi izven dnevnega centra? Kdaj in kako? Z uporabniki se veliko družim-tukaj in zunaj Altre. Se zmenimo tudi ob vikendih, da gremo na kak izlet ali pa kje igramo tarok. Z njimi sem lahko tak kot sem, vsi imamo ene težave, pa se razumemo. Včasih se iz tega tudi pohecamo in samo mi vemo zakaj se gre. Najraje se družim z njimi.

5.6. Ali si bila v družini ali v družbi ,zaradi svojih težav, kdaj izpostavljen? Kako si se ob tem počutil, kako si se odzval? Ker živim na vasi, se je vedno veliko opravljalo. Mene in vse moje. Velikokrat mi je bilo hudo, pa mojim domačim tudi. Najraje sem se umaknil in nisem nikamor hodil.

5.7. Kakšno je , po tvoje, splošno mnenje o ljudeh s težavami v duševnem zdravju? Kako ga ti doživljaš in sprejemaš? Veliko tega slišimo in doživimo vsi , ki smo bili v Polju. Vedno me zaboli, ko sem slabši me bolj, drugače pa se ne sekiram več.

5.8. Kaj lahko ti sam storiš za zmanjšanje stigme in odpravo predsodkov? To, da živim normalno življenje in da me ni sram povedati kaj sem doživljal.

5.9. Kaj misliš, da lahko stori Altra- kot organizacija , za zmanjšanje stigme in odpravo predsodkov? Že s tem, da obstaja več kot dvajset let, naredi veliko. Da se predstavlja v javnosti, na prireditvah in da jo več ljudi spozna.

6. ZADOVOLJSTVO Z ZAPOSLENIMI V PROGRAMU- DELOVNI ODNOS

6.1. Kako si zadovoljen z odnosom zaposlenih v dnevnem centru do tebe? Kako se ob tem počutiš?
Všeč mi je, da so zaposleni do mene vedno prijazni, da me vedno opazijo, ko pridem, me ogovorijo. Zaradi tega se čutim dobrodošlega in sprejetega.

6.2. Ali se spominjaš svojega prvega obiska dnevnega centra? Kaj ti je najbolj ostalo v spominu?
Spominjam se prijetnega vzdušja v dnevnem centru in veliko ljudi. Bilo me je zelo strah, ampak je potem ta strah kar izginil, ko so me zaposleni prijazno sprejeli, mi predstavili kaj počnejo in niso nič rinile vame.

Predstavile so me tudi drugim uporabnikom in ker sem nekatere že poznal iz Polj mi je bilo lažje. Vzdušje v dnevnem centru je bilo zelo domače in takšno je še danes.

6.3. Kaj je vplivalo na tvojo odločitev, da še nadalje obiskuješ dnevni center? Prav ti občutki, ki sem jih povedal. Čutil sem eno fajn energijo, da sem res dobrodošel, da sem lahko iskren in da se mi ni treba delati drugačnega. Kasneje sem se vključil še v jezike, računalništvo-ko sem bil že mal boljš.

6.4. Kaj pričakuješ od zaposlenih v dnevnem centru in kak odnos pri tem pričakuješ? Od zaposlenih pričakujem korekten in prijazen odnos. Da me razumeta, da mi verjameta in da sem lahko z njima iskren. Pomembno je tudi, da jim uporabniki lahko zaupamo. Mislim, da to v dnevnem centru dobim, ker drugače me verjetno ne bi bilo več.

6.5. Ali misliš, da imata zaposleni v programu dovolj strokovnega znanja za delo, ki ga opravljata? Je to zate pomembno? Po mojih izkušnjah imata znanja dovolj, saj nam vedno znata pomagati. Ali pa pokličeta koga drugega in ga vprašata. Za vse nas je to zelo pomembno, saj se nanju lahko zanesemo in vemo kam iti.

6.6. Ali meniš, da so za delo v dnevnem centru pomembne tudi osebnostne lastnosti zaposlenih? Če da, katere? Zame je zelo pomembno to kakšen je človek, kako pristopi do človeka, če oddaja toplino ali te odbija. Za nas, ki smo bolj občutljivi, je to še bolj važno. Pa ta občutek, da nam nekdo verjame, ko se pogovarjaš je zelo pomemben. Tudi to meni veliko pomeni, da me nekdo ne pomiluje v moji zgodbi, pa da je do mene potrpežljiv in prijazen.

6.7. Ali zaposlenim v dnevnem centru zaupaš – kaj ti to pomeni in kako se to kaže v odnosu med vama, na kaj vpliva? Povsem jim zaupam. Marsikaj sem že povedal o sebi, pa se nikoli ni nič izvedelo. Ker jim zaupam, si upam še več, bolj verjamem vase in bolje se počutim. Čutim se sprejetega in ni me več strah, pa sram tudi ne.

6.8. Ali te zaposleni kdaj pohvalijo, se veselijo s tabo– kaj ti to pomeni? To sem prvič doživel na Altri. Nisem bil navajen, da me kdo hvali in sem to težko sprejel. Tudi tega sem se naučil na skupinah. Zdaj sem vesel,če me kdo pohvali in tudi jaz velikokrat koga pohvalim. Tudi veselimo se velikokrat skupaj in ob tem se počutim čudovito.

6.9. Ali se lahko na zaposlene obrneš po pomoč tudi izven delovnega časa, če jo resnično potrebuješ? Kaj to zate pomeni? Vem, da se lahko in če bi bilo nujno bi tudi se. Imam srečo,da imam v nujnih trenutkih ob sebi domače, tako da mi oni običajno pomagajo najprej. Zame to veliko pomeni, da sem siguren, da ne bom sam, če kaj pride.

6.10. Ali poleg izgovorjenih besed zaznaš in opaziš še kaj, kar vpliva na tvoje počutje in odnose v dnevnem centru? Kaj je zate pomembno, kaj ti to sporoča? Na vse odnose vpliva to sproščeno, toplo vzdušje.

Večina uporabnikov tega nismo nikjer drugje deležni. Taki odnosi preprosto obstajajo med vsemi, ni se ti treba bati, da do tebe zaposlen ne bo tak kot do drugih. Tega dolgo časa nisem razumel. Zdaj to razumem in samo sprejemam. Všeč mi je, da smo lahko vsi taki kot smo, da se velikokrat razumemo tudi brez besed. Zame to pomeni vse in vem, da če bi bili ti odnosi bolj uradni, ne bi toliko let hodil na Altro. Taki odnosi so zame pomembni tudi drugje in če me nekaj odbije, nikoli več ne grem. Zaradi takih medsebojnih odnosov se počutim kot človek in se bolj cenim.

Intervju z osebo 4:

1. Osebni podatki-

SPOL: moški ženska
STAROST: 46 let
OTROCI
a)št. otrok 1

ZAKONSKI STAN

a)samski/ka
b)poročen/
c)v izven zakonski zvezi
d)ločen/a
e)drugo

ŽIVIM:

a) Sam
b) S svojo družino (partner in otroci)
c) Z otroci
d) Samo s partnerjem
e) S starši
f) Z drugimi sorodniki
g) Drugo

PREBIVAM V :

a) hiši b) stanovanju

- sem lastnik oz. solastnik
- v najemu po tržni najemnina
- v najemu – po neprofitni najemnini (neprofitno stanovanje)
- drugo (kot član družine, stanovanjska skupnost,…

KRAJ BIVANJA:

a) v Ljubljani
b) izven Ljubljane (10 km oddaljenosti)

Dokončana stopnja rednega izobraževanja

a) OŠ
b) Poklicna
c) Srednja
d) Višja, visoka ali več

Delovna doba

a) Nimam delovne dobe
b) Imam 26 let delovne dobe

Status:

a) Sem redno zaposlen
b) Sem brezposeln
c) Sem redno upokojen
d) Sem invalidsko upokojen/a
e) Drugo

2. VKLJUČITEV V PROGRAM DNEVNI CENTER IN ZADOVOLJSTVO

2.1. Kako dolgo si že vključena v dnevni center , kako pogosto prihajaš in kdo te je napotil v dnevni center?
Na Altri sem eno leto in pol. Sem me je napotila moja osebna psihiatrinja na Polikliniki. Tud sin me je potem spodbujal, da naj grem, pa še moja psihologinja. Zdaj prihajam redno vsak dan.

2.2. Zakaj si se vključila v dnevni center, kakšna so bila tvoja pričakovanja, potrebe? Si dobila kar si pričakovala oz. kar si potrebovala? V dnevni center sem se v začetku vključila samo zato, ker so vsi pritiskali name, da nas se vključim-psihiatrinja, sin, psihologinja. Bila sem pred tem čisto socialno izolirana. Sploh nisem šla iz hiše. Nič se nisem kopala. Psihiatrinja mi je Altro predstavila kot društvo za duševno bolne in meni se je to zdelo grozno. Dolgo časa sem se upirala, da ne grem, ker jaz nisem duševno bolna. Ker pa doma takšna nisem več mogla bit, me je sin enkrat kar pripeljal sem. Sem se zelo bala, kaki bolniki so tukaj, da bo kot v bolnici. Potem je bilo pa čisto drugače.

2.3. V katere skupinske aktivnosti programa se vključuješ (delavnice, skupine) , kako se ob tem počutiš, kaj ti to pomeni? Ali si si s tem pridobila kake nove spretnosti, sposobnosti, informacije? Ali ti to kako pomaga v življenju? Najbolj mi je všeč Čustvena inteligenca, pa Asertivni trening to mi je najbolj všeč. Pa na Moj glas grem rada. Če ne grem , mi je žal. Pa tudi druge pogovorne skupine imam rada. Zelo rada imam jutranje srečanje –tu dobim energije za cel dan. Meni se zjutraj zdi, kot da sedimo doma v kuhinji in klepetamo. To mi veliko pomeni. S tem dobim občutek, da sem spadam. Zelo mi je všeč, da se zjutraj zaposleni usedete z nami in samo klepetamo.

2.4. Ali poleg skupinskih aktivnosti koristiš še kakšne druge storitve programa (individualen razgovor s strok. delavcem, pomoč pri dokumentih, spremljanje strokovnih delavcev,obiski…) Kako se ob tem počutiš, kaj ti to pomeni in kako ti to pomaga v življenju, če ti? Večkrat rabim kak pogovor, kako

informacijo in samo nasvet kako naprej. Ker vem, da vse to lahko dobim kadarkoli, mi to veliko pomeni. Sem sigurna in lahko se na to zanesem.

2.5. Ali se vključuješ tudi v aktivnosti, ki se izvajajo v sklopu programa, izven prostorov dnevnega centra (drama, gledališče, kinoteka, izleti, tabori,…)Kaj ti to pomeni in kako se ob tem počutiš?
Na ženskem taboru sem bila lani prvič in bilo mi je nepozabno. Več kot dvajset let nisem videla morja. Se ga kar nisem mogla nagledat. Zdelo se mi je kot da sanjam. Zelo sem bila srečna in zadovoljna. Še danes mi je lepo, ko se spomnim na ta te dni. Na morju sem se počutila čisto svobodno, brez problemov in skrbi, sem samo uživala kot vsi ljudje. Še zdaj velikokrat gledam slike, ko mi je hudo in mi to pomaga, da sem boljše volje.

2.6. Ali imate uporabniki možnost vplivati na oblikovanje programa – na vsebino, na časovni okvir, na pravila? Kako in na kaj? Ali ste obveščeni o morebitnih spremembah, novostih in kako? Na Mojem glasu lahko vse poveš,če želiš. Pa tudi sproti lahko vama poveš ,če je kaj posebnega, pa se potem skupaj pogovorimo. Včasih nas obvestite tudi po telefonu, če se kaj na hitro spremeni.

2.7. Ali meniš, da se je tvoje življenje z vključitvijo v dnevni center v čem spremenilo? Če se je – kje in kako to najbolj opaziš? Veliko se je spremenilo kot se že rekla. Najbolj sem spremenilo svoje vedenje in obnašanje do drugih. To se najbolj pozna doma s sinom. Tudi on mi to zdaj velikokrat reče. Tudi drugi ljudje to opazijo. Do drugih sem bolj tolerantna, bolj strpna. Veliko bolj sem mirna, ker me vse to pomirja. Sem bolj sigurna vase in nimam več tako slabega mišljenja o sebi. Ne predstavljam si več življenja brez Altre, sigurno bi hitro padla v depresijo.

2.8. Ali so tvoji najbližji- svojci ali prijatelji, seznanjeni s tvojo vključitvijo v dnevni center? Ali poznajo program , kakšno mnenje imajo o tvoji vključitvi? Ali tudi oni, kot svojci oz. tvoji bližnji , kdaj koristijo program - kako? Sin je vesel, da hodim na Altro in to podpira. Koristil pa programa še ni.

2.9. Ali je tvoja osebna psihiatrinja seznanjena s tvojo vključitvijo v dnevni center in kako mnenje ima o tem? Ji zaupaš in ali imaš kaj vpliva na izbiro zdravil?? Ali si kdaj menjala psihiatra in če da- zakaj? Ona me je tudi napotila na Altro in še vedno to zelo podpira. Pravi, da mi to zelo koristi in da sem se občutno spremenila odkar hodim sem. Kot psihiatrinja mi ni bila najboljša, ampak zame se je pa zelo zavzela, ker je nanjo pritiskala moja psihologinja. Zdaj mi je v redu. Z zaposlenimi sodeluje na kakem sestanku.

2.10. Ali tvoja psihiatrinja kdaj sodeluje s strokovnimi delavci dnevnega centra? Če da -kako to sodelovanje poteka in kaj to tebi pomeni? Glede mene še ni sodelovala z vami, vas pa pozna, ker vaju je spoznala na sestanku za eno drugo uporabnico. Meni se zdi prav, da sodelujete, saj vsak nekaj drugega opazi . Sodeluje ona pa z mojo osebno psihologinjo, pa tudi z osebnim zdravnikom. Drugače je pa to za nas uporabnike zelo koristno in tako bi moralo biti vedno.

2.11. Kaj meniš o povezovanju dnevnega centra z drugimi deležniki na področju duševnega zdravja v skupnosti- zlasti s PK Polje, CMZ, CSD, z drugimi nevladnimi organizacijami in lokalno skupnostjo? To bi moralo biti nujno. Da bi vsi psihiatri poznali dnevni center, da bi prišli sem pogledat, da bi se sami prepričali kako je pri nas. Da bi še več ljudi vedelo za Altro, saj jih še veliko rabi pomoč.

2.12. Kakšno je tvoje mnenje o t.i. dopolnilnih dejavnostih dnevnega centra- o šivalnici, dejavnosti zbiranja in posredovanja rabljenih oblačil in obutve, pridobivanja in posredovanja hrane ? Se ti zdi to potrebno, nujno ali je zate nepotrebno? To je nekaj najboljšega. Tudi sama tukaj dobim marsikaj, pa mi ni treba kupit. Tako veliko prišparam in porabim za bolj nujne stvari.

2.13. Kaj meniš o vključevanju prostovoljcev in študentov v dnevni center? Meni so všeč in veliko se naučimo od njih. Oni pa se na svoje oči prepričajo kdo smo mi in kaj delamo.

2.14. Ali se lahko uporabniki v dnevnem centru komu pritožite – kako, komu in na kak način? Kje si dobila informacijo o tem ? Kaj to zate pomeni? O tem kar naprej govorimo na skupinah. Vedno ko pride do kakega problema, se o tem pogovarjamo. Tudi , ko pridejo novi uporabniki jih o tem obvestite.Tudi na steni to visi.

2.15. Ali si seznanjena s tvojo osebno dokumentacijo v programu, jo lahko vidiš? Kakšno je tvoje mnenje o tem? Ali poznaš še kake druge dokumente, ki se vodijo v programu – kaj misliš o tem?
Vem, da imate veliko papirjev. Vem, da imate tudi o nas nekaj podatkov, kolikor jih pač damo. To mi je v redu.

2.16. Ali bi tudi ti komu priporočala vključitev v dnevni center oz. ali si že koga povabila ? Seveda bi. Sem tudi že povedala drugim ljudem za Altro.

2.17. Ali nameravaš tudi v prihodnje obiskovati dnevni center in se udeleževati aktivnosti programa?
Zdaj hodim v dnevni center drugo leto in lahko rečem, da mi je čedalje bolj všeč in šele zdaj se počutim kot, da sem spadam. To mi veliko pomeni, saj tega občutka do sedaj nisem poznala. Tukaj dobim lepo besedo. Hvala in prosim tukaj nekaj pomenita. Sigurno bom tudi še naprej hodila v dnevni center.

2.18. Kakšno je po tvoje splošno vzdušje v dnevnem centru? Ali ti je všeč in kako to vpliva nate?
Že od prvega dne tu čutim domačnost, prijetno nam je vsem. Zdaj vem, da je tako vsak dan, ne enkrat ja in enkrat ne. To vzdušje me vleče in zato se veliko bolje počutim.

2.19. Česa si v programu še želiš oz. kaj bi še potreboval? Kakšne so tvoje želje, potrebe, konkretni predlogi ?
Želim si, da bi bilo kdaj odprto tudi ez vikend, ker je takrat zame marsikdaj hudo. Tudi drugi uporabniki si to želijo.

2.20. Ali v sklopu Altre koristiš storitve še kakega drugega programa (stanovanjskih skupin, svetovalnice, zagovorništva..)? V svetovalnici hodim na Asertivni trening.

2.21. Ali si vključen še v programe drugih organizacij ? Nikamor drugam ne hodim.

3. ZDRAVJE IN SPLOŠNO POČUTJE

3.1. Kakšno je tvoje trenutno splošno počutje in kako si s tem zadovoljen? Ne počutim se najboljše. So se mi prejšnji mesec dogajale težke stvari in še nisem prišla čisto k sebi. Sem pa veliko boljša kot sem bila včasih.

3.2. Ali se je tvoje splošno počutje kaj spremenilo odkar si vključena v dnevni center , če ga primerjaš s tvojim splošnim počutjem pred vključitvijo? Na splošno se veliko bolje počutim in veliko bolj sem mirna in sproščena. To opazi tudi moj sin, pa tudi drugi uporabniki. Zato sem zelo zadovoljna.

3.3. Kakšno je tvoje trenutno psihično stanje v primerjavi s stanjem pred vključitvijo v dnevni center? Kako se počutiš in kako si s tem zadovoljna?
Trenutno sem kar v redu, nisem pa še čist v redu. Še vedno so glasovi, manj jih je, pa tudi jaz lažje ,,preklaplam,, in zavestno vem, da nekaj ni res. Ne morem reči, da sem čist v redu, ker mi še vedno dost menjajo zdravila, ker imam še veliko drugih zdravi za druge zdravstvene težave in se kdaj med sabo tepejo.

3.4. Kdaj so se pri tebi začele težave z duševnim zdravjem, kakšna diagnoza ti je bila postavljena, kdaj si bila prvič hospitalizirana v psihiatrični bolnici? Kako se spominjaš tega obdobja- odnosi, zdravila, informacije,…? Moje težave so se začele maja 2014, takrat sem bila edinkrat v Polju. Začelo se je s sencami. Po stanovanju sem videla ene sence, kasneje pa sem se začela z njimi tudi pogovarjati. Zapirala sem vrata in se zaklepala. Diagnoze imam ene tri :depresijo, psihozo in še nekaj imam, kar se zdaj ne morem spomnit. Nočem se spominjat tega obdobja, je še preblizu.

3.5. Kako je potekalo tvoje nadaljne zdravljenje? Si bila kasneje še kdaj v psihiatrični bolnišnici ? Kako si vse skupaj doživljala kasneje ? Po tem nisem bila več v Polju, zdravim pa se ambulantno na rednih kontrolah in pogovorih. Dolgo časa nisem sprejela nobenega zdravljenja, ker nisem sprejela , da sem zbolela. In dokler sem se upirala, je bilo res hudo. Zdaj vem, da drugače ne gre in da mi lahko pomagajo in zdravila in Altra.

3.6. Kako si sam pomagaš, ko si v stiski, težavah-si razvil kake posebne tehnike,ki ti pomagajo oz. kdo in kaj ti pomaga? Zdaj mi pomaga samo to , da se prisilim, da grem na Altro. Samo to mi pomaga. Včasih to traja tudi štiri- pet ur. Samo, da stopim čez vrata v dnevnem centru, mi je že boljše. Jaz zdaj tukaj dobim občutke, ki jih prej nisem poznal-prijaznost, lepe besede, prosim, hvala,…

3.7. Ali misliš, da tvoja vključitev v dnevni center vpliva na to, da se zmanjša možnost hospitalizacije v psihiatrično bolnico ? Sigurno vpliva, saj zdaj veliko več vem o sebi. Bolj se poznam in bolj zaupam vase, da vem kaj se mi dogaja, da lahko hitro ukrepam. Srečo imam, da veliko stvari lahko povem že na Altri, drugače pa imam še psihologinjo in psihiatrinjo.

3.8. Ali si kdaj pomislila na samomor in ali si ga kdaj tudi poskušal storitvi? Kako na to gledaš sedaj?
Še za novo leto letos me je vlekel predal z zdravili, da bi jaz to vse spila. Pa sem se bala,da bi sramoto to naredila sinu. Spomnila sem se na dogodek v osmem razredu, ko sem tudi spila en kup tablet, pa me je oče peljal k zdravniku. Pa še enkrat, leta 2014, ko so se začele moje težave, sem tudi poskušala, pa so mi preprečili. Zdaj to predelujem z mojo psihologinjo.

3.9. Česa si želiš v prihodnosti kar se tiče tvojega splošnega počutja in zdravja? Želim si, da bi se mi splošno zdravje še popravilo, saj imam veliko problemov z ledvicami, nogami pa tudi z zobmi in še kaj. Ker sem zdaj boljša na psihi, se tudi lažje spopadam z drugimi težavami. Imam pa še veliko za urediti.

4. VSAKDANJE ŽIVLJENJE, VREDNOTE

4.1. Kako poteka tvoj običajen dan ? Kaj počneš in s kom se družiš? Kako se ob tem počutiš? Moji dnevi so sedaj veliko bolj planirani kot včasih. Zdaj se v marsikaj prisilim, da naredim tudi, če težko. Doma skuham, pospravim, grem v nabavo. Skrbim za muce in psa. In grem na Altro, kjer ostanem včasih do dveh ali pa do treh. Doma pa gledam še televizijo, poslušam glasbo i še kaj.

4.2. Kako je potekal tvoj običajen dan pred vključitvijo v dnevni center? Kot sem že rekla, nikamor nisem šla. Po odpustu iz bolnice sem bila doma neprekinjeno dva meseca. Čisto sem se zanemarila, nisem se nič umivala, skoraj z nikomer se nisem pogovarjala. Prihajale so k meni domov, dvakrat na teden, iz zdravstvena doma, pa s sinom sem govorila najnujnejše. Grozno obdobje je to bilo.

4.3. Kaj se je zate v življenju najbolj spremenilo in kaj to zate pomeni? Najbolj se je spremenilo moje vedenje, doma sem bolj čutna, nisem več agresivna, prvič sem se v tem času sinu tudi opravičila. Z Altro si s sinom gradim drugi odnos, nisem več tista živčna mama , ki se samo dere, več se pogovarjava

4.4. Kaj te v življenju najbolj veseli , te kaj posebej zanima? V čem misliš, da si dobra? Zdaj me najbolj veseli to, da sem med ljudmi, saj se rada pogovarjam. Vse me zanima in odkrivam stvari za katere prej sploh nisem vedela. Rada tudi kaj preberem, da se potem lažje o kaki stvari pogovarjam.

4.5. Kaj ti v življenju največ pomeni ? Katere vrednote ceniš? Največ mi pomeni moj sin in to da se razumeva. Zelo cenim, da je človek pošten, iskren in sočuten do drugih.

4.6. Kakšne cilje imaš v življenju? Kako si želiš živeti? Si kakšen cilj že dosegel- na kak način? Kaj misliš, da ti pri tem pomaga? So kakšne ovire,ki to preprečujejo? Zdaj želim , da bi še naprej živela s sinom in

njegovo družino, ko si jo bo ustvaril. Zelo dobra sem si z njegovo punco in končno sem jo sprejela, ona je mene že prej. Zelo sem se v življenju trudila, da imava svojo hišo in to sem dosegla. Za druge stvari pa zaenkrat še ne morem govoriti, rabim še čas, je še prezgodaj. Moram biti še vsaj kako leto na Altri, da se popolnoma sestavim.

5. SOCIALNE MREŽE, STIGMA ZARADI DUŠEVNE BOLEZNI

5.1. Kateri ljudje ti v tvojem življenju največ pomenijo? Kakšne stike in odnose imaš z njimi ? Kako se z njimi razumeš? To je moj sin. Je sicer že odrasel, vendar živiva skupaj v hiši, on ima na vrhu stanovanje. Zdaj imava veliko boljše odnose. Z Altro si s sinom gradim drugi odnos, kateri se vidi in čuti. Nisem več tista živčna mama , ki se samo dere. Več se pogovarjava, tud objameva se kdaj, kar se prej nisva nikoli. Znam mu svoje želje povedati in pogoje. Tega sem se naučila na Altri. Z mamo imam stike po telefonu občasno, obiščem jo redko, ker živi daleč.

5.2. Kako razumejo in sprejemajo tvoje težave ? Ali so ti v pomoč in oporo, ko jih potrebuješ? Sin me zelo podpira in mi pomaga kolikor lahko. Sama ga nočem preveč obremenjevati, če pa je treba, pa mi vedno pomaga. Mama še vedno vidi kot otroka, me nadere, če ji kaj ni všeč, pravi, da sem si sama kriva za vse, tako da ji kaj veliko sploh ne razlagam.

5.3. Ali so se odnosi med vami zaradi tvoje bolezni kaj spremenili in kako? Ja so. Če ne bi zbolela in prišla v dnevni center, sploh ne bi vedela, da lahko drugače živim. Prej sem mislila, da tako pač mora biti, vzgojena sem bila po starem-da se ne pogovarjaš o sebi, da se ne govori, da imaš nekoga rad, nisem se znala objeti,… Zdaj sem se to vse naučila in to mi je zelo všeč. Mama sploh ne ve, da imam psihičen težave, že zaradi drugih težav me ne razume.

5.4. Ali se poleg njih družiš še s kom? Kakšne stike in odnose imaš z drugimi ljudmi- ali tvoje težave kaj vplivajo na to ? Ti pomagajo, če jih potrebuješ? Družim se še s kako sosedo, ampak z njo se pogovarjam druge stvari. Vedo, da sem fizično bolne, da sem pa psihično, pa ne vedo. Mi pomagajo, da me kdaj peljejo do mesta, mi kaj pripeljejo ali kaj takega. Drugače se pa ne družim veliko z nobenim drugim.

5.5. Kaj pa uporabniki v dnevnem centru -kakšne stike in odnose imaš z njimi, kako se z njimi počutiš, kaj ti pomenijo ? Ali se družiš z njimi tudi izven dnevnega centra? Kdaj in kako? V začetku so se me vsi kar malo odmikali, ker sem res bila zelo arogantna in nesramna do vse. Ampak ta sproščenost, medsebojno razumevanje in podpora med vsemi, me je omehčala. Zdaj sem taka kot sem, tukaj nič ne igram. Zato se tukaj tako dobro počutim. Z uporabniki se zelo dobro razumem, veliko se pogovarjamo in zdaj so mi to edina družba, ki me sprejema. Rada imam vse. Tudi na kavo gremo izven dnevnega centra, pa v mesto kdaj, pa tudi v BTC po nakupih. To mi veliko pomeni, da nisem sama tud, ko se Altra zapre.

5.6. Ali si bila v družini ali v družbi ,zaradi svojih težav, kdaj izpostavljena? Kako si se ob tem počutila, kako si se odzvala? V mojem okolju noben ne ve za moje psihične težave in tako me ne gledajo postrani. Vem

pa kako ljudje govorijo o teh stvareh in tega ne morem sprejeti. Zato mi je bilo tolk grozno, ko je psihiatrinja rekla, da je to dnevni center za duševno bolne. To lahko sprejmem samo, ko sem na Altri, zunaj pa še ne. Sploh v okolju kjer živim.

5.7. Kakšno je , po tvoje, splošno mnenje o ljudeh s težavami v duševnem zdravju? Kako ga ti doživljaš in sprejemaš? To kar sem rekla-vem da se grozne stvari govorijo o teh ljudeh, marsikaj slišim in preberem. Vem ,da vse to ne drži, ampak nisem še zmožna to sama priznat.

5.8. Kaj lahko ti sama storiš za zmanjšanje stigme in odpravo predsodkov? Zdaj še ne morem veliko. Lahko na Altri kdaj povem delček moje zgodbe, pa včasih se za koga iz Altre kje potegnem, če se kdo dela norca iz njega.

5.9. Kaj misliš, da lahko stori Altra- kot organizacija , za zmanjšanje stigme in odpravo predsodkov? Veliko lahko naredi-tako da bi še več ljudi izvedelo kaj se tukaj dela in kako to pomaga ljudem.

6. ZADOVOLJSTVO Z ZAPOSLENIMI V PROGRAMU- DELOVNI ODNOS

6.1. Kako si zadovoljna z odnosom zaposlenih v dnevnem centru do tebe? Kako se ob tem počutiš? Zelo lep odnos imajo vsi do mene. Tega v življenju nisem nikoli dobila. Da me nekdo prijazno pozdravi, ko stopim v dnevni center, da mi nameni par besed in si vzame čas zame, pa čeprav čisto malo. Malenkosti meni ogromno pomenijo in to mi daje občutek, da sem za nekoga pomembna in da sem dobrodošla.

6.2. Ali se spominjaš svojega prvega obiska dnevnega centra ? Kaj ti je najbolj ostalo v spominu? Prišla sem sem zelo, zelo nezaupljiva in zelo zadržana. Nisem se sprijaznila s tem, da spadam med duševne bolnike-te besede je uporabila psihiatrinja, ko je opisovala Altro. Meni so se zdele zelo grde. Postavila sem se tako, da to jaz nisem, zelo sem odbijala ljudi v začetku. Počutila sem, da ne spadam sem. Mal sem prišla s prisilo psihiatrinje, zdaj mi je pa super

6.3. Kaj je vplivalo na tvojo odločitev, da še nadalje obiskuješ dnevni center? Ljudje me vlečejo sem. Tu mi ni treba dat masko gor. V mojem okolju moram skoz pazit na to, da drugim ugajaš. Tukaj pa kot da lahko en plašč dam dol in sem vseeno potem vseeno čist v redu. Svobodna sem spodaj. Nič se mi ni treba delat.

6.4. Kaj pričakuješ od zaposlenih v dnevnem centru in kak odnos pri tem pričakuješ? Zdaj vem kaj pričakujem- da ste tukaj za nas in da ste tukaj, ko vas rabimo. Pričakujem, da so ljudje do mene pošteni, odkriti in da me ne silijo v nekaj kar ne maram. Zato je dobro, da imate dovolj potrpljenja z nami, da nam verjamete in nam kdaj tudi kako stvar odpustite.

6.5. Ali misliš, da imata zaposleni v programu dovolj strokovnega znanja za delo, ki ga opravljata? Je to zate pomembno? Šolane ste dovolj, saj to vidimo vsak dan. Znanje morajo imeti, saj je delo s takimi ljudmi kot smo mi, zelo zahtevno.

6.6. Ali meniš, da so za delo v dnevnem centru pomembne tudi osebnostne lastnosti zaposlenih? Če da, katere? Zelo mi pomeni, da vidim , da se res zelo, zelo trudite za nas. Da vam resnično ni vseeno, da včasih najdete nemogoče stvari, ki nam pomagajo. Meni veliko pomeni to, da med nami ne delate razlik, da dajeta vsem enake možnosti in priložnosti. Tudi tiste, ki čisto nič ne dajo od sebe, znate spodbuditi. Za vodenje takih velikih skupin je važno, da je človek družaben in prilagodljiv na vse situacije.

6.7. Ali zaposlenim v dnevnem centru zaupaš – kaj ti to pomeni in kako se to kaže v odnosu med vama, na kaj vpliva? Zelo jim zaupam, nimam nobenega zidu vmes. To za mene ni v navadi,ker na splošno ne zaupam ljudem.

6.8. Ali te zaposleni kdaj pohvalijo, se veselijo s tabo– kaj ti to pomeni?Velikokrat me pohvalijo-tudi za kake malenkosti. Tu sem spoznala koliko pomenijo besede hvala in prosim. Veliko se skupaj veselimo-najbolj ko praznujemo rojstne dneve. Jokala sem lani, ko sem prvič tukaj praznovala in sem začutila, da so dobre želje res namenjene meni.

6.9. Ali se lahko na zaposlene obrneš po pomoč tudi izven delovnega časa, če jo resnično potrebuješ? Kaj to zate pomeni? Lahko, imam njihov telefon in če ne drugega kdaj pošljem kako sporočilo in ko dobim odgovor, mi je že veliko lažje. Lažje počakam do drugega dne, ko se vidimo na Altri. Bolj sigurna sem, če kaj pride.

6.10. Ali poleg izgovorjenih besed zaznaš in opaziš še kaj, kar vpliva na tvoje počutje in odnose v dnevnem centru? K kaj ti to sporoča? Vajine besede so zlata vredne in jaz si jih zelo zapolnim. Zato ,ker jih res čutim in vem, da so resnično meni namenjene. Zelo dobro berem tudi oči, kako pogledata in kako govorita. Všeč mi je, da sta vesele narave, to me vedno dvigne in da se znata pohecat z nami. Ta drugačen stik jaz močno čutim in veliko mi pomenijo. Če tega ne bi bilo, vaju nikoli ne bi pustila tako blizu, tako globoko vase. Če tega ne bi bilo, sigurno ne bi več hodila sem. Sploh, če ne bi doživela takega odnosa v začetku, ko vas še nisem poznala.

Intervju z osebo 5:

1. Osebni podatki-

SPOL: moški ženska

STAROST: 50 let

OTROCI

a)št. otrok _/_

ZAKONSKI STAN

a)samski/ka

b)poročen/

c)v izven zakonski zvezi

d)ločen/a

e)drugo

ŽIVIM:

a) Sam

b) S svojo družino (partner in otroci)

c) Z otroci

d) Samo s partnerjem

e) S starši

f) Z drugimi sorodniki

g) Drugo

PREBIVAM V :

a) hiši b) stanovanju

- sem lastnik oz. solastnik
- v najemu po tržni najemnina
- v najemu – po neprofitni najemnini (neprofitno stanovanje)
- drugo (kot član družine, stanovanjska skupnost,…)

KRAJ BIVANJA:

a) v Ljubljani

b) izven Ljubljane (___/____ km oddaljenosti)

Dokončana stopnja rednega izobraževanja

a) OŠ

b) Poklicna

c) Srednja

d) Višja, visoka ali več

Delovna doba

a) Nimam delovne dobe

b) Imam _nekaj __let delovne dobe (ne vem točno)

Status:

a) Sem redno zaposlen

b) Sem brezposeln

c) Sem redno upokojen

d) Sem invalidsko upokojen/a

e) Drugo

2. VKLJUČITEV V PROGRAM DNEVNI CENTER IN ZADOVOLJSTVO

2.1. Kako dolgo si že vključena v dnevni center , kako pogosto prihajaš in kdo te je napotil v dnevni center? Mislim, da bo aprila že pet let. Prijatelj, ki sem ga poznala iz bolnice mi je povedal, da se imate tukaj fajn. Rekel mi je, da bodo tukaj plesne vaje in naj pridem. Pa povedal mi je, da ste imeli eno mucico tukaj in da naj pridem pogledat, ker ve, da obožujem mačke. Prihajam kolikor le morem pogosto, trikrat pa sigurno.

2.2. Zakaj si se vključila v dnevni center, kakšna so bila tvoja pričakovanja, potrebe? Si dobila kar si pričakovala oz. kar si potrebovala? Dolgo časa sem se odločala, če naj grem. Več mesecev. Potem so me potegnile te plesne vaje in U…., ki je tolk govoril o Altri. Ker sem pred tem že hodila v dnevni center ene druge organizacije, sem si to že nekako predstavljala. Pričakovala sem, da bo podobno kot tam, dobila sem pa vse drugo. Zelo v kratkem sem se zavedla, da si tukaj res želim hoditi in mi ni muka in da moram iti, ker nekam med ljudi moram. Zdaj pa pričakujem vse več in tudi dobim vse več.

2.3. V katere skupinske aktivnosti programa se vključuješ (delavnice, skupine) , kako se ob tem počutiš, kaj ti to pomeni? Ali si si s tem pridobila kake nove spretnosti, sposobnosti, informacije? Ali ti to kako pomaga v življenju? Zelo rada igram tarok v dnevnem centru-tako se res sprostim in uživam Pa rada sem na kaki pogovorni delavnici. Drugače pa mi je čisto dovolj že to, da sem tle. Da se podružimo, se pohecamo, se smejemo in s tem dobim največ.

2.4. Ali poleg skupinskih aktivnosti koristiš še kakšne druge storitve programa (individualen razgovor s strok. delavcem, pomoč pri dokumentih, spremljanje strokovnih delavcev,obiski…) Kako se ob tem počutiš, kaj ti to pomeni in kako ti to pomaga v življenju, če ti? Veliko individualnih razgovor sem rabila in še jih rabim. V začetku so mi bili muka, zdaj pa jih komaj čakam. To mi zelo pomaga, da se bolje počutim, da se počutim bolj vredno, da se lažje sprejemam in lažje živim. Tudi zunaj lažje funkcioniram in to čist spontano, to zdaj kar samo pride.

2.5. Ali se vključuješ tudi v aktivnosti, ki se izvajajo v sklopu programa, izven prostorov dnevnega centra (drama, gledališče, kinoteka, izleti, tabori,…)Kaj ti to pomeni in kako se ob tem počutiš?

Redno hodim na izlete,pa zdaj grem na tabor – na Kolpo in v Bohinjsko Bistrico za cel teden. Dolgo je trajalo, da sem šla za cel teden na tabor, ker sem imela doma muco in sem mislila, da je ne morem in ne smem pustiti same. Lani sem šla prvič za cel teden od doma, sem jo dala v mačji hotel, pa sva obe preživeli. Pa še čist fino se je imela tam, jaz sem se bolj sekirala, pa vseeno me ima rada, tudi če jo za kak

dan dam drugam. Zdaj vidim, da mi ni treba biti skoz doma, da me ima mačka rada, da si lahko kaj privoščim, pa da se zato nič ne spremeni. Na Altri ste me to nagovorili in hvala vam.

2.6. Ali imate uporabniki možnost vplivati na oblikovanje programa – na vsebino, na časovni okvir, na pravila? Kako in na kaj? Ali ste obveščeni o morebitnih spremembah, novostih in kako? Lahko se sami odločimo kdaj pridemo in koliko časa smo tukaj, pa tudi na katero skupino ali kaj drugega gremo ali ne. To se mi zdi zelo pomembno, da me noben v nič ne sili. Tukaj ne čutim obveznosti, ampak mi je žal, če me kaj zamudim. Obveščate nas zaposleni sproti, ko pridemo, drugače pa si uporabniki med sabo povemo. Ko sem bila enkrat bolna deset dni, sem bila vse na tekočem kaj se v dnevnem centru dogaja-so me drugi poklicali.

2.7. Ali meniš, da se je tvoje življenje z vključitvijo v dnevni center v čem spremenilo? Če se je – kje in kako to najbolj opaziš? Najbolj se je spremenilo to, da sem dojela, da sem res nekje sprejeta, da so ljudje radi z mano, da pridejo ljudje kar sami k meni in da ne rabim jaz ljudi lovit in prosit, da so z mano. Za to sem rabila kar par mesecev, da sem to dojela in sprejela. Pa veliko pogovorov z zaposlenimi in drugimi uporabniki je bilo za to potrebnih. Spremenila sem se precej tudi v tem, da kam grem in da mi ni škoda denarja npr. za izlet, za tabor, za kavo s prijatelji. Prej mi je bilo vsega škoda in sem vse preračunala kaj to zame pomeni in potem si nisem privoščila nič. Zdaj pa vem, da bom vseeno prišla čez mesec, da mi ne bo hudega, če kam grem in si kaj malega privoščim. Zdaj vem, da si to zaslužim.

2.8. Ali so tvoji najbližji- svojci ali prijatelji, seznanjeni s tvojo vključitvijo v dnevni center? Ali poznajo program , kakšno mnenje imajo o tvoji vključitvi? Ali tudi oni, kot svojci oz. tvoji bližnji , kdaj koristijo program - kako? Ker nimam stikov z njimi, o tem nič ne vedo.

2.9. Kaj pa tvoj osebni psihiater- kako sodelujeta? Si kdaj menjala psihiatra in zakaj? Ali je seznanjena s tvojo vključitvijo v dnevni center in kako mnenje ima o tem? Imaš kaj vpliva na izbiro zdravil?

Prejšnjega psihiatra sem zamenjala zato, ker mi je predpisoval velike doze tablet, jaz pa se nisem strinjala, ker sem vztrajala, da mi jih zmanjša. Čisto nič se ni dalo narediti, on ni popustil, pa sem šla k drugi. Ta je veliko boljša, mi je veliko zdravil zmanjšala, ampak še vedno ji čist vsega ne povem. Da hodim na Altro ve in to tudi podpira in je pravi, da je to dobro zame.

2.10. Ali tvoja psihiatrinja kdaj sodeluje s strokovnimi delavci dnevnega centra? Če da -kako to sodelovanje poteka in kaj to tebi pomeni? Prejšnji je imel stike s strokovnim delavcem, pa se nista razumela. Ker je bil strokovni delavec iz Altre na moji strani, ga sploh ni upošteval in nista več sodelovala. Mislim pa, da je tako sodelovanje nujno, saj smo z vami skoraj vsak dan in to več ur, pri njih pa smo največ petnajst minut. Kdo nas potem bolj pozna?

2.11. Kaj meniš o povezovanju dnevnega centra z drugimi deležniki na področju duševnega zdravja v skupnosti- zlasti s PK Polje, CMZ, CSD, z drugimi nevladnimi organizacijami in lokalno skupnostjo? Meni je to všeč in to bi moralo biti normalno, saj ste z nami res cel dan in druge stvari opazite. S tem bi lahko marsikaj pomagale tudi psihiatrom, če bi vas kaj vprašal. Vem, da to eni psihiatri že počnejo- predvsem ta mlajši, ta starim psihiatrom pa to ni prav. Samo oni imajo vse prav. Tak je bi tud moj prvi psihiater, pa sem ga zamenjala.

2.12. Kakšno je tvoje mnenje o t.i. dopolnilnih dejavnostih dnevnega centra- o šivalnici, dejavnosti zbiranja in posredovanja rabljenih oblačil in obutve, pridobivanja in posredovanja hrane ? Se ti zdi to potrebno, nujno ali je zate nepotrebno? Vsem, ki hodimo na Altro, to veliko pomeni. Če si cel dan tukaj, lahko tudi kaj poješ, spiješ kavico in to nič ne stane. Vsi moramo zelo paziti na denar in nam vse prav pride.

2.13. Kaj meniš o vključevanju prostovoljcev in študentov v dnevni center? Tudi sama imam prostovoljca, da se kdaj popoldne dobiva za sprehod, za druženje. Mi je všeč, da imam družbo še izven Altre. Prej je bilo to nujno, zdaj pa si že sama upam s kom spregovoriti. To, da so v dnevnem centru študenti je pa sploh fajn. Sploh za študente zdravstvene fakultete in socialnega dela je fino, da v praksi vidijo kako se dela z ljudmi.

2.14. Ali se lahko uporabniki v dnevnem centru komu pritožite – kako, komu in na kak način? Kje si dobila informacijo o tem ? Kaj to zate pomeni? Zaposlenim se lahko pritožimo –ali ustno ali pisno, pa na Mojem glasu se večinoma pogovorimo. Meni je to fajn, da se potem okrog ne govori, ampak da vsi vemo in rešimo zadevo,če se le da.

2.15. Ali si seznanjena s tvojo osebno dokumentacijo v programu, jo lahko vidiš? Kakšno je tvoje mnenje o tem? Ali poznaš še kake druge dokumente, ki se vodijo v programu – kaj misliš o tem?

Vem, da morate imeti vsaj osnovne podatke o nas, ki smo vključeni v programe. Saj tako je povsod in je čist prav.

2.16. Ali bi tudi ti komu priporočala vključitev v dnevni center oz. ali si že koga povabila ? Seveda bi in to delam kar naprej. Jaz tukaj veliko dobim in naj še drugi.

2.17. Ali nameravaš tudi v prihodnje obiskovati dnevni center in se udeleževati aktivnosti programa?

Sigurno bom tudi v prihodnje še prihajala v dnevni center. Tukaj sem dobila prijatelje in družbo s katero se rada družim. Lahko se pogovarjamo, igramo tarok, se veliko hecamo in to je to.

2.18. Kakšno je po tvoje splošno vzdušje v dnevnem centru? Ali ti je všeč in kako to vpliva nate?

Zelo je sproščeno in zelo domače. S tem sem se potem začela tudi izven Altre sproščeno počutit. Prej se na cesti nisem upala z nobenim velik pogovarjat, sem kaj odgovorila le iz vljudnosti, zdaj pa ne, zdaj se pa kar pogovarjam in to mi je čist čudež zame.

2.19. Česa si v programu še želiš oz. kaj bi še potreboval? Kakšne so tvoje želje, potrebe, konkretni predlogi ? Če bi bila možnost, da bi bila Altra odprta tudi kdaj čez vikend ali za praznike, ker to so včasih kar težki dnevi zame. Pa za druge tudi. To se z uporabniki velikokrat pogovarjamo in smo vsi za to. Saj ne,da bi bile takrat delavnice, samo da bi lahko prišel na kavo, se podružit, igrat tarok ali kaj drugega.

2.20. Ali v sklopu Altre koristiš storitve še kakega drugega programa (stanovanjskih skupin, svetovalnice, zagovorništva..)? Hodim še v svetovalnico.

2.21. Ali si vključen še v programe drugih organizacij ? Pred Altro sem hodila v dnevi center ene druge organizacije, odkar pa sem začela hoditi sem, ne hodim nikamor drugam. Tukaj se dobro počutim in to mi je dovolj.

3. ZDRAVJE IN SPLOŠNO POČUTJE

3.1. Kakšno je tvoje trenutno splošno počutje in kako si s tem zadovoljen? Super se trenutno počutim. Nimam kakih večjih težav in sem zadovoljna.

3.2. Ali se je tvoje splošno počutje kaj spremenilo odkar si vključena v dnevni center , če ga primerjaš s tvojim splošnim počutjem pred vključitvijo? Veliko se je spremenilo. Zdaj sem zadovoljna sama s sabo, ker vidim, da sem čist v redu, da me imajo ljudje radi tako kot sem. Bolj sem odprta, dostopna in veliko se smejem.

3.3. Kakšno je tvoje trenutno psihično stanje v primerjavi s stanjem pred vključitvijo v dnevni center? Kako se počutiš in kako si s tem zadovoljna?Tud psihično sem čisto v redu. Nimam več težav s preganjavico- zelo, zelo redko se mi to dogaja. Nimam več občutka, da me bo kdo zaprl v bolnico. Veliko bolje mi je, hodim na redne kontrole, bolj poznam sebe in če se kaj dogaja ,znam odreagirati

3.4. Kdaj so se pri tebi začele težave z duševnim zdravjem, kakšna diagnoza ti je bila postavljena, kdaj si bila prvič hospitalizirana v psihiatrični bolnici? Kako se spominjaš tega obdobja- odnosi, zdravila, informacije,…? Že od malega sem imela težave s preganjavico , da me hočejo doma zastrupit. To sem uspešno skrivala Pri šestnajstih sem bila prvič hospitalizirana na CMZ. Spomnim se, da sem tudi ta čas naredila vse, da sem bila čim bolj normalna in so me hitro spustili domov. Da imam psihozo so ugotovili šele čez dvanajst let,ko sem bila drugič v bolnici.

3.5. Kako je potekalo tvoje nadaljne zdravljenje? Si bila kasneje še kdaj v psihiatrični bolnišnici ? Kako si vse skupaj doživljala kasneje ? Pri osemindvajsetih sem bila drugič v bolnici in takrat so šele začeli odkrivati , da imam resne težave. Dajali so mi antipsihotike namesto pomirjeval in počasi ugotovili, da imam psihozo.

3.6. Kako si sam pomagaš, ko si v stiski, težavah-si razvil kake posebne tehnike,ki ti pomagajo oz. kdo in kaj ti pomaga? To da pridem na Altro, mi je v največjo pomoč. Vem, da se bom tukaj bolje počutila, da mi to pomaga, zato se dobesedno zbrcam od doma. Včasih mi kdo reče, da sem tukaj vsak dan- petkrat na teden. Ampak to ne pomeni, da vsakič pridem z lahkoto, od tega se včasih tud štirikrat zbrcam, da pridem. Včasih rabim tudi par ur, da se spravim od doma, ampak vseeno grem. In ko pridem sem, sem zadovoljna in ponosna , da sem zmogla. Dnevni center je zame kot magnet, ki me vleče ven iz težkih trenutkov. Kadar ni Altre, pa grem na kak sprehod, gledam kako komedijo ali pa se dobim s kom iz Altre, da se pogovorimo, ker se najbolj poznamo.

3.7. Ali misliš, da tvoja vključitev v dnevni center vpliva na to, da se zmanjša možnost hospitalizacije v psihiatrično bolnico? Mislim, da to zelo vpliva na to. Ko enkrat človek začuti kaj lahko tukaj dobi zase, pa potem še spremeni kaj pri sebi, ti sigurno ni treba ob vsaki krizi v bolnico. Marsikdaj , ko pride kriza, rabiš več miru, razumevanja, občutka, da je nekdo ob tebi, da ti verjame in da mu je mar zate. Pa potrpljenje, pa mine.

3.8. Ali si kdaj pomislila na samomor in ali si ga kdaj tudi poskušal storitvi? Kako na to gledaš sedaj? Pri šestnajstih sem to prvič poskusila in sem pristala na CMZ. Nisem prenesla pritiskov doma, pa še verjela sem jim, da me noben ne mara. Zdaj s tem nimam več težav.

3.9. Česa si želiš v prihodnosti kar se tiče tvojega splošnega počutja in zdravja? Po dolgih letih zdravljenja se mi zdi, da sem končno prišla do tega, da sem stabilna in da lahko povsem normalno živim in funkcioniram, kar se tiče moje bolezni. Zavedam se, da težave niso minile, ampak zdaj sem drugače pripravljena nanje. Na splošno lahko rečem, da sem s sabo zadovoljna in si želim, da bo tudi še naprej tako.

4. VSAKDANJE ŽIVLJENJE, VREDNOTE

4.1. Kako poteka tvoj običajen dan ? Kaj počneš in s kom se družiš? Kako se ob tem počutiš? Zjutraj res dalj časa spim-zaradi tablet, ampak moram vstati zaradi muce. Zdaj grem rada na kak sprehod, internet, knjige, rišem… To počnem kadar nisem na Altri.

4.2. Kako je potekal tvoj običajen dan pred vključitvijo v dnevni center? Ni bilo ravno lepo. Doma sem bila z mačko in to je bilo vse kar sem imela. Občasno sem šla v dnevni center v ……, pa mi ni bilo všeč. Edino na kontrolah v Polju sem se s kom srečala in se kaj pogovorila-s tistimi, ki smo se večkrat videli. Drugega pa ni bilo veliko.

4.3. Kaj se je zate v življenju najbolj spremenilo in kaj to zate pomeni? Najbolj se je zame spremenilo to, da sem sproščena in da sem to, da sem tukaj sprejeta prenesla tudi ven iz Altre. Pa nič posebej se nisem trudila za to, to je kar samo prišlo. Zame je zelo pomembno, da sem tudi zunaj taka kot tle. Da se dobro

počutim povsod. Zdaj sem veliko bolj zgovorna in tudi sama koga ogovorim in vidim, da je ljudem to všeč in tud meni je všeč. Včasih sem se vseh ljudi bala, zdaj pa vidim, da je pa veliko ljudi čist prijaznih in me lepo sprejemajo. Spremenilo se je tudi to, da sem se začela sprejemat in da sem čist v redu.

4.4. Kaj te v življenju najbolj veseli , te kaj posebej zanima? V čem misliš, da si dobra? Zdaj me veseli veliko stvari- da sem v družbi, da lahko počnem kar hočem, najbolj pa sem nora na živalce. Najbolj imam rada muce in z eno tudi živim. V vsako žival rinem in vse bi imela. Mislim, da sem dobra v taroku in v tem uživam.

4.5. Kaj ti v življenju največ pomeni ? Katere vrednote ceniš? Veliko mi pomeni to, da me ljudje ne ocenjujejo, da me sprejemajo tako kot sem. Cenim prijaznost, spoštljiv odnos, razumevanje in to, da si ljudje med seboj pomagamo.

4.6. Kakšne cilje imaš v življenju? Kako si želiš živeti? Si kakšen cilj že dosegel- na kak način? Kaj misliš, da ti pri tem pomaga? So kakšne ovire,ki to preprečujejo? Moj cilj je , da živim brez zdravil-psihiatričnih. Verjamem, da lahko čisto normalno funkcioniram, če imam ob sebi ljudi, ki me poznajo in mi znajo pomagati, če je treba. Želim si, da se še bolj okrepim, da lahko povsem normalno živim. Želim spoznati tudi prijatelje izven Altre. Prepričana sem, da sem sposobna zdaj tudi z drugimi ljudmi normalno funkcionirati. Želim živeti kot vsi drugi ljudje-da lahko kam grem, kaj vidim, da sem del te družbe. To so čisto preproste stvari, ki so za nas včasih težko dosegljive.

5. SOCIALNE MREŽE, STIGMA ZARADI DUŠEVNE BOLEZNI

5.1. Kateri ljudje ti v tvojem življenju največ pomenijo? Kakšne stike in odnose imaš z njimi ? Kako se z njimi razumeš? Oče mi je umrl, imam pa še živo mamo ampak z njo skoraj nimam stika. Zanjo sem jaz še vedno samo otrok, ki ga noben ne mara. Pravi, da če bi me ljudje res poznali,potem me sigurno ne bi marali. In to mi je govorila vsa leta in jaz sem ji verjela. Imam še polbrata in tudi z njim nimam stikov. Zdaj se niti ne trudim več toliko za to, da bi me imela rada, saj sem spoznala, da me imajo pa radi drugi ljudje-kar tako, nič se mi ni treba metati za njimi.

5.2. Kako razumejo in sprejemajo tvoje težave ? Ali so ti v pomoč in oporo, ko jih potrebuješ? Nobenemu od njih to ne razlagam, ker sem bila že prej za vse sama kriva, ker nikoli nisem bila nič vredna in me nikoli ni noben maral.

5.3. Ali so se odnosi med vami zaradi tvoje bolezni kaj spremenili in kako? Vedno so bili slabi oz. je bolj,če jih ni.

5.4. Ali se poleg njih družiš še s kom? Kakšne stike in odnose imaš z drugimi ljudmi- ali tvoje težave kaj vplivajo na to ? Ti pomagajo, če jih potrebuješ? Največ se družim z ljudmi,ki sem jih spoznala na Altri. Ker pa vidim, da me tudi drugi ljudje čist normalno sprejemajo in skušam najti prijatelje tudi zunaj.

5.5. Kaj pa uporabniki v dnevnem centru -kakšne stike in odnose imaš z njimi, kako se z njimi počutiš, kaj ti pomenijo ? Ali se družiš z njimi tudi izven dnevnega centra? Kdaj in kako?

Z njimi se največ družim. Z njimi sem lahko taka kot sem in me imajo zato vseeno radi. Nič posebnega ne naredim, pa sem v dnevnem centru vedno dobrodošla. Tudi čez vikend se dobivamo, gremo kam skupaj, igramo kje tarok ali pa klepetamo po telefonu. Bi kdo rekel, da je to čist nekaj normalnega-saj je, če prej nisi nikoli bil čisto sam, doma v postelji in brez oči. Za nas, ki smo pa doživljali marsikaj, pa je to čudež. Tudi zame in to mi veliko pomeni.

5.6. Ali si bila v družini ali v družbi ,zaradi svojih težav, kdaj izpostavljena? Kako si se ob tem počutila, kako si se odzvala? Neprestano-od majhnega sem bila drugačna in zato sem bila skoz a udaru. Vse kar so mi rekli , sem verjela in trpela.

5.7. Kakšno je , po tvoje, splošno mnenje o ljudeh s težavami v duševnem zdravju? Kako ga ti doživljaš in sprejemaš? Zdaj se temu smejem, pa pohecamo se velikokrat na ta račun, da nam je lažje. Včasih me je pa to zelo bolelo. Zdaj vem, da z nami ni nič narobe, da smo zelo fajn ljudje.

5.8. Kaj lahko ti sama storiš za zmanjšanje stigme in odpravo predsodkov? Zdaj že lahko povem , da imam težave zaradi psihoze, kako to izgleda, kako živim, pa da človek vidi, da sem vseeno čisto normalna.

5.9. Kaj misliš, da lahko stori Altra- kot organizacija , za zmanjšanje stigme in odpravo predsodkov?

Da osvešča tudi širšo javnost o svojih programih. Veliko naredi tudi s predstavitvami, pa da izda uporabniški časopis Svetilnik, da se lahko uporabniki sami predstavimo s svojimi zgodbami in svojimi deli. To,da lahko uporabniki predstavimo kaj zmoremo-razstave slik, ročnih del, mandal…

6. ZADOVOLJSTVO Z ZAPOSLENIMI V PROGRAMU- DELOVNI ODNOS

6.1. Kako si zadovoljna z odnosom zaposlenih v dnevnem centru do tebe? Kako se ob tem počutiš?

Ta odnos je do mene zelo korekten in čutim, da ni narejen. Tukaj nekako vse poteka spontano in to me sprošča. Zelo sem zadovoljna.

6.2. Ali se spominjaš svojega prvega obiska dnevnega centra ? Kaj ti je ostalo v spominu? V začetku sem prišla z velikim strahom, sem se zelo bala, saj sem mislila, da me ne boste maral, po ene treh mesecih sem se pomirila, da me marajo. Potem sem bila enkrat deset dni bolna in sem spet padla v to, da me ne boste maral in da me ne boste sprejel. Ko sem pa prišla nazaj, so pa vsi bili veseli, da sem se vrnila in to mi je veliko pomenil. Zato tolk rada pridem , saj sem vedno boljš volje, ko pridem sem. Tud, ko sem enkrat prišla, ko sem bila v krizi, so videli, da samo rabim biti tle in rabim bit v družbi, so me vsi pustil pri miru in noben ni rinil vame, ker se tolk dobr poznamo, da točno vemo kdaj kdo rabi pogovor, kdaj pa samo družbo in občutek, da je nekdo s tabo, če bo slabš.

6.3. Kaj je vplivalo na tvojo odločitev, da še nadalje obiskuješ dnevni center? Meni je na Altri všeč zaradi tega, ker tukaj dobim kar doma nisem-to sprejetost, pa da so ljudje radi z mano in zaposleni in člani,pa da jim sem pomembna, da jim je pomembno kaj se z mano dogaja, pa da vedo kaj se z mano dogaja, pa da jim ni vseeno zame.

6.4. Kaj pričakuješ od zaposlenih v dnevnem centru in kak odnos pri tem pričakuješ? Pričakujem prav to kar dobim- da mi verjamete, me ne obsojate in da ne rinete vame. Da ste potrpežljivi z mano, da počakate, kdaj bom lahko kaj povedala.

6.5. Ali misliš, da imata zaposleni v programu dovolj strokovnega znanja za delo, ki ga opravljata? Je to zate pomembno? Mislim, da ja. Včasih sploh ne vem od kje vse te informacije in podatke potegnete, ker je vedno kaj novega. Seveda je to pomembno, saj drugače ne bi ogle delati.

6.6. Ali meniš, da so za delo v dnevnem centru pomembne tudi osebnostne lastnosti zaposlenih? Če da, katere? Vedno so ljudje tisti, ki delajo razlike, zato jaz menim, da je za ljudi, ki imamo katero od duševnih bolezni, še toliko bolj pomembno kakšni ljudje delajo z nami. Mi smo še veliko bolj občutljivi. Pomembno je npr.kako vplivate na nas, kako energijo oddajate, da ste sočutni z nami in da nam verjamete, ko nam nihče drug ne verjame. Pomembno je, da mi začutimo, da ste nam res pripravljeni pomagati in da to ni le vaše delo. Pristna prijaznost in toplina pa sta tisto kar vsakega privabi.

6.7. Ali zaposlenim v dnevnem centru zaupaš – kaj ti to pomeni in kako se to kaže v odnosu med vama, na kaj vpliva? Zelo jim zaupam, prvič v življenju res nekomu zaupam. Počasi sem začela govorit o sebi, tud tisto kar do sedaj nisem nobenemu, pa ni zaradi tega nihče pobegnil. Prej sem mislila, da bi druge s tem samo obremenjevala, da to itak nobenega ne zanima, da samo jaz vidim te težave, da sem sama kriva za vse… In ko ni nihče vrešče pobegnil od mene, to najprej sploh nisem dojela… Potem pa sem si upala še več in več. To mi zdaj največ pomeni in mi tudi zelo pomaga, da drugače gledam nase in na druge.

6.8. Ali te zaposleni kdaj pohvalijo, se veselijo s tabo– kaj ti to pomeni? Doma me niso nikoli za nič pohvalili. Tega sploh nisem poznala. Zato mi je bilo na Altri to v začetku zelo čudno in sem to težko sprejela. Prav naučit sem se mogla, da to zdaj sprejmem in da šele zdaj verjamem, da ljudje res to mislijo. To je za nekoga samoumevno, zame pa ni in mi to ogromno pomeni. Pogosto se veselimo skupaj-že najdemo vzrok. Veliko se smejemo-jaz se zelo naglas in to se kar prenaša. To me zelo sprošča.

6.9. Ali se lahko na zaposlene obrneš po pomoč tudi izven delovnega časa, če jo resnično potrebuješ? Kaj to zate pomeni? Lahko in sem se že. Tega ne izkoriščam in ne bi klicala, če ne bi bilo res, res nujno, ampak to zame pomeni, da nisem sama, če kaj pride. Ker živim sama je to še bolj pomembno.

6.10. Ali poleg izgovorjenih besed zaznaš in opaziš še kaj, kar vpliva na tvoje počutje in odnose v dnevnem centru? Kaj ti to sporoča? Meni že pozdrav, ko pridem v dnevni center, pove da ste me veseli, da sem dobrodošla. Topel pozdrav, vesele oči to me potegne. Da sta z nami v prostoru, da niste nekje posebej v pisarni, meni veliko pomeni. Zato se počutim bolj varno, sigurno, pomembno tudi. Meni to največ pomeni, saj se prav zaradi tega čutim bolj sprejeto, lažje zaupam in prav zato se tako dobro počutim. Tukaj čutim vse mogoče –od sprejetosti, veselja, pristnosti, spontanost, humor,… Dolgo časa sem rabila, da sem to dojela. Bilo mi je zelo všeč, pa nisem vedela kaj se dogaja. Da se tako sproščeno počutimo , jaz mislim, da je vzrok tudi v tem, da se tikamo. Jaz to čutim kot da med nami ni nobenih vrat in mi ni treba nič skriti. Zaradi vsega tega se končno smejem in to naglas.

Intervju z osebo 6:

1. Osebni podatki-
SPOL: moški ženska
STAROST: 47 let
OTROCI
a)št. otrok _2_

ZAKONSKI STAN
a)samski/ka
b)poročen
c)v izven zakonski zvezi
d)ločen/a
e)drugo

ŽIVIM:
a) Sam
b) S svojo družino (partner in otroci)
c) Z otroci
d) Samo s partnerjem
e) S starši
f) Z drugimi sorodniki
g) Drugo

PREBIVAM V :
a) hiši b) stanovanju
- sem lastnik oz. solastnik

- v najemu po tržni najemnina
- v najemu – po neprofitni najemnini (neprofitno stanovanje)
- drugo (kot član družine, stanovanjska skupnost,

KRAJ BIVANJA:

a) v Ljubljani
b) izven Ljubljane (15_km oddaljenosti)

Dokončana stopnja rednega izobraževanja

a) OŠ
b) Poklicna
c) Srednja
d) Višja, visoka ali več

Delovna doba

a) Nimam delovne dobe
b) Imam _16-17_let delovne dobe

Status:

a) Sem redno zaposlen
b) Sem brezposeln
c) Sem redno upokojen
d) Sem invalidsko upokojen/a
e) Drugo

2. VKLJUČITEV V PROGRAM DNEVNI CENTER IN ZADOVOLJSTVO

2.1. Kako dolgo si že vključena v dnevni center , kako pogosto prihajaš in kdo te je napotil v dnevni center?
Na Altro sem začela hoditi leta 2007 in sem so me usmerili iz dnevnega oddelka iz Polja. Sem sem dvakrat prišla s skupino uporabnikov iz Polja, predno sem bila odpuščena domov. Hitro sem začutila, da bi bilo to lahko ta pravo za mene. Pridem vsaj trikrat na teden, ker sem vezana na prevoz do Ljubljane, drugače bi pa prihajala še več.

2.2. Zakaj si se vključila v dnevni center, kakšna so bila tvoja pričakovanja, potrebe? Si dobila kar si pričakovala oz. kar si potrebovala? V začetku sem prišla bolj zato, da se vključim v šivalnico, ker rada šivam, kvačkam, štrikam in take stvari. To sem preden se zbolela, rada počela in sem mislila, da vsaj nekaj pa znam in me bodo zato lažje sprejeli. K temu so me spodbujali tudi v Polju, ker so vedeli, da je v dnevnem centru tudi šivalnica. Mislila sem, da za druge aktivnosti nisem sposobna, saj me je bilo vsega strah in sem se bala celo govoriti. Zelo hitro pa so me zaposleni povabili na prve pogovorne skupine in ker je bilo vzdušje na teh skupinah zelo prijetno in sproščeno, mi je postalo všeč , strah je izginil in začela sem govoriti. Takrat sem pričakovala družbo, ker so me leta samote doma ubijala. Skoraj dvajset let sem poznala le dom in bolnico. Rabila sem še nekaj drugega, še nek drug prostor, druge ljudi, ker nisem mogla več. Takrat me ni nobena stvar zanimala in dan ni imel nobenega smisla. Rabila sem en vzrok, da vstanem in nekam grem. In zdaj me že misel na to, da grem na Altro, dvigne. Z veseljem se uredim, rada se lepo oblečem, dam gor kako verižico, ker mi je všeč, ker na Altri to opazijo in me pohvalijo. Veliko mi to pomeni. Lahko rečem, da sem dobila veliko več kot sem sploh vedela, da obstaja.

2.3. V katere skupinske aktivnosti programa se vključuješ (delavnice, skupine) , kako se ob tem počutiš, kaj ti to pomeni? Ali si si s tem pridobila kake nove spretnosti, sposobnosti, informacije? Ali ti to kako pomaga v življenju? Rada sem na vseh delavnicah, vse mi je všeč in povsod kaj najdem zase. Vse me zanima in vse bi rada počela. Kot, da not prinašam leta, ko nisem nič počela, si včasih mislim. Ker pa na vseh ne morem biti, ker jih je preveč, grem pa na delavnico ročnih del, ki jo tudi vodim kot prostovoljka v programu, rada sodelujem tudi v šivalnici-tudi tam se veliko novega naučim, redno sem vključena tudi v kuharsko delavnico, kjer se vedno kaj dobrega skuha in to potem vsi skupaj pojemo. Zelo uživam v naših praznovanjih-rojstnih dni in drugih praznikov, ker so to zame ednine zabave, kjer lahko pojem in plešem. To mi je res v velik užitek. Ko praznujem svoj rojstni dan na Altri, ko mi vsi zapojete, voščite, se

počutim kot carica. Ful lepo mi je. Tudi,ko praznujejo drugi, čutim, da je tudi njim lepo. Tega drugje ne doživim. Že drugo leto hodim tudi na Asertivni trening, kjer sem se tudi ogromno naučila in zaradi tega sem tudi v svojem življenju marsikaj spremenila. To se pozna predvsem na odnosih do moža in otrok, pa tudi do drugih ljudi.

2.4. Ali poleg skupinskih aktivnosti koristiš še kakšne druge storitve programa (individualen razgovor s strok. delavcem, pomoč pri dokumentih, spremljanje strokovnih delavcev,obiski…) Kako se ob tem počutiš, kaj ti to pomeni in kako ti to pomaga v življenju, če ti? Velikokrat rabim kak pogovor,ko rabim tolažbo, razumevanje, vzpodbudo. Tudi spremstvo kdaj rabim in vse mogoče dokumente mi pomagate urediti. Zgodilo se je tudi, da sem rabila obisk doma ali pa prevoz do doma, ko res ni šlo drugače in to ste zaposleni brez problema naredili. V teh individualnih storitvah mi je všeč,ker k vsakemu uporabniku pristopite drugače, ampak točno tako kot rabimo. To se pozna, da smo res cele dneve skupaj v istem prostoru in nas res zelo dobro poznate, da za vsakega veste kako je treba. Ob tem se resnično počutim pomembno, pa všeč mi je, da mi res verjamete in vam moje izkušnje niso kar nekaj. Ko imam kdaj kak slab dan, me vedno dvignete s tem, da mi opišete kako mojo situacijo, ki sem jo že preživela in potem si mislim, da bo že šlo.

2.5. Ali se vključuješ tudi v aktivnosti, ki se izvajajo v sklopu programa, izven prostorov dnevnega centra (drama, gledališče, kinoteka, izleti, tabori,…)Kaj ti to pomeni in kako se ob tem počutiš?
Zelo rada grem na izlete ali druge dogodke izven Altre. Drugače itak ne bi šla nikamor-zaradi denarja, pa tudi družbe nimam. Tako vidim kraje in dogodke, ki ih drugače ne bi, srečujemo se z drugimi ljudmi in počutim se odlično, takrat kar pozabim na vse težave, ki ostanejo doma. Najbolj od vsega pa mi je v užitek ženski tabor, kjer se resnično sprostim, ena posebna ženska energija je tam. Vse postane brezskrbno, preprosto in lepo. Imam se za kaj veseliti in komaj čakam september.

2.6. Ali imate uporabniki možnost vplivati na oblikovanje programa – na vsebino, na časovni okvir, na pravila? Kako in na kaj? Ali ste obveščeni o morebitnih spremembah, novostih in kako? Vsak lahko grem kamor želi, lahko pa tudi pove, če ima kako željo. Kolikor se da, se skupaj zmenimo. Vemo pa tudi, da se vse ne da-včasih ni ustreznega prostora za kaj, včasih ni denarja-tako kot doma, tudi na ALtri ne moremo imeti vsega. Se pa vedno o tem pogovorimo zakaj in kako. Eni razumejo, eno pa tud ne. Veliko se obveščamo sproti v dnevnem centru, na Mojem glasu ali po računalniku. Če nas pa kaj zanima, pa lahko vedno vprašamo zaposlene, saj smo skoz skupaj.

2.7. Ali meniš, da se je tvoje življenje z vključitvijo v dnevni center v čem spremenilo? Če se je – kje in kako to najbolj opaziš? Zame je razlika taka kot noč pa dan. Zdaj spet živim, čutim…Prej nisem do nobenega nič čutila-ne do otrok, ne do moža, do nobenega nič. Bila sem skoz zelo žalostna, smejala se nisem ne vem koliko let. Zdaj se iz srca velikokrat nasmejem, zdaj spet rada plešem, ko imamo žurke v dnevnem centru. To se je spremenilo, ker imam tukaj vedno družbo, vsi me sprejmejo tako kot sem, nič se mi ni treba delat. Čutim , da mi ljudje res verjamejo in razumejo kaj vse se mi je dogajalo in kako sem se ob tem počutila. To me dviga , da spet verjamem sebi, da imam voljo za naprej in da zdaj drugače gledam na pretekla leta. Ne krivim se več in ne dajem se v nič. Spet rada delam stvari, ki sem jih preden sem zbolela, spet me stvari zanimajo, me veselijo in spet imam veliko želja za prihodnost. Saj ne gre vedno lahko, pridejo še vedno dnevi, ko ne gre in ne morem ni, ampak jih je vse manj in hitreje minejo. Taki dnevi smo mi zoprni, ne bojim pa se jih več kot včasih. Zdaj vem, da jih bom preživela- imam veliko ljudi, ki me tudi takrat podpirajo in me imajo radi. To zdaj čutim in vem, prej pa tega ni bilo.

2.8. Ali so tvoji najbližji- svojci ali prijatelji, seznanjeni s tvojo vključitvijo v dnevni center? Ali poznajo program , kakšno mnenje imajo o tvoji vključitvi? Ali tudi oni, kot svojci oz. tvoji bližnji , kdaj koristijo program - kako? Moji domači vsi poznajo Altro, mož me pogosto zjutraj tudi pripelje in potem me pride iskat. Zelo je vesel, da lahko kam grem in to zelo podpira. Še bolj pa je vesel, ker pravi, da sem se v teh letih, odkar hodim sem, čisto spremenila. Tudi otroka me spodbujata , da hodim in se potem velikokrat doma pogovarjamo kaj smo tukaj počeli, kje smo bili, kaj smo se pogovarjali na skupinah. Zdaj se imam z

njimi vsaj kaj za pogovarjat. Bolj me upoštevajo in tudi jaz velikokrat kaj pametnega povem. Takrat se čudovito počutim in lepo mi je.

2.9. Ali je tvoja osebna psihiatrinja seznanjena s tvojo vključitvijo v dnevni center in kako mnenje ima o tem? Ji zaupaš in ali lahko kaj vplivaš na izbiro zdravil? Ali si ga kdaj zamenjala in zakaj? Imam res dobro psihiatrinjo, ki se resnično zavzame zame in ji lahko vse zaupam. Vedno ji lahko vse povem, tako da tudi glede zdravil se dogovarjava skupaj. Nisem je menjala nikoli, ker je res fajn. Kot mama skrbi zame.

2.10. Ali tvoja psihiatrinja kdaj sodeluje s strokovnimi delavci dnevnega centra? Če da -kako to sodelovanje poteka in kaj to tebi pomeni? Moja psihiatrinja zelo dobro pozna zaposlene v dnevnem centru in pogosto z zaposlenimi tudi sodeluje. Pokliče vas ali pa vi njo, prišla je tudi že v dnevni center predavat na temo duševnih težav, pa tudi na sestanke v Polje vas povabi. Tako je bilo pri meni in tudi še druge, ki so pri njej. Meni se zdi to zelo koristno in dobro za nas, ker se tako še bolj sigurne počutimo in še bolj vam zaupamo.

2.11. Kaj meniš o povezovanju dnevnega centra z drugimi deležniki na področju duševnega zdravja v skupnosti- zlasti s PK Polje, CMZ, CSD, z drugimi nevladnimi organizacijami in lokalno skupnostjo? To povezovanje je nujno in mora biti. Za uporabnike je tudi zelo koristno, saj tako dobimo veliko novih informacij, spoznamo nove ljudi in nove storitve. Tako lažje poiščeš še kako drugo pomoč, če jo rabiš. Pa tudi mi drugim lahko predstavimo naš dnevni center, da nas še drugi spoznajo in koga usmerijo k nam.

2.12. Kakšno je tvoje mnenje o t.i. dopolnilnih dejavnostih dnevnega centra- o šivalnici, dejavnosti zbiranja in posredovanja rabljenih oblačil in obutve, pridobivanja in posredovanja hrane ? Se ti zdi to potrebno, nujno ali je zate nepotrebno? Zame je to ful dobro. To mi pomeni, da mi cunj ni treba kupovat, pa imam vedno kaj novega, svoje cunje pa prinesem a Altro, da jih drugi vzamejo. Zelo rada grem tudi v šivalnico, kjer si lahko marsikaj sama popravim, ker je tam zaposlena S.. in mi pomaga, če rabim, pa tudi naučim se veliko. Kar se pa tiče hrane je zame in za mojo družino to zelo pomembno-vsako žemljico, ki jo prinesem iz Altre, znamo cenit in si lahko kupimo druge stvari.

2.13. Kaj meniš o vključevanju prostovoljcev in študentov v dnevni center? Na Altri smo jih vsi veseli. Vedno se z njimi lahko pogovarjamo, vse jih zanima, pa še kaj zanimivega nam predstavijo na svojih predstavitvah. Prav popestrijo nam dneve. Prostovoljci nam veliko pomagajo in vodijo kake skupine, ki jih drugače ne bi bilo. Zelo fajn se mi je zdelo, ko sta mi predlagali, da tudi jaz postanem prostovoljka v dnevnem centru. Zdaj vodim skupino za ročna dela in ustvarjalne delavnice. To mi veliko pomeni in ponosna sem na to. Veliko mi pomeni, da mi nekdo zaupa, da verjame, da nekaj znam in da zdaj to verjamem tudi sama. Zelo sem vesela pohvale oz priznanja, ki ga vsako leto dobim za opravljeno prostovoljno delo.

2.14. Ali se lahko uporabniki v dnevnem centru komu pritožite – kako, komu in na kak način? Kje si dobila informacijo o tem ? Kaj to zate pomeni? Seveda se lahko-vsi to vemo, ker se o tem kar naprej pogovarjamo na skupinah. Pa tudi na oglasni deski to visi. Meni se to sicer zdi čisto prav, da se stvari jasno povedo in se rešijo. To največ rešujemo na Mojem glasu.

2.15. Ali si seznanjena s tvojo osebno dokumentacijo v programu, jo lahko vidiš? Kakšno je tvoje mnenje o tem? Ali poznaš še kake druge dokumente, ki se vodijo v programu – kaj misliš o tem?
Vem, da to mora obstajati povsod kamor si človek vključen in to mi je čisto normalno. Vem,da ti podatki ne grejo nikamor, zato se to ni nič narobe. Poznam vpisne liste, pa liste za delavnice in še kaj. Vem, da nekaj tega mora biti, ampak se mi zdi , da je že vsega preveč, ker sta potem manj časa z nami.

2.16. Ali bi tudi ti komu priporočala vključitev v dnevni center oz. ali si že koga povabila ? Ja bi in sem tudi že, saj sem vesela za vsakega , ki pride sem in mu lahko pomagamo.

2.17. Ali nameravaš tudi v prihodnje obiskovati dnevni center in se udeleževati aktivnosti programa?
Sigurno bom tudi še naprej hodila na Altro, saj si ne znam predstavljati življenja brez tega. Tu imam vedno družbo kjer se dobro počutim .

2.18. Kakšno je po tvoje splošno vzdušje v dnevnem centru? Ali ti je všeč in kako to vpliva nate?
To je težko opisati z besedami, ker to se čuti. Jaz bi rekla,,Pridi in se prepričaj,,

2.19. Česa si v programu še želiš oz. kaj bi še potrebovala? Kakšne so tvoje želje, potrebe, konkretni predlogi ?
Toliko kot rabim, dobim. Če bi se dalo ,bi si želela večkrat kam med ljudi-na kako prireditev, koncert, izlet. To si sama ne morem privoščiti, pa tudi sama se med neznanimi ljudmi ne počutim najboljš, ne upam sama zvečer na take prireditve. Z Altro pa se ne bojim, se počutim povsem varno. Če bi bil dnevni center kdaj odprt tudi čez praznike ali vikend, bi meni tudi veliko pomenilo, ker so ti dnevni velikokrat zame zelo težki in komaj čakam ponedeljka zjutraj.

2.20. Ali v sklopu Altre koristiš storitve še kakega drugega programa (stanovanjskih skupin, svetovalnice, zagovorništva..)? Odkar imamo zagovorništvo sem že večkrat šla kaj vprašat in se pozanimat. To se mi zdi zelo v redu.

2.21. Ali si vključena še v programe drugih organizacij ? Ne, nikamor drugam ne hodim. Kar jaz rabim, dobim na Altri.

3. ZDRAVJE IN SPLOŠNO POČUTJE

3.1. Kakšno je tvoje trenutno splošno počutje in kako si s tem zadovoljna? Na splošno se sedaj zelo dobro počutim. Sem na splošno veliko bolj vesela, zadovoljna.

3.2. Ali se je tvoje splošno počutje kaj spremenilo odkar si vključena v dnevni center , če ga primerjaš s tvojim splošnim počutjem pred vključitvijo? Zelo se je vse skupaj zelo spremenilo. Včasih sem se skoz slabo počutila. Vseh ljudi sem se bala in sram me je bilo, da bi kdo izvedel kaj se z mano dogaja.Zato raje nisem nikamor hodila. Spala sem in jokala. Pa nobene volje in moči nisem imela za nič.

3.3. Kakšno je tvoje trenutno psihično stanje v primerjavi s stanjem pred vključitvijo v dnevni center? Kako se počutiš in kako si s tem zadovoljna? Trenutno sem tudi psihično v redu, sem stabilna in tudi glasovi so skoraj izginili. Če pa kdaj kaj pride, pa jih znam zavestno odgnati in vem, da to ni res. Zelo sem zadovoljna s tem in upam, da tako ostane.

3.4. Kdaj so se pri tebi začele težave z duševnim zdravjem, kakšna diagnoza ti je bila postavljena, kdaj si bila prvič hospitalizirana v psihiatrični bolnici? Kako se spominjaš tega obdobja- odnosi, zdravila, informacije,…? Moje težave so se začele že v srednji šoli- pri 16ih, ko so se mi pojavili prisluhi. O tem nisem upala nikomur nič povedati, ker se mi je zdela sramota, da se mi to dogaja. Sem se čez glavo pokrila, da ne bi drugi slišali, ker so glasovi zelo na glas vpili. Potem se je vse skupaj malo potuhnilo in sem se prvič znašla v bolnici pred dvajsetimi leti-po porodu hčerke- zaradi poporodne depresije. Takrat sem bila v bolnici deset mesecev in otrok sploh nisem nič videla. Moja diagnoza naj bi bila shizoefektivna motnja- to je psihoza in manična depresija. Tudi priporočal to niso,ker sem bila takrat res v slabem stanju-nisem mogla govoriti, ne hoditi-so me morali podpirat, hranit. Zelo sem bila slaba. Takrat je bilo grozno. Kot v zaporu je takrat bilo, v prostoru nas je bilo tudi po dvajset ljudi, tudi po tleh so bile žimnice, drug čez drugega so lezli, v sobah so bile mreže in so ženske pod tiste mreže metali, so kričale in je res bilo čisto živalsko. V kopalnici so bili le trije tuši in smo se morali vsi naenkrat sleči in so nas umivali kot ene pujse. Stranišča sta bila dva za vse ljudi, nič ni bilo za zakleniti in je bilo res grozno. Počutila sem se kot žival, kot da nisem človek. Takrat sem bila še zelo mlada in me je vse to zelo prizadelo in vsega se močno spomnim še danes. Noben ti ni nič povedal o bolezni, o zdravilih, dobila sem veliko močnih zdravil, sem bila čist okočena, tresla sem se, bila sem zelo nemirna, nič nisem vedela zase.

Imela sem ogromno zdravil – koliko ne vem, cele pesti. Osebje je bilo čisto stran od nas, prišli so ob urah-za hrano, umivanje, drugače pa smo bili sami. Še danes me je groza teh spominov.

3.5. Kako je potekalo tvoje nadaljne zdravljenje? Si bila kasneje še kdaj v psihiatrični bolnišnici ? Kako si vse skupaj doživljala kasneje ? V bolnici sem bila več kot 25 krat-prej se mi je to kar naprej ponavljalo. Po večkrat na leto sem bila not. Zdaj sem bila v Polju nazadnje pred dvema letoma- samo za en mesec, ko se je doma nekaj hudega zgodilo. Zdaj je v Polju čisto drugače kot včasih. Vse ti razložijo, vedno jih lahko vse vprašaš, veliko bolj so prijazni in bolj človeško. Ampak vseeno ni fajn biti tam. Zadnja leta se mi zdi, da teh psihoz ni, pa tudi manična depresija ni več tako močna, ker hodim na redne preglede in se držim terapije. K meni hodijo že kakih osem let domov iz skupnostne obravnave iz Polja in tudi to mi zelo pomaga. Pridejo enkrat na teden po kako urico, da se pogovorimo sprotne stvari. Zdaj imam tudi veliko manj zdravil-še deset, pa še te poskušava z zdravnico zmanjšati.

3.6. Kako si sama pomagaš, ko si v stiski, težavah-si razvila kake posebne tehnike,ki ti pomagajo oz. kdo in kaj ti pomaga? Takrat mi pomaga, da kaj ustvarjam-to mi zelo pomaga. Drugače pa se takrat prisilim, da grem v Altro, ker mi edino to pomaga. Ko pridem sem čutim, da sem vsaj 80 % boljša in potem gre vse lažje. Se pa res prisilim, da grem.

3.7. Ali misliš, da tvoja vključitev v dnevni center vpliva na to, da v tem obdobju nisi potrebovala hospitalizacije? Pri meni to sigurno vpliva. Samo enkrat sem bila v tem času v Polju, prej pa več kot 25 krat. Zdaj imam okrog sebe celo mrežo ljudi, ki mi pomagajo, ko se slabše počutim-imam dobro psihiatrinjo, skupnostno iz Polja, ki prihajajo k meni domov enkrat na teden, pa ljudi na Altri, ki najprej opazijo kaj se z mano dogaja in hitro ukrepamo. Zato mi ni treba v bolnico.

3.8. Ali si kdaj pomislila na samomor in ali si ga kdaj tudi poskušal storitvi? Kako na to gledaš sedaj? Neštetokrat sem pomislila na to in sem ga kar parkrat tudi poskusila narediti. Mislila sem, da bo možu in otrokom bolje brez mene, da sem mu samo v breme, da bo kako boljšo žensko našel zase in boljšo mamo za otroke. Tudi zdaj še kdaj pomislim na to možnost, ampak zdaj vem, da bo to minilo, prej pa sem imela to skoz v glavi-kar naprej mi je nek glas v glavi govoril, da naj to naredim.

3.9. Česa si želiš v prihodnosti kar se tiče tvojega splošnega počutja in zdravja? Včasih sem si želela, da bi bila čisto brez zdravil, zdaj sem se pa sprijaznila s tem. Ne delajo mi težav in jih dobro prenašam.

4. VSAKDANJE ŽIVLJENJE, VREDNOTE

4.1. Kako poteka tvoj običajen dan ? Kaj počneš in s kom se družiš? Kako se ob tem počutiš? Zdaj vstanem že ob pol šestih in peljem na sprehod našega psa, potem pa se zrihtam in ob 7h sem že na Altri. Tukaj vem, da me bodo vedno čakale odprte roke in topli pozdravčki . In to mi daje voljo, da z lahkoto vstanem in vsakega dne se posebej veselim. Večinoma sem na Altri nekje do 2h popoldan, potem grem domov, skuham, pospravim, urejam vrt, skrbim za hišo-čisto normalno funkcioniram. Morda gre vse skupaj malce bolj počasi, ampak gre.

4.2. Kako je potekal tvoj običajen dan pred vključitvijo v dnevni center? To so bili dnevi, ko sem bila samo doma. Velikokrat sem se zelo zelo slabo počutila. Zelo sem bila žalostna. Pogrešala sem ljudi, nikjer ni bilo nobenega. To so bili dnevni, ki sem jih jaz dobesedno prespala. Spala sem v leže in v sede, samo spala sem. Pa sem imela dva majhna otroka, pa nisem mogla nič. Če ni bilo moža, so za otroka skrbeli moji starši. Nobenega človek nisem imela za pogovarjat, nobene družbe nisem imela, nikogar in nič nisem mogla. Tudi, ko sta bila otroka že večja, ni bilo dosti drugače. Zaradi otrok sem šla več ven v naravo, opravila sem najnujnejše stvari, drugega pa od mene ni bilo. Kasneje , ko sta otroka že lahko bolj skrbela sama zase, pa so bili ti dnevi še hujši. Velikokrat sem se zelo, zelo slabo počutila. Zelo sem bila žalostna. Pogrešala sem ljudi, nikjer ni bilo nobenega. Z nikomer se nisem družila. Edino na kak sprehod sem kdaj šla. Preprosto nisem imela nobene moči, nisem videla nobenega smisla v ničemer, nič me ni veselilo in prepričana sem bila, da res nisem nič vredna. Itak mi noben ni mogel pomagati, nikomur se

nisem upala povedati kako mi je v resnici, kaj se mi dejansko dogaja. Vse se je kuhalo dolga leta v meni in šele zadnja leta gre to počasi iz mene.

4.3. Kaj se je zate v življenju najbolj spremenilo in kaj to zate pomeni? Najbolj se je spremenilo to, da se vsakega dne res veselim, da se spet zavedam sebe in drugih. Da nisem več kot robot, ampak spet čutim, se veselim. Spremenilo se je tudi to, da se več ne skrivam zaradi svoje bolezni, da lahko odkrito o tem govorim in da sem dojela, da zato res nisem slaba in da nisem nič kriva za to.

4.4. Kaj te v življenju najbolj veseli , te kaj posebej zanima? V čem misliš, da si dobra? Dolga leta sem mislila, da nisem za nič. Zdaj pa spet rada ustvarjam-od čestitke, okraskov, verižic, slik in ročnih del. To me izredno pomirja. Mislim, da sem res dobra v tem-tako pravijo tudi drugi. Zdaj te stvari tudi dam za razstavo, jih komu podarim za darilo in vsi so tega zelo veseli. Lepo mi je , ko me pohvalijo in vesela sem.

4.5. Kaj ti v življenju največ pomeni ? Katere vrednote ceniš? Meni največ pomeni jo spoštovanje, ljubezen in prijaznost. To so stvari, ki jih jaz zdaj dobivam in katera so meni pomagala, da se spet počutim kot človek.

4.6. Kakšne cilje imaš v življenju? Kako si želiš živeti? Si kakšen cilj že dosegel- na kak način? Kaj misliš, da ti pri tem pomaga? So kakšne ovire,ki to preprečujejo? Veliko let mi je bilo vseeno kaj bo jutri, nisem imela nobene želje, nobenega cilja. Nekako sem životarila čez dneve, mene pa ni bilo zraven. Potem sem počasi začela čutiti in se zavedati sveta okoli mene. Zdaj je zame dan in to je moj cilj. Želim si živeti tako kot živim zdaj. Lepo se razumem s svojo družino, kjer lahko opravim vse kar naredi vsaka druga mama in žena, lahko ustvarjam in delam kar me veseli, imam okrog sebe veliko dobrih ljudi in vsak dan kaj novega doživim. Pri tem mi pomaga predvsem to, da zdaj spet zaupam vase , da zmorem. Do vsega tega sem z muko prišla in je dolgo trajalo, ampak zdaj lahko rečem, da sem res srečna.

5. SOCIALNE MREŽE, STIGMA ZARADI DUŠEVNE BOLEZNI

5.1. Kateri ljudje ti v tvojem življenju največ pomenijo? Kakšne stike in odnose imaš z njimi ? Kako se z njimi razumeš? Največ mi pomeni moja družina-mož in otroka in zdaj se res dobro razumemo. Veliko več se pogovarjamo, predvsem z možem, bolj me razume in lepši odnos imava. Tudi s širšo družino se dobro razumem-z mamo , z brati in sestrami. Enkrat na mesec se dobimo vsi pri mami na kosilu. Imam še dve prijateljici s katerimi se tudi občasno dobim.

5.2. Kako razumejo in sprejemajo tvoje težave ? Ali so ti v pomoč in oporo, ko jih potrebuješ? Zdaj precej drugače kot včasih. Čutim, da sprejemajo moje težave in mi tudi pomagajo, če je treba-s kakim prevozom, obiskom… Se pa o teh stvareh z njimi nikoli ne pogovarjamo.

5.3. Ali so se odnosi med vami zaradi tvoje bolezni kaj spremenili in kako? Včasih me niso razumeli, saj jim ni nihče nič povedal kaj se dogaja z mano. Takrat so se me bolj izogibali. Zdaj pa me drugače sprejemajo, tudi razumejo me bolj, kaj dosti pa se o moji bolezni ne pogovarjamo.

5.4. Ali se poleg njih družiš še s kom? Kakšne stike in odnose imaš z drugimi ljudmi- ali tvoje težave kaj vplivajo na to ? Ti pomagajo, če jih potrebuješ? Včasih, ko so bili otroci majhni, smo več hodili k sosedom in drugim prijateljem. Ko pa sem jaz zbolela , je bolj moj mož, prekinil vse te stike, ker ni hotel, da drugi vidijo kaka je naša družina v resnici. Zdaj pa se ne družimo več, že dolga leta ne. Teh prijateljev ni več, z nikomer se ne družim in nimam stikov. Se samo pozdravim in kako besed rečemo, obiskujemo pa se ne. Včasih sem se sosedov kar nekako bala, saj sem imela občutek, da me vsi gledajo izza oken, da se samo o meni pogovarjajo, zdaj so pa ti občutki izginili.

5.5. Kaj pa uporabniki v dnevnem centru -kakšne stike in odnose imaš z njimi, kako se z njimi počutiš, kaj ti pomenijo ? Ali se družiš z njimi tudi izven dnevnega centra? Kdaj in kako? Z uporabniki v dnevnem centru se jaz res zelo dobro počutim in razumem. Tukaj sem že skoraj deset let in skoraj vse poznam in

med njimi imam tudi iskrene prijatelje. To meni pomeni družino in dom. Čutim, da sem spadam, da tukaj dobivam moč tudi za življenje izven Altre. Med sabo si veliko pomagamo in se veliko družimo tudi izven Altre, se pokličemo in kdaj kam skupaj gremo. To nam, ki nimamo druge družbe, ogromno pomeni. Velikokrat se razumemo tudi brez besed, ker podobne stvari doživljamo, preživljamo in jih ni treba nič razlagati.

5.6. Ali si bila v družini ali v družbi ,zaradi svojih težav, kdaj izpostavljena? Kako si se ob tem počutila, kako si se odzvala? Ne spomnim se, da bi bila kdaj direktno jaz izpostavljena, ampak v tistih letih se itak nisem zavedala sama sebe in tudi teh stvari nisem čutila.

5.7. Kakšno je , po tvoje, splošno mnenje o ljudeh s težavami v duševnem zdravju? Kako ga ti doživljaš in sprejemaš? Mislim, da precej grdo. Saj slišimo marsikaj in gledamo na televiziji. In to nas, ki smo bolani , zelo boli. Premalo se ljudje zavedajo, da se to lahko vsakemu zgodi.

5.8. Kaj lahko ti sama storiš za zmanjšanje stigme in odpravo predsodkov? Ne vem. Morda to, da kdaj na glas povem, da to ni res in da z nami ni prav nič narobe.

5.9. Kaj misliš, da lahko stori Altra- kot organizacija , za zmanjšanje stigme in odpravo predsodkov?
Da čim več ljudi ve za Altro, da nas spozna in vidi, da smo uporabniki čisto normalni ljudje.

6. ZADOVOLJSTVO Z ZAPOSLENIMI V PROGRAMU- DELOVNI ODNOS

6.1. Kako si zadovoljna z odnosom zaposlenih v dnevnem centru do tebe? Kako se ob tem počutiš?
Jaz sem tukaj zelo zadovoljna. Do mene so zaposleni zelo razumevajoči in prijazni. Odnosi med nami so preprosti in topli. Včasih rabim več časa, da kaj razložim, da kaj razumem in tukaj si vedno vzamete čas zame, počakate in ne čutim nobene nestrpnosti zaradi tega. Vedno me znata potolažiti in hkrati dvigniti. Všeč mi je tudi, da človeka znajo spodbuditi, da začne sam razmišljati. Tega nisem bila navajena, saj so mi vsa leta drugi govorili kaj moram in kako. Najprej se mi je to zdelo čudno, saj sem od nekoga, ki je šolan za to, pričakovala, da ve kaj mi je in kaj naj naredim.

6.2. Ali se spominjaš svojega prvega obiska dnevnega centra ? Kaj ti je najbolj ostalo v spominu?
Najprej, pred davnimi leti, sem sem prišla bolj zaradi šivalnice, ker sem rada šivala in bi tam pač lahko nekaj počela. Kasneje pa, ko sem videla kaj se vse dogaja v dnevnem centru, pa sem začela vse bolj hoditi v dnevni center, občasno pa grem še vedno v šivalnico. V spominu mi je najbolj ostal tisti topel sprejem, pa da si je nekdo takoj vzel čas zame , za razgovor, nič se mi ni bilo treba naročiti. Kar nisem mogla verjeti, potem pa sem kasneje videla, da je za vse tako. Vsak je lepo sprejet, ampak vsak malo drugače.

6.3. Kaj je vplivalo na tvojo odločitev, da še nadalje obiskuješ dnevni center? Meni največ pomeni to prijetno, domače vzdušje v dnevnem centru. Že vsa ta leta me v dnevi center vlečejo ljudje-zaposleni in uporabniki. Vsi ti ljudje mi verjamejo, mi kljub temu zaupajo in me imajo radi. Z njihovo pomočjo sem spet našla v sebi moč in vero vase. Tukaj se počutim varno, saj sem v dobrih rokah.

6.4. Kaj pričakuješ od zaposlenih v dnevnem centru in kak odnos pri tem pričakuješ? Pričakujem predvsem to, da so do mene prijazni, spoštljivi in potrpežljivi. Všeč mi je, da je vsak uporabnik za njih pomemben, da se z njim pogovorijo, da mu predstavijo kaj in kako v dnevnem centru delajo. Všeč mi je, da nas vse poznajo, tudi to kako živimo izven Altre in da kaj se z nami dogaja po Altri. Zaradi tega jim še ve zaupam in lažje prosim za pomoč, če je treba.

6.5. Ali misliš, da imata zaposleni v programu dovolj strokovnega znanja za delo, ki ga opravljata? Je to zate pomembno? Imata veliko znanja in veliko delovnih izkušenj za delo z ljudmi. To se vidi pri delu, saj se hitro znajdeta v vsaki situacijo, znata se sproti prilagajat dogodkom v dnevnem centru. Za vse uporabnike je to pomembno, saj rabimo različne stvari od njih .

6.6. Ali meniš, da so za delo v dnevnem centru pomembne tudi osebnostne lastnosti zaposlenih? Če da, katere? Meni veliko pomenijo stvari, ki jih težko opišem, jih pa čutim. Jaz sem se v vseh teh letih moje bolezni srečala z mnogimi ljudmi-zdravniki,sestrami, socialnimi delavci in še zdaj dobro vem kakšen je bil o mene kdo, kako se je obnašal,ali je bil prijazen ali aroganten, ne znam pa povedati kaj mi je kdo povedal. Tako je tudi na Altri- pomembno se mi zdi, da zaposleni čutijo kako nam je, da se znajo postaviti v našo kožo, pa da nam verjamejo kar govorimo in da jih to res zanima. Včasih je prav nalezljivo njihovo navdušenje in veselje nad kakim dogodkom. In to takrat, ko si na tleh zelo rabiš. Tukaj morajo biti ljudje, ki so družabni in optimistični.

6.7. Ali zaposlenim v dnevnem centru zaupaš – kaj ti to pomeni in kako se to kaže v odnosu med vama, na kaj vpliva? Nikomur ne zaupam bolj, saj sem samo tukaj povedala o sebi stvari, ki jih nisem še nobenemu. Morda še moja psihiatrinja ve te stvari, drugače pa ne. Ker so bili od samega začetka ti odnosu zelo spoštljivi, spodbudni in ker sem dobila občutek, da me končno nekdo posluša in mi verjame kar govorim, je kar samo začelo prihajati ven iz mene. Bolj ko jim zaupam, več si upam.

6.8. Ali te zaposleni kdaj pohvalijo, se veselijo s tabo– kaj ti to pomeni? Veliko pohval dobim na Altri- od zaposlenih in tudi od drugih uporabnikov. Tudi sama rada koga pohvalim. Tega nikoli nisem dobila in se zato čudovito počutim. Pohvalijo me, kadar vidijo, da sem res s težavo prišla do Altre, ampak sem. Pohvalijo me, ko kaj lepega ustvarim , ko koga drugega kaj naučim, ko se zrihtam in dobro izgledam…Velikokrat dobim pohvale. Ob tem se tudi skupaj iskreno veselimo. Tudi proslavimo kdaj kak uspeh-skupaj spijemo kavico, spečemo domače piškote in se počastimo.

6.9. Ali se lahko na zaposlene obrneš po pomoč tudi izven delovnega časa, če jo resnično potrebuješ? Kaj to zate pomeni? Ja, seveda se lahko. Vemo tudi kdaj je to res nujno in kdaj ne. Lahko jih pokličem in se pogovorimo . Se je pa tudi že zgodilo, da so prišle k meni domov, ko ni šlo drugače. Včasih pokličejo tudi oni mene, če jih skrbi. Meni to veliko pomeni. Zato se počutim bolj sigurno in varno, saj sem prepričana, da imam vedno nekoga, ko ga res rabim. Lažje se obrnem na zaposlene po pomoč, kot da obremenjujem svoje domače. Zaradi tega se ne bojim več toliko težkih dni, ker nisem nikoli sama. Vemo kdaj to lahko

6.10. Ali poleg izgovorjenih besed zaznaš in opaziš še kaj, kar vpliva na tvoje počutje in odnose v dnevnem centru? Kaj ti to sporoča? Zame je pomembno to kako mi nekdo neko stvar pove, si to bolj zapomnim, kot to kaj mi je povedal. Ker včasih težko sledim besedam in se težje skoncentriram, mi je bolj pomembno to. S kakšnim glasom mi nekaj pove, kam gleda, kako se drži. Mislim, da to vsi čutimo. V teh stvareh jaz dobim veliko spodbude, že vesel pozdrav zjutraj me dvigne in se počutim dobrodošlo. Meni ta osebni stik pomeni, da je to stik med dvema človekoma , da je sproščen in da ni uraden. Zaradi tega sem bolj sproščena, več si upam povedati in narediti, pa nisem prepuščena sama sebi.

Intervju z osebo 7:

1. Osebni podatki-

SPOL: moški ženska
STAROST: 43 let
OTROCI
a)št. otrok ___/___

ZAKONSKI STAN
a)samski/ka
b)poročen/
c)v izven zakonski zvezi
d)ločen/a
e)drugo
ŽIVIM:
a) Sam
b) S svojo družino (partner in otroci)
c) Z otroci
d) Samo s partnerjem
e) S starši- z mamo
f) Z drugimi sorodniki
g) Drugo

PREBIVAM V :
a) hiši b) stanovanju
- sem lastnik oz. solastnik
- v najemu po tržni najemnina
- v najemu – po neprofitni najemnini (neprofitno stanovanje)
- drugo – kot družinski član(kot član družine, stanovanjska skupnost,…)

KRAJ BIVANJA:
a) v Ljubljani
b) izven Ljubljane (___/____ km oddaljenosti)

Dokončana stopnja rednega izobraževanja
a) OŠ
b) Poklicna
c) Srednja- mi manjka par izpitov za dokončanje matematičnega faksa
d) Višja, visoka ali več

Delovna doba
a) Nimam delovne dobe
b) Imama _5-6__let delovne dobe

Status:
a) Sem redno zaposlen
b) Sem brezposeln
c) Sem redno upokojen
d) Sem invalidsko upokojen/a
e) Drugo

2. VKLJUČITEV V PROGRAM DNEVNI CENTER IN ZADOVOLJSTVO

2.1. Kako dolgo si že vključen v dnevni center , kako pogosto prihajaš in kdo te je napotil v dnevni center? Na Altro prihajam že od leta 2003, praktično prihajam skoraj vsak dan. Sem so me napotili iz Zavoda za

zaposlovanje za zaposlitev v javna dela. V ta javna dela sem se takrat res vključil in sem kar ene dve leti delal, potem pa sem bil vključen kot prostovoljec. Zdaj pa pričakujem, da bom v letu 2016 spet opravljal javna dela v dnevnem centru. Zaradi mojih težav z duševnim zdravjem imam priznan status invalida na zavodu in je to primerno delo zame.

2.2. Zakaj si se vključil v dnevni center, kakšna so bila tvoja pričakovanja, potrebe? Si dobil kar si pričakoval oz. kar si potreboval? Takrat sem se najprej vključil zaradi možne zaposlitve in to sem tudi dobil. Potem sem pa v dnevnem centru kar ostal in vseeno redno prihajal, ker sem se tukaj dobro počutil. Mislim, da sem v vseh teh letih na Altri veliko dobil, pa tudi veliko sem dal od sebe.

2.3. V katere skupinske aktivnosti programa se vključuješ (delavnice, skupine) , kako se ob tem počutiš, kaj ti to pomeni? Ali si si s tem pridobil kake nove spretnosti, sposobnosti, informacije? Ali ti to kako pomaga v življenju? Sam že dolgo vodim skupini Bralni kotiček, kjer se pogovarjamo o knjigah-jih predstavljam drugim uporabnikom in zaposlenim, se o njih pogovarjamo in s tem spodbujam ljudi k branju. Dolgo časa vodim skupino Uporabnik za uporabnika, ki je skupina kjer smo prisotni samo uporabniki, brez zaposlenih. Tukaj se pogovarjamo vse mogoče o programu, o vsebinah, o predlogih, o zaposlenih, o svojih težavah,… to potem posredujemo naprej zaposlenim, če se na skupini tako dogovorimo ali pa tudi ne. Dolgo časa sem bil tudi predsednik sveta uporabnikov, vmes sem imel manjšo krizo in to ni šlo. Ta skupina trenutno ne živi prav dobro, ampak jo bomo spet oživeli, ker je zelo pomembna za vse uporabnike-da se povezujemo z drugimi organizacijami. Drugače pa sem rad na vseh pogovornih delavnicah, pa rad brskam kaj po internetu, berem in se pogovarjam z drugimi uporabniki.

2.4. Ali poleg skupinskih aktivnosti koristiš še kakšne druge storitve programa (individualen razgovor s strok. delavcem, pomoč pri dokumentih, spremljanje strokovnih delavcev,obiski…) Kako se ob tem počutiš, kaj ti to pomeni in kako ti to pomaga v življenju, če ti? Včasih rabim kak pogovor – ali v dnevnem centru ali pa v svetovalnici, rabim kako informacijo, drugače pa mislim, da se kar sam znajdem. Ker sem na ALtri res že dolgo, sem se tukaj veliko novega naučil, poznam razne pristope in načine, da nekaj dosežem. Zaradi tega sem bolj siguren in prepričan vas.

2.5. Ali se vključuješ tudi v aktivnosti, ki se izvajajo v sklopu programa, izven prostorov dnevnega centra (drama, gledališče, kinoteka, izleti, tabori,…)Kaj ti to pomeni in kako se ob tem počutiš? Tega žal ne koristim, ker se mi preprosto ne da. Vem, da bi moral več migati, pa se mi ne da, zato na izlete in drugo ne hodim.

2.6. Ali imate uporabniki možnost vplivati na oblikovanje programa – na vsebino, na časovni okvir, na pravila? Kako in na kaj? Ali ste obveščeni o morebitnih spremembah, novostih in kako? Lahko rečem, da ja, saj imamo kar nekaj skupin kjer lahko skupaj oblikujemo urnik, se dogovarjamo o novih predlogih , željah. Moj glas je za te stvari zelo pomemben, pa tudi skupina Uporabnik za uporabnika, ki jo sam vodim, je zelo pomembna. Kar se pa tiče na ravni celotne Altre pa imamo tudi Svet uporabnikov, ki je tudi pomemben za uporabnik, da lahko podajo kake predloge tudi za kake sistemske spremembe.

2.7. Ali meniš, da se je tvoje življenje z vključitvijo v dnevni center v čem spremenilo? Če se je – kje in kako to najbolj opaziš? Zelo veliko se je spremenilo pri meni. Ker se na skupinah res veliko pogovarjamo, sem se naučil tudi, da znam sprejemati druga mnenja in druge poglede. To mi širi obzorja in vidim še probleme drugih z njihovimi očmi. Zdaj bolj pazim kaj in kako govorim, ker včasih malo preveč filozofiram, pa mi ne morejo vsi slediti-znam se bolj prilagajati skupini. To me bogati. Jaz pri sebi opazim veliko zadovoljstvo, da sem v vseh teh letih, tudi sam veliko dal v dnevnem centru. Tudi to, da sem veliko pripomogel k temu,da vsako leto izdamo bilten in da dobimo za to veliko pohval tudi od raznih psihiatrov, psihologov in drugih, mi zelo veliko pomeni in tudi s tem duhovno rastem. Veliko spremembo pa vidim predvsem v mojih socialnih veščinah.

2.8. Ali so tvoji najbližji- svojci ali prijatelji, seznanjeni s tvojo vključitvijo v dnevni center? Ali poznajo program , kakšno mnenje imajo o tvoji vključitvi? Ali tudi oni, kot svojci oz. tvoji bližnji , kdaj koristijo

program - kako? Živim z mamo in ona pozna Altro že vsa leta in podpira to, da sem tukaj. Včasih je tudi večkrat prišla na Altro, na kak pogovor ali v šivalnico, zdaj pa težje hodi in ne more več sem. Pokliče pa občasno in se kaj pogovori z zaposlenimi.

2.9. Ali je tvoja osebna psihiatrinja seznanjena s tvojo vključitvijo v dnevni center in kako mnenje ima o tem? Ali ji zaupaš in ali imaš kaj vpliva na zdravila,ki jih jemlješ-kaj upošteva tvoje mnenje? Ali si jo že kdaj zamenjal in če da –zakaj? Ona ve, da sem vključen v dnevni center in to zelo spodbuja. Pravi, da vidi, da dobro vpliva name in je vesela. Vsako leto ji odnesem naš Svetilnik in vedno ga prebere, ker me potem o tem kaj sprašuje.

2.10. Ali tvoja psihiatrinja kdaj sodeluje s strokovnimi delavci dnevnega centra? Če da -kako to sodelovanje poteka in kaj to tebi pomeni? Do sedaj še ni bilo potrebe, mislim pa, da to ne bi bil problem, če bi bilo treba.

2.11. Kaj meniš o povezovanju dnevnega centra z drugimi deležniki na področju duševnega zdravja v skupnosti- zlasti s PK Polje, CMZ, CSD, z drugimi nevladnimi organizacijami in lokalno skupnostjo? To je zame zelo pomembno in mislim, da tudi za druge. Pomembno je, da se povezujemo in se v bistvu s tem dopolnjujemo. Poznati moramo drug drugega, saj vsak dela malo drugače, ampak vsi za iste ljudi.

2.12. Kakšno je tvoje mnenje o t.i. dopolnilnih dejavnostih dnevnega centra- o šivalnici, dejavnosti zbiranja in posredovanja rabljenih oblačil in obutve, pridobivanja in posredovanja hrane ? Se ti zdi to potrebno, nujno ali je zate nepotrebno? Sigurno je to pomembno, da imamo možnost, da tukaj dobimo tudi te storitve,da lahko prinesemo popraviti kaka oblačila. Eni se sami radi učijo šivat in to lahko tukaj dobijo in to je zelo fajn. Pri hrani pa jaz ne vidim samo koristi, da dobimo hrano zastonj, ampak se s tem krepi tudi en občutek odgovornosti , da vsak vzame kolikor rabi zase in da je za vse. S tem se učimo tudi strpnosti in zmernosti. Pri tem je pomemben tudi ta občutek pripadnosti, ki se s tem krepi, ker vsi vemo, da so in obleke in hrana , namenjena uporabnikom, ki tudi sicer hodimo v dnevni center in da to ne more dobiti vsak, ki pride z ulice. To mislim, da je res neka dodana vrednost dnevnega centra, ki je v teh časih več kot nujna.

2.13. Kaj meniš o vključevanju prostovoljcev in študentov v dnevni center? Zdi se mi to pomembno za neko destigmatizacijo, saj nam študentje velikokrat sami povedo, da tukaj ni nič tako zelo narobe in da se da z nami čist normalno komunicirati. To povratno informacijo dobimo potem tudi uporabniki sami in to je za nas zelo pomembno. Da ti nekdo večkrat potrdi, da z nami ni nič narobe. Prostovoljstvo je zelo pomembno, ker nam prostovoljci veliko pomagajo v programu, vodijo številne delavnice, ki jih drugače ne bi imeli. Zelo pomembno pa je tudi, da v prostovoljstvo vključujete tudi uporabnike same. Tudi jaz sem že dolga leta prostovoljec, kadar nisem na javnih delih. To za nas pomeni, da zmoremo in da smo koristni.

2.14. Ali se lahko uporabniki v dnevnem centru komu pritožite – kako, komu in na kak način? Kje si dobil informacijo o tem ? Kaj to zate pomeni? Jaz vem, da ta postopek obstaja, saj nas na to večkrat opozorite, če pride do kake neljube situacije. Vem, da se lahko pritožiš zaposlenim v dnevnem centru ali pa predsednici . Iz dosedanjih izkušenj vem, da so to do sedaj koristili tisti,ki jim je bilo to najmanj potrebno. Drugače pa veliko medsebojnih pritožb rešimo že sproti- na skupinah.

2.15. Ali si seznanjen s tvojo osebno dokumentacijo v programu, jo lahko vidiš? Kakšno je tvoje mnenje o tem? Ali poznaš še kake druge dokumente, ki se vodijo v programu – kaj misliš o tem?
Vem,da ta mapa obstaja in to se mi ne zdi nič sporno. Vem, da so močno varovani podatki in v vseh teh letih kar sem na Altri, nisem slišal, da bi kdaj kak podatek ušel ven. Zato v to zaupam. Pomembno je tudi zato, da se v teh papirjih beležijo npr. kaki dogodki pri posamezniku, če pride do česarkoli, da lahko ukrepate. Poznam tudi nekaj drugih dokumentov-delavnice, vpisni listi…

2.16. Ali bi tudi ti komu priporočal vključitev v dnevni center oz. ali si že koga povabil ? Ja, sem že in če bo kaka prilika bom še koga.

2.17. Ali nameravaš tudi v prihodnje obiskovati dnevni center in se udeleževati aktivnosti programa? Na Altri sem res že zelo dolgo. Mislim, da sem po „stažu„ najstarejši. To mi ustreza in bom seveda hodil na Altro tudi še naprej.

2.18. Kakšno je po tvoje splošno vzdušje v dnevnem centru? Ali ti je všeč in kako to vpliva nate?
Vzdušje je po mojem tisto kar nas dela drugačne od drugih dnevnih centrov.Po mojem je ključno to, da se ljudje tukaj res dobro počutimo, da je eno tako prijetno vzdušje, da ljudje radi pridemo. Ker drugače nas ne bi bilo petdeset in več vsak dan. Tukaj smo lahko sproščeni in vedno je nekdo za pogovarjat.

2.19. Česa si v programu še želiš oz. kaj bi še potreboval? Kakšne so tvoje želje, potrebe, konkretni predlogi ?
Moji konkretni predlogi bi zahteval nekaj financ in sicer mislim, da bi bilo fino imet v dnevnem centru nekakšno tematsko knjižnico, kjer bi bila uporabnikom in zaposlenim na voljo literatura s področja psihologije, ekologije, zdravega življenja in drugo. Eden, ki bi ga to zanimal, bi nad temi knjigami bedel in jih priporočal posameznikom. Ker bi bile knjige tukaj, bi morda ljudje zato več brali. Potem bi se pa o teh temah pogovarjali tudi na skupinah. Moj predlog je tudi, da bi ponatisnili stare biltene in jih več podelili okoli. Mislim, da bi se bilo treba več povezovati med društvi, saj smo lahko skupaj bolj močni in zato tudi uspešnejši.
Moj pomemben predlog je tudi ta, da bi bil dnevni center odprt vsaj par ur tudi čez vikend. Ni treba imet nobenih delavnic ali skupin, le kak šport bi si skupaj pogledali, pa kak tarok bi odigral, malo bi se podružili in bi nam dan bolj smiselno minil. Vikendi so včasih za nas zelo dolgi in komaj čakamo ponedeljek.

2.20. Ali v sklopu Altre koristiš storitve še kakega drugega programa (stanovanjskih skupin, svetovalnice, zagovorništva..)? Občasno grem v svetovalnico na kak pogovor, pa za en pravni nasvet sem šel vprašat v zagovorništvo.

2.21. Ali si vključen še v programe drugih organizacij ? Ne, nisem vključen nikamor drugam.

3. ZDRAVJE IN SPLOŠNO POČUTJE

3.1. Kakšno je tvoje trenutno splošno počutje in kako si s tem zadovoljen?
Na splošno lahko rečem, da se še kar dobro počutim in sem s tem zadovoljen.

3.2. Ali se je tvoje splošno počutje kaj spremenilo odkar si vključena v dnevni center , če ga primerjaš s tvojim splošnim počutjem pred vključitvijo? Sigurno se je spremenilo. Veliko bolj sem zadovoljen sam s sabo in nasploh z življenjem.
Težko že ločim zdajšnje počutje od tistega prej, ker sem tukaj že tako dolgo, pa tolk mlajš sem bil takrat. Vem, da sem bil prej veliko bolj nestrpen do ljudi, nisem se dost ukvarjal s tem, da drugi ne mislijo tako kot jaz. Sam sebi sem bil dovolj.

3.3. Kakšno je tvoje trenutno psihično stanje v primerjavi s stanjem pred vključitvijo v dnevni center? Kako se počutiš in kako si s tem zadovoljna? Večinoma sem psihično skoz stabilen-ne niham v tem.

3.4. Kdaj so se pri tebi začele težave z duševnim zdravjem, kakšna diagnoza ti je bila postavljena, kdaj si bila prvič hospitalizirana v psihiatrični bolnici? Kako se spominjaš tega obdobja- odnosi, zdravila, informacije,…? Meni so se te težave začele marca 2001, ko sem bil star 33 let. Takrat sem imel ene vizije, da znam brati misli drugih ljudi. V tistem obdobju je bilo pri meni veliko stresa-zaradi smrti prijateljice, v službi,kjer sem delal, se je marsikaj dogajalo, doma je bilo marsikaj. Tako je pri meni prišlo do enega živčnega zloma, ki se je kazal od branja misli, do videnja demonov. Dogajal se je sto na uro in jaz nisem znal tega izklopiti. Šel sem do psihiatrinje, ker so tudi doma opazili, da se z mano nekaj

čudnega dogaja. Potem sem se zdravil ambulantno skoraj celo leto. Leta 2002 pa se je vse skupaj ponovilo še v veliko bolj burni obliki, ko sem nehal jemati zdravila,ker sem se čist dobro počutil. Po tem pa sem bil v Polju ene dva meseca. Dobil sem diagnozo psihoza. Tam mi ni bilo hudega, ker sem vedel, da sem tam na varnem, če bi se mi še kaj hujšega dogajal. Tega pa sem se res bal,ker je bilo že prvič zelo grdo.

3.5. Kako je potekalo tvoje nadaljne zdravljenje? Si bila kasneje še kdaj v psihiatrični bolnišnici ? Kako si vse skupaj doživljala kasneje ? Po tistem v bolnici nisem več bil, zdravim se ambulantno, hodim na redne kontrole.

3.6. Kako si sam pomagaš, ko si v stiski, težavah-si razvil kake posebne tehnike,ki ti pomagajo oz. kdo in kaj ti pomaga? Ko sem jaz slabše počutim, se najraje umaknem v knjižnico in več berem. Tudi doma takrat več berem. Rad sem sam s seboj.

3.7. Ali misliš, da tvoja vključitev v dnevni center vpliva na to, da se zmanjša možnost hospitalizacije v psihiatrično bolnico ? Ne vem, če je samo to vplivalo na dejstvo, da sem bil samo enkrat v Polju, ampak vseeno menim, da je za marsikoga vključitev v dnevni center neka varovalna mreža, ki prestreže marsikaj. Tudi hospitalizacijo.

3.8. Ali si kdaj pomislil na samomor in ali si ga kdaj tudi poskušal storitvi? Kako na to gledaš sedaj?
Ne ,to pa ne. Mogoče je taka misel kdaj prišla in takoj odšla iz glave, ni pa to moj način reševanja situacij.

3.9. Česa si želiš v prihodnosti kar se tiče tvojega splošnega počutja in zdravja? Zdaj se čisto dobro počutim in kar se tega tiče sem zadovoljen in ne bi veliko spreminjal.

4. VSAKDANJE ŽIVLJENJE, VREDNOTE

4.1. Kako poteka tvoj običajen dan ? Kaj počneš in s kom se družiš? Kako se ob tem počutiš?
Mal kasneje vstanem,ker nisem jutranji tip, počasi pozajtrkujem in potem grem na Altro. Tle sem običajno cel dan, pa še potem gremo včasih kam posedet. Kadar nisem na Altri, hodim veliko v knjižnico ali pa se dobim s kom na kavi-največkrat z mojim starim prijateljem od prej. Rad tudi berem kako dobro knjigo, grem včasih tudi po mestu. Premalo se gibljem, ampak se vseeno več kot včasih.

4.2. Kako je potekal tvoj običajen dan pred vključitvijo v dnevni center? Takrat sem bil v knjižnici po cel dan ali pa sem se dobil s kakim znancem. Včasih sem imel kake dolge filozofske pogovore. Nikoli nisem bil preveč rad doma, se mi je preveč dogajalo.

4.3. Kaj se je zate najbolj spremenilo, kaj to zate pomeni? Veliko bolj sem toleranten, upoštevam druge, bolj sem prizemljen.

4.4. Kaj te v življenju najbolj veseli , te kaj posebej zanima? V čem misliš, da si dober? Mislim, da sem močan po umetniški plati, po kreativni plati. Slikarstva glih ne, obvladam pa razne medije, glasbo , v pisanju sem dober. Vse to rad počnem. Tudi v psihologiji sem dober, pa v matematika lahko rečem, da sem dober. Vse to izražam tudi na Altri-predvsem v skupinskih pogovorih in pa pisanje v Svetilniku.

4.5. Kaj ti v življenju največ pomeni ? Katere vrednote ceniš? Glavna vrednota je zame poštenost, iskrenost. Največja vrednota zame je prijateljstvo, ampak tisto iskreno, ne tisto iz interesa. Človek, ki nima pravega prijatelja, je zame revež. Zelo cenim tudi medsebojno pomoč.

4.6. Kakšne cilje imaš v življenju? Kako si želiš živeti? Si kakšen cilj že dosegel- na kak način? Kaj misliš, da ti pri tem pomaga? So kakšne ovire,ki to preprečujejo? Moji cilji so se v življenju malce spremenili. Prej sem si želel dokončati matematični faks, zdaj pa mislim, da to ni več moj cilj. Raje bi študiral kakšno psihologijo oz. kako družboslovno znanost. To je bolj želja kot cilj.

Zaenkrat sem zadovoljen s tem .

5. SOCIALNE MREŽE, STIGMA ZARADI DUŠEVNE BOLEZNI

5.1. Kateri ljudje ti v tvojem življenju največ pomenijo? Kakšne stike in odnose imaš z njimi ? Kako se z njimi razumeš? Imam nekaj prijateljev še iz srednje in osnovne šole, s katerimi se pogosteje slišim, vidimo pa se parkrat na leto-imajo vsi že družine. Z njimi se dobro razumem in samo njim sem povedal za mojo psihično krizo, ne govorim to vsakemu. Pa z mamo imava tud čist dobre odnose.

5.2. Kako razumejo in sprejemajo tvoje težave ? Ali so ti v pomoč in oporo, ko jih potrebuješ? Mama to dobro razume in me skoz podpira. Tisti prijatelji, ki sem jim to zaupal, tudi, drugim pa nisem razlagal.

5.3. Ali so se odnosi med vami zaradi tvoje bolezni kaj spremenili in kako? V bistvu se ni kaj dosti spremenilo. Tisti, ki sem jim zaupal in ki vedo kako je z mano, me razumejo in se med nami ni nič bistveno spremenilo. Zaradi bolezni nisem nobenega izgubil. Tisti, za katere sem pa vedel, da to ne bodo razumeli, jim pa to nisem nikoli razlagal.

5.4. Ali se poleg njih družiš še s kom? Kakšne stike in odnose imaš z drugimi ljudmi- ali tvoje težave kaj vplivajo na to ? Ti pomagajo, če jih potrebuješ? V bistvu imam teh nekaj prijateljev od prej, pa prijatelje iz Altre.

5.5. Kaj pa uporabniki v dnevnem centru -kakšne stike in odnose imaš z njimi, kako se z njimi počutiš, kaj ti pomenijo ? Ali se družiš z njimi tudi izven dnevnega centra? Kdaj in kako? Tudi na Altri sem spoznal kar nekaj ljudi, ki bi lahko postal dobri prijatelji. Zame je to populacija, ki je morala veliko delati na sebi, da so zdržali to kar se jim je dogajal, ki so jih življenjske izkušnje marsikaj naučile. In taki ljudje meni veliko pomenijo. Druženje z uporabniki meni pomeni vzajemno podporo. Druženje z njimi mi obogati dan in pomembni so mi, ker si izmenjujemo izkušnje. Pa tudi hecamo se veliko med sabo in gremo na kavo tudi izven Altre.

5.6. Ali si bil v družini ali v družbi ,zaradi svojih težav, kdaj izpostavljen? Kako si se ob tem počutil, kako si se odzval?
Tega nisem bil veliko deležen, ker sem vedno izbiral ljudi s katerimi sem se družil. S tem sem se marsičemu izognil. Morda sem bil parkrat izpostavljen v kaki situaciji, vendar me to ni podrlo. Mislim, da sem dost samozavesten in da dost zaupam v svoje sposobnosti.

5.7. Kakšno je , po tvoje, splošno mnenje o ljudeh s težavami v duševnem zdravju? Kako ga ti doživljaš in sprejemaš? Vem, da je stigme zaradi duševnih težav še vedno zelo veliko in da nekateri zelo trpijo zaradi tega. Pred vsemi skrivajo kako je z njimi in to je zanje zelo težko. Sam sem s tem opravil tako, da na to ne ,,trzam,, in temu ne dam pozornosti. Ko drugi vidijo, da ni reakcije z moje strani, to postane brez smisla. Ampak za to, moraš biti zelo močan in prepričan vase.

5.8. Kaj lahko ti sam storiš za zmanjšanje stigme in odpravo predsodkov? Mislim, da lahko veliko naredim s tem, da o tem čim več govorim-tako v dnevne centru kot tudi na kakih javnih predstavitvah zunaj Altre. To tudi pogosto počnem in se ob tem dobro počutim.

5.9. Kaj misliš, da lahko stori Altra- kot organizacija , za zmanjšanje stigme in odpravo predsodkov?
Veliko naredi že sedaj-z vsemi javnimi predstavitvami, s študenti , da že pri njih podiramo te stereotipe o nas. Pomembno je, da na javnih predstavitvah društvo predstavljamo tudi uporabniki sami, da lahko predstavimo osebne izkušnje. Pa naša majica z napisom ,,Od blizu ni nihče normalen,, doživi vse mogoče pripombe. Veliko se tega naredi tudi s tem povezovanjem s Poljem, s CMZ, s centri,…To je vse podiranje vseh predsodkov.

6. ZADOVOLJSTVO Z ZAPOSLENIMI V PROGRAMU- DELOVNI ODNOS

6.1. Kako si zadovoljen z odnosom zaposlenih v dnevnem centru do tebe? Kako se ob tem počutiš?
Čustvena plat odnosa je zame zelo pomembna in zame ,ki sem bolj miselni tip, je to velika pridobitev. Prej mi je bilo bolj važno,da vse razumem, da se da vse razložit, zdaj pa že veliko stvari bolj čutim. To sem sprejel in se ob tem dobro počutim. Vem, da moram uravnotežit oboje. To sem pri vama dobil in zdaj vem, da me to bogati.

6.2. Ali se spominjaš svojega prvega obiska dnevnega centra? Kaj ti je ostalo v spominu?
Tega je že davno in takrat sem prišel z drugimi pričakovanji, ker je šlo za zaposlitev.

6.3. Kaj je vplivalo na tvojo odločitev, da še nadalje obiskuješ dnevni center? Takrat je to bila sigurno možnost zaposlitve preko javnih del. Zdaj, po skoraj dvanajstih letih, pa sem prihajam zato, da tu kaj dobim zase in da lahko tudi jaz drugim kaj dam. Z vsem kar dobim na Altri, sem resnično postal močnejši, samozavestnejši in moji dnevni imajo neko vsebino in smisel. Tukaj se čutim enakega vsem drugim , pa hkrati unikatnega. Všeč mi je, da se z vsemi dela enako, pa vendar z vsakim drugače. Seveda so mi pomembne tudi vsebine posameznih aktivnosti, pa to da lahko sam izbiram kaj želim in kaj ne. Nihče me v nič ne sili. V dnevnem centru se res vedno kaj dogaja in še nikoli mi ni bilo dolgčas. Tudi zato sem tu že tako dolgo.

6.4. Kaj pričakuješ od zaposlenih v dnevnem centru in kak odnos pri tem pričakuješ? Pričakujem eno sodelovanje, razumevanje in kreativnost. Od zaposlenih sem se med drugim naučil tudi to, da upoštevam tudi mnenja drugega človeka in to mislim, da me bogati. To mi je všeč in vesel sem tega,ker s tem tudi sam rastem. Pomembna mi je tudi povratna informacija, ki te bolj prizemlji in ti da misliti. Pričakujem seveda tudi , da bo vse narejeno- birokracija in to, da dobimo denar, da bomo sploh obstajal. Potem je pa treba v dnevnem centru organizirat in vzdrževat eno normalno atmosfero, da bodo stvari funkcionirale kot je treba. Od tega je odvisno veliko ljudi .Pričakujem, da znata delati navznoter in navzven. Da znata s časom.

6.5. Ali misliš, da imata zaposleni v programu dovolj strokovnega znanja za delo, ki ga opravljata? Je to zate pomembno? Mislim, da imata znanja dovolj, pa še zdaj gresta kdaj na kak seminar. Znanje je za vsako delo zelo pomembno, če pa delaš z ljudmi, pa še bolj.

6.6. Ali meniš, da so za delo v dnevnem centru pomembne tudi osebnostne lastnosti zaposlenih? Če da, katere? Pomembno mi je, da znate zaposleni ustvariti neko enakovredna atmosfera. Taka atmosfera je na nek način kreativna, kar uporabnikom omogoča lažje izražanje svoja mnenja in lažje si vsi skupaj bogatimo svoj vsakdan. Mislim, da za delo v dnevnem centru ni primeren čisto vsak človek, pa tudi če ima diplomo. Znanje lahko vsak pridobi, primernih osebnostnih lastnosti pa ne. Pomembno se mi zdi, da uporabniki pri zaposlenih dobijo občutek sprejetosti, varnosti in zaupanja –kaj to je, vemo vsi, kako to doseči, pa vedo le nekateri. Mi imamo srečo, da to vama uspeva.

6.7. Ali zaposlenim v dnevnem centru zaupaš – kaj ti to pomeni in kako se to kaže v odnosu med vami, na kaj vpliva? Jaz jim zaupam. V vseh teh letih ni nobeden izdal mojega zaupanja . Zaradi tega sem bolj sproščen, iskren in bolje se počutim.

6.8. Ali te zaposleni kdaj pohvalijo, se veselijo s tabo– kaj ti to pomeni? Ja me pohvalijo. Veliko pohvale sem dobil za bilten- za urejanje, izbor in lektoriranje. Dobro se počutim, ko me pohvalijo in ponosen sem nase. Velikokrat se skupaj veselimo- vedno najdemo kak vzrok.

6.9. Ali se lahko na zaposlene obrneš po pomoč tudi izven delovnega časa, če jo resnično potrebuješ? Kaj to zate pomeni? Nisem se še, ker to nisem rabil. Kolikor pa jih poznam, pa mislim, da to ni problem. Vem, da enim zelo pomaga, če jih lahko pokličejo tudi čez vikend, ko je Altra zaprta.

6.10. Ali poleg izgovorjenih besed zaznaš in opaziš še kaj, kar vpliva na tvoje počutje in odnose v dnevnem centru? Kaj ti to sporoča? Pomembno mi je, da tukaj nihče ne nosi maske, da smo lahko taki kot smo. Meni veliko pomeni že to kako se med sabo pozdravimo, da nas ne pozdravljate od daleč ampak stopite bližje k človeku, da res začutim, da je pozdrav namenjen meni. To mi sporoča, da sem opažen in da sem sprejet. Jaz sem zelo občutljiv na ton glasu- da so besede usklajene s tonom. Ker če ti govoriš nekaj o enakopravnosti, pa je tvoj glas ukazovalen, potem jaz to čutim. Zelo pomembne so te stvari, morda se ljudje tega premalo zavedamo. Mi , ki smo pa še bolj občutljivi zaradi svojih težav, pa to mogoče še bolj občutimo kot drugi.
Meni to pomeni to, da jaz kake stvari razumsko že vem, ampak jih potem čez ta odnos tudi dejansko začutim. Ta čustvena plat je v teh odnosih zelo važna.

Intervju z osebo 8:

1. Osebni podatki-

SPOL: moški ženska

STAROST: 47 let

OTROCI

a)št. otrok __/____

ZAKONSKI STAN

a)samski/ka

b)poročen/

c)v izven zakonski zvezi

d)ločen/a

e)drugo

ŽIVIM:

a) Sam

b) S svojo družino (partner in otroci)

c) Z otroci

d) Samo s partnerjem

e) S starši

f) Z drugimi sorodniki

g) Drugo

PREBIVAM V :

a) hiši b) stanovanju

- sem lastnik oz. solastnik
- v najemu po tržni najemnina
- v najemu – po neprofitni najemnini (neprofitno stanovanje)
- drugo (kot član družine, stanovanjska skupnost,…)

KRAJ BIVANJA:

a) v Ljubljani

b) izven Ljubljane (__/__ km oddaljenosti)

Dokončana stopnja rednega izobraževanja

a) OŠ

b) Poklicna

c) Srednja

d) Višja, visoka ali več

Delovna doba

a) Nimam delovne dobe

b) Imam _6__let delovne dobe

Status:

a) Sem redno zaposlen

b) Sem brezposeln- v postopku inv. upokojevanja

c) Sem redno upokojen

d) Sem invalidsko upokojen/a

e) Drugo

2. VKLJUČITEV V PROGRAM DNEVNI CENTER IN ZADOVOLJSTVO

2.1. Kako dolgo si že vključen v dnevni center , kako pogosto prihajaš in kdo te je napotil v dnevni center?
Trenutno sem hospitaliziran v Polju že tri mesece, ampak vseeno hodim v dnevni center 3-4 na teden. Pred hospitalizacijo sem hodil v dnevni center vsak dan. Drugače pa hodim v dnevni center že 6 let in prihajal sem vsak dan. Na Altro me je napotila svetovalka na Zavodu za zaposlovanje-zaradi vključitve v zaposlitveno rehabilitacijo.

2.2. Zakaj si se vključil v dnevni center, kakšna so bila tvoja pričakovanja, potrebe? Si dobil kar si pričakoval oz. kar si potreboval? Najprej sem se vključil zaradi vključitve v zaposlitveno rehabilitacijo v šivalnici, ker sem želel šivati. Ostalega programa sploh nisem poznal. V šivalnico sem se res vključil

za dve uri na dan, potem pa sem šel v dnevni center za računalnik. Takrat sem potreboval to zaposlitev in nek prostor kjer sem lahko čez dan. Takrat sem živel malo tu, malo tam- v kontejnerju za brezdomce, na ulici, …Dobil sem možnost vključitve v zaposlitveno rehabilitacijo, dobil sem varen in siguren prostor, pa še veliko več.

2.3. V katere skupinske aktivnosti programa se vključuješ (delavnice, skupine) , kako se ob tem počutiš, kaj ti to pomeni? Ali si si s tem pridobil kake nove spretnosti, sposobnosti, informacije? Ali ti to kako pomaga v življenju? Zelo rad imam glasbeno delavnico, ker igram kitaro. Nekaj časa sem to delavnico tudi vodil in imeli smo kot en band. Zelo sem uživala v tem, veliko sem se naučil od drugih, pa tudi jaz sem kaj naučil druge. Drugače pa grem rad na pogovorne skupine, kjer izvem veliko novega in dobim veliko informacij, ki mi zelo koristijo. Rad se vključim v kuharsko delavnico, kjer ponavadi ne kuham, ampak pomivam posodo, pripravljam mizo ali pa grem v nabavo. Tako sem bil pri delavnici koristen, v družbi sem pojedel topel obrok, ker ga drugače ne bi, naučil sem se tudi ravnanja z denarjem . Vse to mi zelo koristi.

2.4. Ali poleg skupinskih aktivnosti koristiš še kakšne druge storitve programa (individualen razgovor s strok. delavcem, pomoč pri dokumentih, spremljanje strokovnih delavcev,obiski…) Kako se ob tem počutiš, kaj ti to pomeni in kako ti to pomaga v življenju, če ti? Vse to koristim. Individualne razgovore, pomoč pri papirjih, spremstvo na CSD, Zavod za zaposlovanje, spremstvo na sprejem v Polje, obiski v bolnici v Polju, pomoč pri selitvi v stanovanje,… Če tega ne bi imel na ALtri ne vem kako bi uredil vse – socialno pomoč, zaposlitveno, selitev v stanovanje, sprejem v bolnici,… Ne vem, če bi preživel. Sam tega ne bi zmogel, pa tudi znajdem se ne in včasih se čist zgubim. Ko gre nekdo od zaposlenih z mano se počutim varnega in zaupam, da bo vse v redu. Zato sem bolj pogumen in sproščen.

2.5. Ali se vključuješ tudi v aktivnosti, ki se izvajajo v sklopu programa, izven prostorov dnevnega centra (drama, gledališče, kinoteka, izleti, tabori,…)Kaj ti to pomeni in kako se ob tem počutiš?

Rad grem na kak izlet v naravo, po Sloveniji, pa na morje in še kam. To mi veliko pomeni in takrat zelo uživam. Takrat pustim vse probleme v Ljubljani in sem svoboden. Sam ne bi šel nikamor- zaradi denarja ne bi mogel iti, pa tudi družbe druge nimam.

2.6. Ali imate uporabniki možnost vplivati na oblikovanje programa – na vsebino, na časovni okvir, na pravila? Kako in na kaj? Ali ste obveščeni o morebitnih spremembah, novostih in kako? Seveda imamo- vsak lahko izbere sam kam se bo vključil in koliko časa. Lahko tudi predlagamo kako novo delavnico, temo, ..O vsem smo obveščeni sproti v dnevnem centru, uporabniki se me d seboj obveščamo, pa na Mojem glasu izveš vse. Vedno pa lahko tudi vprašaš v pisarni.

2.7. Ali meniš, da se je tvoje življenje z vključitvijo v dnevni center v čem spremenilo? Če se je – kje in kako to najbolj opaziš? Moje se je sigurno zelo spremenilo. Ko pomislim nazaj, sam sebe ne poznam. Prej sem bil več na ulici, ker nisem imel kje biti in dogajalo se mi je „svašta„..Nisem imel nobenega cilja, nobenega vzroka, nisem imel za kaj živeti. Zdaj vidim, da sem dolga leta samo životaril. Z dnevnim centrom sem dobil nekaj kar me je potegnilo z ulice, kar mi je dalo vzrok, da sem se zamislil, da lahko živim tudi drugače. Tukaj sem se usidral in mi je lepo. Prej sem živel v drugih svetovih, neka notranja sila me gnala, da sem begal sem in tja. Hodil sem in hodil, po cele dneve. Enkrat sem hodil celo noč-iz Jesenic v Ljubljano sem šel peš. Veliko let mi vmes manjka.

2.8. Ali so tvoji najbližji- svojci ali prijatelji, seznanjeni s tvojo vključitvijo v dnevni center? Ali poznajo program , kakšno mnenje imajo o tvoji vključitvi? Ali tudi oni, kot svojci oz. tvoji bližnji , kdaj koristijo program - kako?Imam mamo in sestro in obe vesta, da hodim v dnevni center. Zlasti sestra to zelo podpira, pozna Altro in je vesela, da sem se tukaj našel. Sestra koristi program v toliko, da se včasih pogovori po telefonu s strokovno delavko, če se gre zame. Tega sem bil jaz zelo vesel, saj en čas nisem bil sposoben sam niti telefonirati.

2.9. Ali je tvoja osebna psihiatrinja seznanjena s tvojo vključitvijo v dnevni center in kako mnenje ima o tem? Ali mu/ji zaupaš, imaš kaj vpliva na zdravila, ki jih jemlješ? Ali si psihiatra kdaj zamenjal in če da

zakaj? Imam psihiatrinjo na Polikliniki in ve, da sem vključen v dnevni center in to zelo podpira. Najprej ni dobro poznala Altre, pa sem ji sam več povedal o dnevnem centru. Zdaj pa jo vsakič zanima kako se na Altri počutim. Do sedaj je nisem menjal, saj je čisto v redu in ji zaupam.

2.10. Ali tvoja psihiatrinja kdaj sodeluje s strokovnimi delavci dnevnega centra? Če da -kako to sodelovanje poteka in kaj to tebi pomeni? Osebna psihiatrinja ne sodeluje z dnevnim centrom, ker ni bilo treba. Sodeluje pa z zaposlenimi moj oddelčni psihiater v Polju-zdaj ko sem v bolnici. Smo imeli skupaj sestanek, pa po telefonu se slišijo. Meni to veliko pomeni, da vem, da se res zanimate zame in da nisem le številka, ki jo obkljukate, ampak da sem človek. Pa tudi čisto drugače te obravnavajo na oddelku, ko vedo da pridejo iz ALtre socialne delavke na sestanek.

2.11. Kaj meniš o povezovanju dnevnega centra z drugimi deležniki na področju duševnega zdravja v skupnosti- zlasti s PK Polje, CMZ, CSD, z drugimi nevladnimi organizacijami in lokalno skupnostjo? To je nujno, ker pri sebi vidim koliko lahko to uporabnikom koristi. Tako spoznavamo drug drugega in izveš veliko informacij. Nikoli ne veš kaj boš rabil. Dobro je, da še drugi spoznajo naš dnevni center, ker je še veliko ljudi, ki rabijo pomoč.

2.12. Kakšno je tvoje mnenje o t.i. dopolnilnih dejavnostih dnevnega centra- o šivalnici, dejavnosti zbiranja in posredovanja rabljenih oblačil in obutve, pridobivanja in posredovanja hrane ? Se ti zdi to potrebno, nujno ali je zate nepotrebno? Jaz to zelo cenim. Dolgo časa sem bil na cesti in v zavetišču za brezdomce in vem kaj pomeni imeti hrano in obleko. Zelo sem vesel, da vse to dobimo tudi na Altri in hvaležen sem, da se zaposlenim da ukvarjati še s tem, ko imajo že tako dovolj dela.

2.13. Kaj meniš o vključevanju prostovoljcev in študentov v dnevni center? Vsi so dobrodošli in za vse je dovolj dela v dnevnem centru. Tukaj vsi dobimo –mi od njih in oni od nas.

2.14. Ali se lahko uporabniki v dnevnem centru komu pritožite – kako, komu in na kak način? Kje si dobila informacijo o tem ? Kaj to zate pomeni? Lahko se pritožimo v pisarni zaposlenim ali pa na Mojem glasu celi skupini. To je dobro in mora biti, ker nas je v dnevnem centru res veliko vsak dan.

2.15. Ali si seznanjen s tvojo osebno dokumentacijo v programu, jo lahko vidiš? Kakšno je tvoje mnenje o tem? Ali poznaš še kake druge dokumente, ki se vodijo v programu – kaj misliš o tem?

To velikokrat rabim in sem vesel, da so določeni podatki v pisarni. Velikokrat pozabim na kak pregled pri zdravniku, na pogovor na zavodu in imam to v moji mapi napisano in me zaposleni spomnijo, da grem. Zaradi tablet veliko pozabljam ali pa zamešam. Pri naših težavah je to nujno.

2.16. Ali bi tudi ti komu priporočal vključitev v dnevni center oz. ali si že koga povabil ? Ja sem in to kar naprej delam. Zdaj ko sem na oddelku v bolnici že več kot tri mesece, to kar naprej počnem. Ko ste prišli iz dnevnega centra k meni na obisk v Polje, ste mi prinesli naš Svetilnik in zdaj kroži po oddelku. Veliko me sprašujejo o Altri in jaz jim z veseljem razložim. Tako me zdaj na oddelku drugi pacienti kličejo Altrovc. Meni pa je to fajn.

2.17. Ali nameravaš tudi v prihodnje obiskovati dnevni center in se udeleževati aktivnosti programa?

Sigurno, da bom. Prvič se tukaj dobro počutim in mi je všeč, drugič pa nimam kam.

2.18. Kakšno je po tvoje splošno vzdušje v dnevnem centru? Ali ti je všeč in kako to vpliva nate?

Zame je to moj dom, ker drugega nimam. Tu se počutim domače in sem lahko tak kot sem. Tu sem dobil vse-lepo besedo, prijatelje, družbo, hrano, varen in topel prostor in pomoč kadar jo rabim. Iz tega dobim moč in voljo, da lahko veliko lepše in bolje živim.

2.19. Česa si v programu še želiš oz. kaj bi še potreboval? Kakšne so tvoje želje, potrebe, konkretni predlogi ? Zame je vsega več kot dovolj. Bi si pa želel, da bi bil lahko dnevni center odprt kako uro ob sobotah in

nedeljah. To zanjo biti za nas uporabnike težki in naporni dnevi. Jaz se jih prav bojim in komaj čakam ponedeljka.

2.20. Ali v sklopu Altre koristiš storitve še kakega drugega programa (stanovanjskih skupin, svetovalnice, zagovorništva..)? Koristim program zagovorništva-sem s strokovnim delavcem urejal neke zadeve.

2.21. Ali si vključen še v programe drugih organizacij ? Ne, drugam ne hodim.

3. ZDRAVJE IN SPLOŠNO POČUTJE

3.1. Kakšno je tvoje trenutno splošno počutje in kako si s tem zadovoljen? Na splošno sem kar v redu. Trenutno se počutim močnega in sposobnega za vsak dan.

3.2. Ali se je tvoje splošno počutje kaj spremenilo odkar si vključena v dnevni center , če ga primerjaš s tvojim splošnim počutjem pred vključitvijo? Zame se je marsikaj spremenilo- včasih sem živel iz dneva v dan, počutil sem se brezveznega, ničvrednega, vsem odveč. Zdaj vem, da sem pač bolan in da bo tako najbrž celo življenje. Jaz pa moram vseeno ta čas živeti. Zdaj se znam veseliti, spet se smejem in rad se pogovarjam z ljudmi. Prej sem bil nedostopen, odmaknjen in nisem se družil z nikomer.

3.3. Kakšno je tvoje trenutno psihično stanje v primerjavi s stanjem pred vključitvijo v dnevni center? Kako se počutiš in kako si s tem zadovoljen? Zdaj sem veliko boljši kot sem bil par mesecev nazaj, ko sem imel močne glasove in sem bil zelo nemiren. Po obdobju v bolnici in po menjavi terapije, so se glasovi zmanjšali, pa tudi nemiren zdaj nisem. Trenutno sem kar zelo v redu.

3.4. Kdaj so se pri tebi začele težave z duševnim zdravjem, kakšna diagnoza ti je bila postavljena, kdaj si bil prvič hospitaliziran v psihiatrični bolnici? Kako se spominjaš tega obdobja- odnosi, zdravila, informacije,…? Že od otroštva dalje so se mi pojavljali prividi in glasovi-od nekdaj. Ampak to nisem upal nikomur povedati. Dolga leta ne. Videl sem grozne stvari, vse v živo. To me je preganjalo dan in noč. Težko sem s tem živel, sploh ne vem kako sem preživel. Kasneje sem to utapljal v alkoholu, ker nisem znal drugače. Leta 2009 sem bil prvič hospitaliziran v Polju. Dobil sem diagnozo shizofreniji in od takrat imam tudi terapijo.

3.5. Kako je potekalo tvoje nadaljne zdravljenje? Si bil kasneje še kdaj v psihiatrični bolnišnici ? Kako si vse skupaj doživljal kasneje ? Kasneje sem bil v bolnici po večkrat na leto. Tudi po šestkrat. Veliko težav sem imel z zdravili- nisem vseh dobro prenašal. Zadnji dve leti sem bil v bolnici enkrat na leto. Zdaj mislim, da imam boljšo terapijo in da mi je boljše. Glasovi in prividi so se zelo zmanjšali, pa tudi drugače jih znam utišati in jih razumeti.

3.6. Kako si sam pomagaš, ko si v stiski, težavah-si razvil kake posebne tehnike,ki ti pomagajo oz. kdo in kaj ti pomaga? Meni zelo pomaga, da poslušam glasbo,ki jo imam rad ali pa da hodim. Drugače pa, ko čutim, da se mi kaj dogaja, grem na Altro. Tu sem siguren, da bodo prav ukrepali, če bo treba. To me pomirja.

3.7. Ali misliš, da tvoja vključitev v dnevni center vpliva na to, da se zmanjša možnost hospitalizacije v psihiatrično bolnico ? Jaz mislim, da ja. Če primerjam, da sem bil včasih tudi po večkrat na leto hospitaliziran, potem pa eno leto nič, zdaj pa enkrat v letu, vem da se to pri meni pozna. Tukaj imam svojo podporno mrežo- v zaposlenih in v drugih uporabnikih. Takrat se veliko več pogovarjam z zaposlenimi in z uporabniki, iščemo načine , da se pomirim, grem na pogovor k psihiatru in po potrebi mi poveča kaka zdravila in če res ni nujno, nujno, gre skozi. Ker se dobro poznamo med sabo, točno vemo kdaj gre in kdaj ne bo šlo brez bolnice.

3.8. Ali si kdaj pomislil na samomor in ali si ga kdaj tudi poskušal storitvi? Kako na to gledaš sedaj?

Ja sem-dvajset let nazaj sem res hotel skočiti iz mosta, pa se ni izšlo. Danes sem hvaležen zato in na to ne mislim več.

3.9. Česa si želiš v prihodnosti kar se tiče tvojega splošnega počutja in zdravja? Zdaj sem trenutno kar v redu, imam eno novo terapijo, ki jo veliko bolje prenašam in tudi glasovi so se precej umirili. Tudi sam znam zdaj drugače z njimi. Želim si, da vsaj tako ostane in da ne grem prevečkrat v bolnico.

4. VSAKDANJE ŽIVLJENJE, VREDNOTE

4.1. Kako poteka tvoj običajen dan ? Kaj počneš in s kom se družiš? Kako se ob tem počutiš?

Zdaj ima moj dan nek okvir, nek smisel. Vem zakaj vstanem in vem, da lahko nekam grem. Zdaj čutim, da nekam spadam, pa še dobrodošel sem, ko pridem. Na Altro pridem že ob 7h zjutraj, saj ne morem spati. Ponavadi sem v dnevnem centru cel dan do 17ih. Družim se z ljudmi v dnevnem centru in se vključim tja kjer me kaj zanima in mi je lepo. Po Altri grem peš do doma, da se še malo razgibam, doma poslušam glasbo ali pa gledam tv. Nič posebnega ampak zame je to največ kar sem do zdaj imel. Zdaj mi je takole prav lepo.

4.2. Kako je potekal tvoj običajen dan pred vključitvijo v dnevni center? Veliko teh dni sploh ni, veliko bi jih pa najraje pozabil. To so bili zame težki dnevi, brez vsebine in brez pomena. To sploh ni bilo življenje. Alkohol, prividi, glasovi, močne sile, ki so me gnale v nerazumna dejanja. Pa hodil sem in hodil… Kilometre in kilometre, pa sploh nisem čutil, da bi bil kaj zmatran. Brez občutkov sem bil. Tudi bolečine nisem čutil.

4.3. Kaj se je zate v življenju najbolj spremenilo in kaj to zate pomeni? Zame se je spremenilo vse. Od tega , da zdaj nisem več na ulici in sam, pa do tega, da imam kam iti in da nekam spadam. Zdaj spet normalno živim, čutim, se smejem, igram na kitaro, uživam v glasbi…

4.4. Kaj te v življenju najbolj veseli , te kaj posebej zanima? V čem misliš, da si dobra? Zdaj me veseli to, da lahko pridem na Altro. Brez Altre si ne predstavljam več življenja. Zelo pa me zanima in veseli glasba in mislim, da bom kmalu spet igral na kitaro, ker sem v tem kar dober.

4.5. Kaj ti v življenju največ pomeni ? Katere vrednote ceniš? Veliko mi pomeni to, da si ljudje med seboj pomagamo. Zelo cenim poštenje, prijateljstvo in spoštovanje drug drugega.

4.6. Kakšne cilje imaš v življenju? Kako si želiš živeti? Si kakšen cilj že dosegel- na kak način? Kaj misliš, da ti pri tem pomaga? So kakšne ovire,ki to preprečujejo? Čakam še na dokončno upokojitev, da bom imel še en stalen dohodek, da ne bom odvisen od socialne pomoči, potem bo pa vse. Imam svojo sobico,živim sam, lahko grem kamor hočem, nisem lačen, imam družbo, kjer se dobro počutim in imam okrog sebe ljudi, ki jim zaupam in sem siguren, da mi bodo pomagali, če jih bom rabil. Veliko bolj zaupam vase, vem da sem, z malo pomoči, sposoben čisto normalno živeti.

5. SOCIALNE MREŽE, STIGMA ZARADI DUŠEVNE BOLEZNI

5.1. Kateri ljudje ti v tvojem življenju največ pomenijo? Kakšne stike in odnose imaš z njimi ? Kako se z njimi razumeš? Veliko mi pomenita mama in sestra. Z mamo se manj videvam, s sestro pa pogosteje. Tudi jaz njo obiščem. Slišiva se tudi po telefonu.

5.2. Kako razumejo in sprejemajo tvoje težave ? Ali so ti v pomoč in oporo, ko jih potrebuješ?

Sestra razume moje težav in mi tudi pomaga, če jo rabim. Mamo s tem ne obremenjujem.

5.3. Ali so se odnosi med vami zaradi tvoje bolezni kaj spremenili in kako?

Morda se več pogovarjava s sestro o mojih težavah, drugače pa se ni kaj dosti spremenilo.

5.4. Ali se poleg njih družiš še s kom? Kakšne stike in odnose imaš z drugimi ljudmi- ali tvoje težave kaj vplivajo na to ? Ti pomagajo, če jih potrebuješ? Več stikov imam še z mojim sostanovalcem, s katerim se dobro razumem in mi pomaga, če grem jaz v bolnico, da poskrbi za plačilo stroškov sobe. Za to sem mu zelo hvaležen in mi veliko pomeni.

5.5. Kaj pa uporabniki v dnevnem centru -kakšne stike in odnose imaš z njimi, kako se z njimi počutiš, kaj ti pomenijo ? Ali se družiš z njimi tudi izven dnevnega centra? Kdaj in kako? To je moja edina družba in med njimi sem našel prave prijatelje. Družimo se tako na Altri, pa tudi izven. Gremo kam posedet ali pa čez vikend na kak pohod, izlet ali pa kam igrat tarok.

5.6. Ali si bila v družini ali v družbi ,zaradi svojih težav, kdaj izpostavljena? Kako si se ob tem počutila, kako si se odzvala? Ko sem bil še v službi in na cesti, sem doživel in slišal marsikaj. Ni mi bilo prijetno ampak vedno sem bil tiho in sem se raje umaknil.

5.7. Kakšno je , po tvoje, splošno mnenje o ljudeh s težavami v duševnem zdravju? Kako ga ti doživljaš in sprejemaš? Splošno mnenje o duševnih boleznih je porazno. Veliko laži in izmišljenih zgodb se govori o nas, ki smo zboleli. To je zelo zažrto v miselnost ljudi in težko bo to kaj spremeniti. Hudo mi je zaradi tega, ker vem , da to ni res.

5.8. Kaj lahko ti sama storiš za zmanjšanje stigme in odpravo predsodkov?

Mislim, da jaz ne morem veliko narediti, ker je tega preveč.

5.9. Kaj misliš, da lahko stori Altra- kot organizacija , za zmanjšanje stigme in odpravo predsodkov?

Po moje veliko naredi že zdaj, ker jo čedalje več ljudi pozna in se o njej širi dober glas.

6. ZADOVOLJSTVO Z ZAPOSLENIMI V PROGRAMU- DELOVNI ODNOS

6.1. Kako si zadovoljen z odnosom zaposlenih v dnevnem centru do tebe? Kako se ob tem počutiš?

Do mene so zaposleni vedno zelo neposredni, potrpežljivi in iskreni. Zelo dobro poznajo moje težave oz. mojo bolezen in mi marsikaj razložijo kar si sam ne znam. Veliko mi pomeni tudi to, da so zaposleni vedno dostopni, ko jih rabim in da do njih nimam nobenih zadržkov, da jim karkoli povem. Jaz sem s tem odnosom zelo zadovoljen.

6.2. Ali se spominjaš svojega prvega obiska dnevnega centra ? Kaj ti je ostalo v spominu? Prvič sem prišel zaradi vključitve v šivalnico, za druge aktivnosti sploh nisem vedel. Ko pa sem prvič prišel v sam dnevni center mi je bil že prostor sam všeč, ker je svetel in poln spodbudnih barv. Spomnim se, da sem s strokovno delavko opravil razgovor, da mi je predstavila kaj delate v dnevnem centru, dala mi je urnik in me predstavila drugim uporabnikom. Z veliko težavo sem prvič prišel, ampak dobil sem zelo dober prvi vtis.

6.3. Kaj je vplivalo na tvojo odločitev, da še nadalje obiskuješ dnevni center? Jaz sem bil v začetku zelo nezaupljiv, zaprt in nedostopen. Skoraj eno leto sem rabil, da sem se začel več pogovarjati. Hodil sem

vsak dan, spil kavo in šel na računalnik. Več kot eno leto nisem še na nobeno skupino, skril sem se za računalnik in sem samo poslušal kaj govorite na skupinah. Nisem mogel in nisem si upal nič govoriti. Največ mi je pomenilo to, da ni nobeden rinil vame, me silil v kaj in hotel kaj od mene. Vedno sem bil lepo sprejet, ko sem prišel. Pozdravili sem se z vsemi in šel na računalnik. Vedel sem, da lahko pridem, in da sem na varnem, drugega pa takrat nisem bil zmožen. Z mano so bili vsi zelo potrpežljivi-zaposleni in drugi uporabniki. Počakali so, da sem sam prilezel ven iz svoje lupine in se začel pogovarjati. Zdaj sem tega zelo vesel.

6.4. Kaj pričakuješ od zaposlenih v dnevnem centru in kak odnos pri tem pričakuješ? Da so takšni kot so sedaj, ker si dnevnega centra brez njih ne morem predstavljati. Polni informacij, nasvetov, vedno pripravljeni za pogovor, poslušanje in še vse drugo. Znajo me pripraviti, da mislim in da sam rinem naprej.

6.5. Ali misliš, da imata zaposleni v programu dovolj strokovnega znanja za delo, ki ga opravljata? Je to zate pomembno? Šolani sta dovolj, pa tudi že dolgo sta z nami, tako da nas vse dobro poznata. Seveda je pomembno, da imata dovolj znanja, saj delata veliko zahtevnih stvari, pa tudi naše težave niso najbolj simpl. Drugače nam ne bi mogle tako pomagati.

6.6. Ali meniš, da so za delo v dnevnem centru pomembne tudi osebnostne lastnosti zaposlenih? Če da, katere? Meni se zdi, da šola ni vedno dovolj, ker sem tud v sociali že srečal ljudi, ki niso imeli nobenega posluha in spoštovanja do nas uporabnikov. Važno je kak je človek kot osebnost, pa da to dela iz srca. Takega človeka mi uporabniki začutimo in se mu drugače odpremo kot drugje. Takemu človeku potem tudi bolj zaupaš in se lahko zaneseš na njega.

6.7. Ali zaposlenim v dnevnem centru zaupaš – kaj ti to pomeni in kako se to kaže v odnosu med vami, na kaj vpliva? Jaz jim zelo zaupam, ker se na njih lahko vedno zanesem. Zaradi tega sem bolj siguren in vem, da imam vedno nekoga na katerega se lahko zanesem. Ni me več strah in sem zato tudi bolj sproščen.

6.8. Ali te zaposleni kdaj pohvalijo, se veselijo s tabo– kaj ti to pomeni? V začetku, ko me je kdo pohvalil sem mislil, da se mal norca dela iz mene. Večino se sploh nisem odzval. Počasi mi je pa to postalo všeč in sem bolj zavestno počel stvari in se trudil, samo da me je kdo pohvalil. Na to sem moral čakati skoraj 40 let. Tudi veseliti se zdaj spet znam. In to od srca. Zdaj čutim veselje v srcu. Prej sem za to rabil veliko alkohola, da sem mislil, da sem vesel. Zelo vesel sem, ko lahko na Altri praznujem svoj rojstni dan, ko skupaj plešemo in pojemo.

6.9. Ali se lahko na zaposlene obrneš po pomoč tudi izven delovnega časa, če jo resnično potrebuješ? Kaj to zate pomeni? Ja se lahko in sem se že. Ko sem se selil, so mi pomagali prepeljati stvari, pa ko sem iskal sobo, so hodili z mano na pogovore, pa je bilo to vse večinoma po Altri. Ne izkoriščam tega kar naprej, ampak miren sem, ker vem, da imam nekoga, če res kaj pride. Drugega ne morem poklicati.

6.10. Ali poleg izgovorjenih besed zaznaš in opaziš še kaj, kar vpliva na tvoje počutje in odnose v dnevnem centru? Kaj ti to sporoča?Velikokrat nam sploh ni treba veliko govoriti, že sami ugotovijo kake volje smo, kaj se nam dogaja in nekako nas znajo pripraviti do tega, da govorimo. Nikoli niso vsiljive ampak vedno so tam. Vesel sem, da jih vidim, da me opazijo in da se lahko z njimi karkoli pogovarjam. Dnevni center doživljam kot svojo družino, ki je nimam. Čutim, da sem spadam in se tukaj res dobro počutim.

Intervju z osebo 9:

1. Osebni podatki-

SPOL: moški ženska

STAROST: 53 let

OTROCI

a)št. otrok 1

ZAKONSKI STAN

a)samski/ka

b)poročen/

c)v izven zakonski zvezi

d)ločen/a

e)drugo

ŽIVIM:

a) Sam

b) S svojo družino (partner in otroci)

c) Z otroci

d) Samo s partnerjem

e) S starši

f) Z drugimi sorodniki

g) Drugo

PREBIVAM V :

a) hiši b) stanovanju

- sem lastnik oz. solastnik
- v najemu po tržni najemnina
- v najemu – po neprofitni najemnini (neprofitno stanovanje)
- drugo (kot član družine, stanovanjska skupnost,…)

KRAJ BIVANJA:

a) v Ljubljani

b) izven Ljubljane (__/_ km oddaljenosti)

Dokončana stopnja rednega izobraževanja

a) OŠ

b) Poklicna

c) Srednja

d) Višja, visoka ali več

Delovna doba

a) Nimam delovne dobe

b) Imama _13__let delovne dobe

Status:

a) Sem redno zaposlen

b) Sem brezposeln

c) Sem redno upokojen

d) Sem invalidsko upokojen/a

e) Drugo

2. VKLJUČITEV V PROGRAM DNEVNI CENTER IN ZADOVOLJSTVO

2.1. Kako dolgo si že vključena v dnevni center , kako pogosto prihajaš in kdo te je napotil v dnevni center? V dnevni center sem vključena že četrto leto in prihajam skoraj vsak dan. Za dnevni center mi je povedal moj psihiater v Polju.

2.2. Zakaj si se vključila v dnevni center, kakšna so bila tvoja pričakovanja, potrebe? Si dobila kar si pričakovala oz. kar si potrebovala? V dnevni center sem se vključila najbolj zaradi družbe. Pričakovala sem, da bom tukaj dobila dobro družbo, pa da bom na varnem, ker sem bila prej veliko na cesti.

2.3. V katere skupinske aktivnosti programa se vključuješ (delavnice, skupine) , kako se ob tem počutiš, kaj ti to pomeni? Ali si si s tem pridobila kake nove spretnosti, sposobnosti, informacije? Ali ti to kako pomaga v življenju? Rada grem na Moj glas, kjer se pogovarjamo kaj bomo delali, pa na kuharsko delavnico grem vedno,pa tudi družabne igre rada igram. Vedno grem tudi na Živimo zdravo, da zvem kaj o zdravju in pa na skupino Čustvene inteligence. Rada grem v družbi na dvorišče na cigaret ob kavici. Na skupinah sem dobila veliko novih informacij, na kuharski sem se naučila, da kaj dobrega skuham in tudi piškote sem že pekla. Ker se veliko družim na Altri sem tudi veliko bolj zgovorna in družabna.

2.4. Ali poleg skupinskih aktivnosti koristiš še kakšne druge storitve programa (individualen razgovor s strok. delavcem, pomoč pri dokumentih, spremljanje strokovnih delavcev,obiski…) Kako se ob tem počutiš, kaj ti to pomeni in kako ti to pomaga v življenju, če ti? Rabim veliko pomoči-pogovorov-v pisarni ali po telefonu, pa tudi razne papirje ne znam sama izpolniti in mi potem zaposleni to pomagajo. Velikokrat sem rabila spremstvo in prevoz k zdravniku, na CSD, pa tudi na policijo so ste šli z mano. Brez tega si sama ne bi upala nič, ker se ne znajdem, pa tudi hitro pozabim kaj mi kdo pove.

2.5. Ali se vključuješ tudi v aktivnosti, ki se izvajajo v sklopu programa, izven prostorov dnevnega centra (drama, gledališče, kinoteka, izleti, tabori,…)Kaj ti to pomeni in kako se ob tem počutiš? Rada grem na kak izlet, če ni preveč za hodit, pa na ženski tabor sem že šla. To mi je zelo všeč, veliko lepega sem že videla in vedno se imam lepo.

2.6. Ali imate uporabniki možnost vplivati na oblikovanje programa – na vsebino, na časovni okvir, na pravila? Kako in na kaj? Ali ste obveščeni o morebitnih spremembah, novostih in kako? Lahko povemo

kaj bi delali, izberemo sami kam bomo šli na izlet, pa tudi o pravilih se veliko pogovarjamo vsak dan, ko smo v dnevnem centru. Odločamo pa se na Mojem glasu največ.

2.7. Ali meniš, da se je tvoje življenje z vključitvijo v dnevni center v čem spremenilo? Če se je – kje in kako to najbolj opaziš? Zame se je vse spremenilo. Včasih sem veliko pila in sem bila veliko na ulici, klošarila sem po mestu. Že štiri leta ne pijem več in po koncu zdravljenja sem se vključila v dnevni center. Prej nisem imela nobene prave družbe, samo pijančke, nikamor nisem spadala. Vse mi je bilo enako-noč in dan. Zdaj sem pa že zjutraj vesela, da grem na Altro. Tukaj so me ljudje veseli in radi smo skupaj.

2.8. Ali so tvoji najbližji- svojci ali prijatelji, seznanjeni s tvojo vključitvijo v dnevni center? Ali poznajo program , kakšno mnenje imajo o tvoji vključitvi? Ali tudi oni, kot svojci oz. tvoji bližnji , kdaj koristijo program - kako? Živim z odraslim sinom, ki ve, da hodim na Altro, ampak me zaradi tega samo zafrkava in zmerja. Pravi, da se tam zbirajo norci in podobno. Mama in sestra, ki pa veliko skrbita zame, pa sta veseli, da hodim v dnevni center. Tako sta brez skrbi in vesta kje sem. Obe tudi prideta na kak pogovor , ko se je treba zame kaj pogovoriti. Velikokrat tudi pokličeta, če rabita kak nasvet ali informacijo zame.

2.9. Ali je tvoj osebni psihiater seznanjen s tvojo vključitvijo v dnevni center in kako mnenje ima o tem? Ali mu/ji zaupaš, imaš kaj vpliva na zdravila, ki jih jemlješ? Ali si psihiatra kdaj zamenjal in če da zakaj? Ja, moj psihiater ve, da hodim na Altro in je tega zelo vesel. On mi je tudi povedal za dnevni center. Pravi, da mi to zelo koristi in da naj kar naprej še hodim. Jaz mu zaupam in ga ubogam, da ve kaka zdravila mi da. Prejšnega sem zamenjala, ker mi je dajal preveč zdravil, da sem bila kot robot. Pa nikoli ni imel časa, ko sem prišla k njemu. Tudi mama in sestra nista mogli k njemu na pogovor.

2.10. Ali tvoj psihiater kdaj sodeluje s strokovnimi delavci dnevnega centra? Če da -kako to sodelovanje poteka in kaj to tebi pomeni? Velikokrat gresta z mano na kontrolo, da se kaj pogovorite z zdravnikom. Jaz veliko stvari pozabim in mu včasih ne morem vsega povedati kar bi mogla. Vem, da se tudi pokličete, če je treba.

2.11. Kaj meniš o povezovanju dnevnega centra z drugimi deležniki na področju duševnega zdravja v skupnosti- zlasti s PK Polje, CMZ, CSD, z drugimi nevladnimi organizacijami in lokalno skupnostjo? To je v redu. Všeč mi je, da pridejo tudi iz Polja na Altro in da ne hodimo samo mi tja. Tako nas spoznajo tudi drugi in lahko še več ljudi pride sem, če rabi.

2.12. Kakšno je tvoje mnenje o t.i. dopolnilnih dejavnostih dnevnega centra- o šivalnici, dejavnosti zbiranja in posredovanja rabljenih oblačil in obutve, pridobivanja in posredovanja hrane ? Se ti zdi to potrebno, nujno ali je zate nepotrebno? Zame je to zelo v redu. Rada grem tudi poklepetat v šivalnico, pa vedno mi kaj popravijo, ker sem se zredila. Tudi moja mama prinese kaj za popravit, tako da je za vse fajn. Vedno tu dobim kruh, pa kako solato ali mleko za domov. Na Altri pa lahko pojem kak sendvič ali sladico. Tako ni tukaj noben lačen. Zelo sem hvaležna, da je tako.

2.13. Kaj meniš o vključevanju prostovoljcev in študentov v dnevni center? Zame so vsi fajn, ker nas veliko naučijo, pa radi se z nami pogovarjajo. Tako spoznamo veliko novih ljudi in je še bolj zanimivo.

2.14. Ali se lahko uporabniki v dnevnem centru komu pritožite – kako, komu in na kak način? Kje si dobila informacijo o tem ? Kaj to zate pomeni? Mislim, da se lahko pritožimo zaposlenim ali pa dežurnemu v dnevnem centru. Na Mojem glasu se tudi lahko pritožiš.

2.15. Ali si seznanjena s tvojo osebno dokumentacijo v programu, jo lahko vidiš? Kakšno je tvoje mnenje o tem? Ali poznaš še kake druge dokumente, ki se vodijo v programu – kaj misliš o tem? To pa ne vem. Vem, da imate v pisarni veliko papirjev, ne vem pa kaj je gor. Jaz se vpišem na vpisni list, ko pridem v dnevni center.

2.16. Ali bi tudi ti komu priporočala vključitev v dnevni center oz. ali si že koga povabila ?

V Polju na kontroli sem srečala dva fanta, ki jih poznam že iz bolnice, pa sem jim povedala za Altro. Eden je že bil tukaj.

2.17. Ali nameravaš tudi v prihodnje obiskovati dnevni center in se udeleževati aktivnosti programa? Seveda, kam pa naj drugače grem. Tukaj zdaj že vse poznam in mi je fajn.

2.18. Kakšno je po tvoje splošno vzdušje v dnevnem centru? Ali ti je všeč in kako to vpliva nate? Vzdušje v dnevnem centru je super. Veliko se pogovarjamo, se smejimo in vedno nas je veliko. Jaz se tukaj zelo dobro počutim.

2.19. Česa si v programu še želiš oz. kaj bi še potreboval? Kakšne so tvoje želje, potrebe, konkretni predlogi ? Želim, da ostane tako kot je. Je toliko vsega, da ne moreš na vse.

2.20. Ali v sklopu Altre koristiš storitve še kakega drugega programa (stanovanjskih skupin, svetovalnice, zagovorništva..)? Sem šla že na zagovorništvo in še bom šla.

2.21. Ali si vključen še v programe drugih organizacij ? Nikamor drugam ne hodim.

3. ZDRAVJE IN SPLOŠNO POČUTJE

3.1. Kakšno je tvoje trenutno splošno počutje in kako si s tem zadovoljen?

Zdaj sem kar v redu. Lani sem bila bolj zanič, ker so me bolele noge, zdaj sem pa boljša.

3.2. Ali se je tvoje splošno počutje kaj spremenilo odkar si vključena v dnevni center , če ga primerjaš s tvojim splošnim počutjem pred vključitvijo? Prej je bilo vse drugače tudi zaradi tega, ker sem pila. Zdaj ne pijem več, pa se drugačno družbo imam. Prej pa nisem bila za nikamor.

3.3. Kakšno je tvoje trenutno psihično stanje v primerjavi s stanjem pred vključitvijo v dnevni center? Kako se počutiš in kako si s tem zadovoljna? Zdaj sem v redu-jemljem zdravila, hodim na kontrole in je v redu. Prej sem bila pa slaba. Bila sem brez volje in sem bila velikokrat zelo žalostna.

3.4. Kdaj so se pri tebi začele težave z duševnim zdravjem, kakšna diagnoza ti je bila postavljena, kdaj si bila prvič hospitalizirana v psihiatrični bolnici? Kako se spominjaš tega obdobja- odnosi, zdravila, informacije,…? Pravijo, da je moja depresija prišla zaradi pijače. V Polju sem bila pred petimi leti, potem pa še na Poljanskem nasipu. Potem v bolnici nisem bila več.

3.5. Kako je potekalo tvoje nadaljne zdravljenje? Si bila kasneje še kdaj v psihiatrični bolnišnici ? Kako si vse skupaj doživljala kasneje ? Samo k zdravniku hodim na kontrole in redno jemljem terapijo. Pa ne pijem čisto nič, pa gre.

3.6. Kako si sam pomagaš, ko si v stiski, težavah-si razvil kake posebne tehnike,ki ti pomagajo oz. kdo in kaj ti pomaga? Meni pomaga samo to, da pride na Altro, če kdaj ne morem priti, pa večkrat pokličem v dnevni center in se vsaj pogovorim.

3.7. Ali misliš, da tvoja vključitev v dnevni center vpliva na to, da se zmanjša možnost hospitalizacije v psihiatrično bolnico ? Ne vem. Jaz sem bila v Polju samo enkrat in vem, da če bi začela piti, bi bila spet tam. Tega se pa bojim in ne bom šla več tja.

3.8. Ali si kdaj pomislila na samomor in ali si ga kdaj tudi poskušal storitvi? Kako na to gledaš sedaj? Ko sem še pila, sem to večkrat počela, ampak nikoli zares. Včasih mi je bilo tako hudo, da bi res kar izginila iz tega sveta.

3.9. Česa si želiš v prihodnosti kar se tiče tvojega splošnega počutja in zdravja? Jaz si želim samo to, da bi bilo tako kot je zdaj. Če ne bom v redu, me bodo dali v dom, če ne bom mogla sama skrbeti zase. To mi skoz govorijo.

4. VSAKDANJE ŽIVLJENJE, VREDNOTE

4.1. Kako poteka tvoj običajen dan ? Kaj počneš in s kom se družiš? Kako se ob tem počutiš?

Moji dnevi so zdaj na Altri. Do petih sem tukaj, potem pa grem domov. Včasih kaj pripravim za jest, gledam televizijo in grem čimprej spat. Če je sin doma, se samo kregava. Družim se samo z drugimi iz Altre. Dobro se razumemo in meni je zato fajn.

4.2. Kako je potekal tvoj običajen dan pred vključitvijo v dnevni center?

Prej, ko sem še pila, sem bila ali doma v postelji ali pa sem klošarila po mestu. Veliko sem fehtala za pijačo in povsod sem bila. Doma so me imeli že vsi poln kufer. Samo kregali smo se kar naprej.

4.3. Kaj se je zate v življenju najbolj spremenilo in kaj to zate pomeni?

Zame se je marsikaj spremenilo. Družim se z dobrimi ljudmi, ki ne pijejo, sem na toplem in na varnem. Ni mi treba skrbet kje bom cel dan. Tukaj se dobro razumem z vsemi in vsi mi pomagajo, če kaj rabim.

4.3. Kaj te v življenju najbolj veseli , te kaj posebej zanima? V čem misliš, da si dobra?

Veseli me, če lahko kaj dobrega pojem, pa če lahko kam grem-da kaj novega vidim. Zato imam rada izlete. Nič posebnega ne znam.

4.4. Kaj ti v življenju največ pomeni ? Katere vrednote ceniš? Veliko mi pomeni to, da imam svoje stanovanje, da sem na toplem in pod streho. Cenim to, da mi mama in sestra skoz pomagata, pa da mi tudi drugi pomagate.

4.5. Kakšne cilje imaš v življenju? Kako si želiš živeti? Si kakšen cilj že dosegel- na kak način? Kaj misliš, da ti pri tem pomaga? So kakšne ovire,ki to preprečujejo?

Zdaj mi je fajn in mi nič ne manjka. Imam svoje stanovanje, sestra poskrbi za moje finance in za to, da imam vedno poln hladilnik. Želim le, da bi bila bolj zdrava, da bi me noge držale, da bom lahko več hodila. Bom več telovadila na Altri in hodila na sprehode, da malo shujšam. Moji domači mi pravijo, da bom šla v dom, če ne bom več mogla sama skrbet zase, jaz pa želim ostati v svojem stanovanju in hoditi na Altro.

5. SOCIALNE MREŽE, STIGMA ZARADI DUŠEVNE BOLEZNI

5.1. Kateri ljudje ti v tvojem življenju največ pomenijo? Kakšne stike in odnose imaš z njimi ? Kako se z njimi razumeš? Mama in sestra mi veliko pomenita in skoz skrbita zame. Z mamo se zdaj manjkrat vidim, ker je bolna, sestro pa vidim vsak teden, ko pride k meni v stanovanje. Obe pa pokličem po telefonu. S sinom živim skupaj, ampak se samo kregava. Ampak rada ga pa imam vseeno.

5.2. Kako razumejo in sprejemajo tvoje težave ? Ali so ti v pomoč in oporo, ko jih potrebuješ?

Sin mi nič ne pomaga, samo norčuje se iz mene in iz vseh na Altri. Pravi,da smo tam samo norci in da nam ni nič, samo leni smo. Sestra in mama pa mi skoz pomagata.

5.3. Ali so se odnosi med vami zaradi tvoje bolezni kaj spremenili in kako? Zdaj kar sem na Altri je veliko boljš. Ne kregamo se toliko kot prej.

5.4. Ali se poleg njih družiš še s kom? Kakšne stike in odnose imaš z drugimi ljudmi- ali tvoje težave kaj vplivajo na to ? Ti pomagajo, če jih potrebuješ? Ne, nobenega drugega nimam. Samo Altrovce.

5.5. Kaj pa uporabniki v dnevnem centru -kakšne stike in odnose imaš z njimi, kako se z njimi počutiš, kaj ti pomenijo ? Ali se družiš z njimi tudi izven dnevnega centra? Kdaj in kako?

Hvala bogu,da jih imam. Edino z njimi se družim, včasih se tud kaj skregamo, ampak potem se spet pogovorimo. Z enimi gremo tudi na kavo po Altri ali pa se pokličemo čez vikend. Tudi na obisk so k meni že prišli.

5.6. Ali si bila v družini ali v družbi ,zaradi svojih težav, kdaj izpostavljena? Kako si se ob tem počutila, kako si se odzvala? Sin me vedno zmerja in mi grozi, da me bo dal v Polje. Tudi v bloku mi kdo kako reče, pa sinu jamrajo, da počnem ne vem kaj. Saj jim povem kaj nazaj, pa je potem še hujše.

5.7. Kakšno je , po tvoje, splošno mnenje o ljudeh s težavami v duševnem zdravju? Kako ga ti doživljaš in sprejemaš? Grdo se govori o nas-tudi za Altro pravijo na busu, da so tam sami čudaki. To ni lepo.

5.8. Kaj lahko ti sama storiš za zmanjšanje stigme in odpravo predsodkov? Nič ne morem.

5.9. Kaj misliš, da lahko stori Altra- kot organizacija , za zmanjšanje stigme in odpravo predsodkov? Ne vem.

6. ZADOVOLJSTVO Z ZAPOSLENIMI V PROGRAMU- DELOVNI ODNOS

6.1. Kako si zadovoljna z odnosom zaposlenih v dnevnem centru do tebe? Kako se ob tem počutiš? Do mene so vsi prijazni in mi radi pomagajo. Dobri so do mene. To mi je všeč.

6.2. Ali se spominjaš svojega prvega obiska dnevnega centra ? Kaj ti je ostalo v spominu?

Ne spomnim se kdaj sem prvič prišla in kako je bilo.

6.3. Kaj je vplivalo na tvojo odločitev, da še nadalje obiskuješ dnevni center ?

V dnevni center hodim že več kot tri leta in to zato,ker se tukaj dobro počutim. Noben me ne krega, vsi mi pomagajo, če kaj rabim, prijazni so in tukaj je vedno kdo za pogovor.

6.4. Kaj pričakuješ od zaposlenih v dnevnem centru in kak odnos pri tem pričakuješ? Najbolj to, da so prijazni in da mi znajo pomagati. Pa da grejo tudi kam z mano, ker sama ne upam vedno.

6.5. Ali misliš, da imata zaposleni v programu dovolj strokovnega znanja za delo, ki ga opravljata? Je to zate pomembno? Mislim, da vesta dost in da imata dost šol. Saj to morajo vsi imeti, da so lahko v službi tukaj.

6.6. Ali meniš, da so za delo v dnevnem centru pomembne tudi osebnostne lastnosti zaposlenih? Če da, katere? To, da so zaposleni z nami prijazni in preprosti, da jih vsi razumemo in da jim lahko več zaupamo.

6.7. Ali zaposlenim v dnevnem centru zaupaš – kaj ti to pomeni in kako se to kaže v odnosu med vama, na kaj vpliva? Jaz jim čist zaupam. Vse jim povem , tudi stvari, ki jih nobenemu nisem. Zato me tudi ni nič sram in lahko povem vse. To mi je všeč.

6.8. Ali te zaposleni kdaj pohvalijo, se veselijo s tabo– kaj ti to pomeni? Me pohvalijo velikokrat, če zaslužim. Včasih kar ne morem verjeti, da kdo mene pohvali. Tudi drugi uporabniki me pohvalijo. To mi je všeč in se mi fajn zdi.

6.9. Ali se lahko na zaposlene obrneš po pomoč tudi izven delovnega časa, če jo resnično potrebuješ? Kaj to zate pomeni? Včasih jih tudi pokličem kdaj čez vikend, če mi je hudo ali pa če kaj ne vem. Ko me je sin pretepel, sem jih tudi klicala, da so ukrepali naprej

6.10. Ali poleg izgovorjenih besed zaznaš in opaziš še kaj, kar vpliva na tvoje počutje in odnose v dnevnem centru? Kaj ti to sporoča? Zame je pomembno to, da so me uporabniki in zaposleni lepo sprejeli in da so me veseli, ko pridem na Altro. Všeč mi je, da lahko pridem v pisarno kadar rabim in da si vzamejo čas zame. Da se ni treba naročat na pogovor, ker jaz potem že pozabim kaj sem hotela povedati.

Intervju z osebo 10:

1. Osebni podatki-

SPOL: moški ženska

STAROST: 36 let

OTROCI

a)št. otrok __/____

ZAKONSKI STAN

a)samski/ka

b)poročen/

c)v izven zakonski zvezi

d)ločen/a

e)drugo

ŽIVIM:

a) Sam

b) S svojo družino (partner in otroci)

c) Z otroci

d) Samo s partnerjem

e) S starši

f) Z drugimi sorodniki

PREBIVAM V :

a) hiši b) stanovanju

- sem lastnik oz. solastnik
- v najemu po tržni najemnina
- v najemu – po neprofitni najemnini (neprofitno stanovanje)
- drugo (kot član družine, stanovanjska skupnost,…)

KRAJ BIVANJA:

a) v Ljubljani

b) izven Ljubljane (_15-20_ km oddaljenosti)

Dokončana stopnja rednega izobraževanja

a) OŠ

b) Poklicna

c) Srednja

d) Višja, visoka ali več

Delovna doba

a) Nimam delovne dobe

b) Imam _12_let delovne dobe

Status:

a) Sem redno zaposlen

b) Sem brezposeln

c) Sem redno upokojen

d) Sem invalidsko upokojen/a

e) Drugo

2. VKLJUČITEV V PROGRAM DNEVNI CENTER IN ZADOVOLJSTVO

2.1. Kako dolgo si že vključena v dnevni center , kako pogosto prihajaš in kdo te je napotil v dnevni center?
Na Altro prihajam od aprila 2014 in sem me je napotila svetovalka na Zavodu za zaposlovanje, glede vključitve v javna dela. Ker svetovalka dobro pozna Altro , mi je predlagala , da se vključim v dnevni center, ker sem imela tudi sama že težave v preteklosti. Tukaj sem potem res začela delati kot animator v

dnevnem centru in sem prihajala vsak dan. Po zaključku javnih del pa, zaradi stroškov prevoza, ne morem hoditi vsak dan, pridem pa vsaj enkrat na teden. Prej za Altro nisem slišala in je nisem poznala.

2.2. Zakaj si se vključila v dnevni center, kakšna so bila tvoja pričakovanja, potrebe? Si dobila kar si pričakovala oz. kar si potrebovala? Vključila sem se zato,ker sem želela poskusiti koliko zmorem in kaj zmorem. To je bila moja prva zaposlitev po bolezni in nisem vedela kje sem. Sem se kar mal bala, saj nisem nikogar poznala, pa še to delo v dnevnem centru je bilo čisto drugačno od dela v trgovini. Pričakovala sem zaposlitev-v začetku in ko sem bila res sprejeta, sem bila zelo srečna. Ko sem vse skupaj malo bolj spoznala, pa sem dojela, da bom tukaj dobila še kaj drugega.

Dobila sem občutek, da sem tukaj varna, da lahko pokažem kaj znam in zmorem.

2.3. V katere skupinske aktivnosti programa se vključuješ (delavnice, skupine) , kako se ob tem počutiš, kaj ti to pomeni? Ali si si s tem pridobila kake nove spretnosti, sposobnosti, informacije? Ali ti to kako pomaga v življenju? Zelo rada grem vsak dan na sprehode- tudi daljše, z drugimi uporabniki, rada grem na kuharsko delavnico, sem se veliko novega naučila od punc in tudi doma kdaj skuham po teh receptih. Pa na ročna dela grem rada-uživam, ko delamo čestitke in jih zdaj naredim tudi doma za sebe. Tudi računalništva sem se nekaj naučila in tudi to mi prav pride. Zdaj že grem tudi na kake pogovorne skupine, v začetku pa sem se jih bolj bala, saj nisem prav rada govorila pred vsemi. Zelo rada se družim z uporabnikov v neformalnih pogovorih, s tem pa nimam nobenih težav. Mislim, da sem dobila predvsem vero vase, da sem sposobna kakšno stvar narediti in pa moč da to tudi naredim. Zaradi tega drugače gledam tako na svojo bolezen, kot na vsakodnevne težave. Več si upam in več zmorem. Dobila sem tudi veliko novih informacij, ki mi prav tako pomagajo. Zaradi vsega skupaj sem bolj samostojna in samozavestna. Ko mi nekaj rata, se zelo ponosna nase.

2.4. Ali poleg skupinskih aktivnosti koristiš še kakšne druge storitve programa (individualen razgovor s strok. delavcem, pomoč pri dokumentih, spremljanje strokovnih delavcev,obiski…) Kako se ob tem počutiš, kaj ti to pomeni in kako ti to pomaga v življenju, če ti? Včasih rabim kak individualen razgovor in kdaj kak dopis za napisat. V teh razgovorih jaz dobim upanje in potrditev, da sem na pravi poti.

2.5. Ali se vključuješ tudi v aktivnosti, ki se izvajajo v sklopu programa, izven prostorov dnevnega centra (drama, gledališče, kinoteka, izleti, tabori,…)Kaj ti to pomeni in kako se ob tem počutiš?

Teh aktivnosti običajno ne koristim, ker so nekatere zvečer ali pa trajajo cel dan, pa potem nimam prevoza za domov. Pa tudi sicer grem zvečer kar zgodaj počivat zaradi zdravil in ne morem biti dolgo pokonci.

2.6. Ali imate uporabniki možnost vplivati na oblikovanje programa – na vsebino, na časovni okvir, na pravila? Kako in na kaj? Ali ste obveščeni o morebitnih spremembah, novostih in kako?

Jaz mislim, da imamo vpliv, saj se vsak sam odloča kam gre in kdaj. Pa tudi, če bi še kaj , lahko vedno pove. Skupaj se odločamo in če je možno tudi uresničimo.

2.7. Ali meniš, da se je tvoje življenje z vključitvijo v dnevni center v čem spremenilo? Če se je – kje in kako to najbolj opaziš? Jaz mislim, da je to ko sem dobila možnost delati preko javnih del, name zelo dobro vplivalo, da sem videla česa vsega sem sposobna, kljub moji bolezni. Dobila sem neko moč in vero vas. Opažam, da sem bolj komunikativna, bolj sem odprta,prej sem bila bolj zaprta. Lažje izrazim svoja čustva, več o njih povem.

2.8. Ali so tvoji najbližji- svojci ali prijatelji, seznanjeni s tvojo vključitvijo v dnevni center? Ali poznajo program , kakšno mnenje imajo o tvoji vključitvi? Ali tudi oni, kot svojci oz. tvoji bližnji , kdaj koristijo program - kako? Moji domači in moj fant poznajo dnevni center in so veseli, da hodim sem. Pravijo, da mi to zelo koristi.

2.9. Ali je tvoj osebni psihiater seznanjen s tvojo vključitvijo v dnevni center in kako mnenje ima o tem? Ali lahko kaj vplivaš na izbiro zdravil-ali upošteva tvoje mnenje in predloge? Ali si ga kdaj zamenjala? Ali mu lahko zaupaš? To zelo spodbuja in me vedno vpraša kako se na Altri počutim in kaj počnemo. Rekel mi je, da je zaposlitev v javna dela zelo dobro vplivala name in da bi bilo tako delo zelo koristilo. V začetku sem slabo prenašala injekcije-depo in ker so bila v njem neka najnovejša zdravila, je psihiater kar dolgo časa vztrajal, da jih dobivam. Potem, ko sem pa le vztrajala in vztrajala, pa mi jih je ukinil in zamenjal z drugimi. V začetku mu nisem najbolj zaupala, pa tud on me ni ravno upošteval,ker sem zelo zavračala vsa zdravila in sploh nisem sprejela, da sem zbolela in da jih rabim.

2.10. Ali tvoj psihiater kdaj sodeluje s strokovnimi delavci dnevnega centra? Če da -kako to sodelovanje poteka in kaj to tebi pomeni? V mojem primeru tega ni bilo, mislim pa, da ne bi bil problem, če bi bilo treba. Mislim, da je za ljudi to dobro in koristno.

2.11. Kaj meniš o povezovanju dnevnega centra z drugimi deležniki na področju duševnega zdravja v skupnosti- zlasti s PK Polje, CMZ, CSD, z drugimi nevladnimi organizacijami in lokalno skupnostjo? To se mi zdi zelo v redu, zato da obdržimo stik , da smo povezani in da ne obstaja tam in tukaj. Tudi druženje z drugimi organizacijami se mi zdi zelo v redu, da prenašamo izkušnje in se učimo drug od drugega. Pa še veliko novih ljudi spoznamo iz drugod.

2.12. Kakšno je tvoje mnenje o t.i. dopolnilnih dejavnostih dnevnega centra- o šivalnici, dejavnosti zbiranja in posredovanja rabljenih oblačil in obutve, pridobivanja in posredovanja hrane ? Se ti zdi to potrebno, nujno ali je zate nepotrebno? To se mi zdi prav, da je tako, saj se marsikomu s tem zelo pomaga.

2.13. Kaj meniš o vključevanju prostovoljcev in študentov v dnevni center?To se mi zdi dobro, da spoznajo kako delamo tukaj in kako jih ljudje sprejmejo in da lahko vidijo, da nismo noben bav bav

2.14. Ali se lahko uporabniki v dnevnem centru komu pritožite – kako, komu in na kak način? Kje si dobila informacijo o tem ? Kaj to zate pomeni?

Vem, da ta možnost obstaja-da se pritožimo zaposlenim v dnevnem centru ali pa predsednici. To nam poveste že na prvem razgovoru, ko se dogovorimo za vključitev .

2.15. Ali si seznanjena s tvojo osebno dokumentacijo v programu, jo lahko vidiš? Kakšno je tvoje mnenje o tem? Ali poznaš še kake druge dokumente, ki se vodijo v programu – kaj misliš o tem?

Vem, da to obstaja, da imate razne papirje o nas. Pri meni je tega več, ker sem bila vmes zaposlena in je še več tega. Vem tudi, da ti podatki ne gredo nikamor ven iz Altre. Meni se to zdi čisto normalno in nič posebnega.

2.16. Ali bi tudi ti komu priporočala vključitev v dnevni center oz. ali si že koga povabila ?

Ja, sem že. Vem, da lahko nekomu, ki ima težave to zelo koristi, to vidim na sebi in sem že to povedala drugim.

2.17. Ali nameravaš tudi v prihodnje obiskovati dnevni center in se udeleževati aktivnosti programa? V dnevni center bom sigurno še hodila. Če bom še dobila javna dela, potem bom hodila vsak dan, če pa ne , pa manjkrat, ker je drag prevoz.

2.18. Kakšno je po tvoje splošno vzdušje v dnevnem centru? Ali ti je všeč in kako to vpliva nate?

Rekla bi, da je splošno vzdušje zelo pozitivno, ne čutiš nobene napetosti v dnevnem centru, vedno se počutiš dobrodošlega, ni nobene zadrege, lahko odkrito spregovoriš o svojih problemih.. Ena posebna energija je tukaj, ki jo moraš doživet in se ne da natančno opisati.

2.19. Česa si v programu še želiš oz. kaj bi še potreboval? Kakšne so tvoje želje, potrebe, konkretni predlogi ? Želim si, da bi bilo v programu več možnosti za zaposlitev za nas uporabnike, ker nam to zelo koristi in

dobro vpliva na naše zdravje. V dnevnem centru razumejo naše težave in to upoštevajo pri naši zaposlitvi, ampak vseeno smo zmožni dobro delati.

Mogoče bi bila kdaj možnost, da imamo tudi uporabniki iz drugih občin, brezplačen prevoz do takih programov, saj nam zelo koristijo. Tako kot imajo to v Ljubljani urejeno.

2.20. Ali v sklopu Altre koristiš storitve še kakega drugega programa (stanovanjskih skupin, svetovalnice, zagovorništva..)? Ne, drugih programov še nisem koristila, če bi jih potrebovala pa bi jih, ker jih zdaj poznam.

2.21. Ali si vključen še v programe drugih organizacij ? Ja sem. Zaradi zaposlitvene rehabilitacije sem vključena v invalidsko podjetje Šentprima.

3. ZDRAVJE IN SPLOŠNO POČUTJE

3.1. Kakšno je tvoje trenutno splošno počutje in kako si s tem zadovoljen?

Na splošno se zdaj zelo dobro počutim in sem zadovoljna sama s sabo.

3.2. Ali se je tvoje splošno počutje kaj spremenilo odkar si vključena v dnevni center , če ga primerjaš s tvojim splošnim počutjem pred vključitvijo? Preden sem prišla na Altro sem bila polna nekih dvomov in nisem vedela na čem sem. Rabila sem to izkušnjo, da sem začela delati in s tem sem začela bolj verjeti vase in v svoje sposobnosti.

3.3. Kakšno je tvoje trenutno psihično stanje v primerjavi s stanjem pred vključitvijo v dnevni center? Kako se počutiš in kako si s tem zadovoljna? Ves čas odkar sem na ALtri sem stabilna, nimam večjih težav, imam kontrole na dva meseca in sem v redu. Zaenkrat sem zelo zadovoljna, imam le ena zdravila in jih dobro prenašam, hodim na kontrolo in to je vse v redu. Zdaj se tudi psihično počutim močnejša.

3.4. Kdaj so se pri tebi začele težave z duševnim zdravjem, kakšna diagnoza ti je bila postavljena, kdaj si bila prvič hospitalizirana v psihiatrični bolnici? Kako se spominjaš tega obdobja- odnosi, zdravila, informacije,…? Takrat je bilo zelo hudo in grozno. Prvič sem bila v bolnici , ko sem bila stara 30 let, notri sem bila tri do štiri mesece, preden so mi postavili diagnozo shizofrenija. V začetku nisem nič vedela kaj je to, tudi v bolnici nisem kaj dosti izvedela o tem. Potem smo se pa doma bolj sami pozanimali kaj to je in kaj mi lahko pomaga. Od takrat nisem bila več v bolnici.

3.5. Kako je potekalo tvoje nadaljne zdravljenje? Si bila kasneje še kdaj v psihiatrični bolnišnici ? Kako si vse skupaj doživljala kasneje ? Najprej sem dobivala injekcije. depo in to mi ni odgovarjalo, sem bila zelo omotična, zaviralo mi je mišice in vsa sem bila trda. Nič ni bilo od mene. Potem mi je pa zamenjal depo s tabletami in se dobro počutim in jih dobro prenašam. Zdaj hodim na redne kontrole, pa tudi sama več delam na sebi in vse skupaj lažje prenašam in čisto normalno živim.

3.6. Kako si sam pomagaš, ko si v stiski, težavah-si razvil kake posebne tehnike,ki ti pomagajo oz. kdo in kaj ti pomaga? Ko mi je res težko, se lahko doma pogovorim s starši ali fantom, če sem pa na Altri pa z vama. Drugače sem se pa na Altri na eni delavnici naučila tehnike sproščanja z dihanjem in to zdaj vedno počnem, ko sem nemirna ali ko me je strah. To mi zelo pomaga.

3.7. Ali misliš, da tvoja vključitev v dnevni center vpliva na to, da se zmanjša možnost hospitalizacije v psihiatrično bolnico ? Jaz sem bila v bolnici samo enkrat in upam, da mi ne bo treba nikoli več. Na to pa pri meni vplivajo mnoge stvari-veliko mi pomaga podpora in razumevanje mojih domačih in fanta, pa tudi to, da sem dobila možnost zaposlitve na Altri . S tem sem si dokazala, da sem še vseeno zmožna delati in normalno živeti. Vsekakor mi Altra pri tem zelo pomaga.

3.8. Ali si kdaj pomislila na samomor in ali si ga kdaj tudi poskušal storitvi? Kako na to gledaš sedaj?

Ja, enkrat. To je bilo takrat, ko sem bila še v bolnici in sem zelo trpela in mi je bilo grozno. Zdaj pa vem, da si lahko drugače pomagam.

3.9. Česa si želiš v prihodnosti kar se tiče tvojega splošnega počutja in zdravja? Zdaj veliko več vem o moji bolezni, pa tudi sebe bolj poznam, zato si želim, da vsaj tako ostane. Počutim se dobro in sem zadovoljna s tem.

4. VSAKDANJE ŽIVLJENJE, VREDNOTE

4.1. Kako poteka tvoj običajen dan ? Kaj počneš in s kom se družiš? Kako se ob tem počutiš?

Zdaj , ko hodim na Altro, sem večji del dneva tukaj. Popoldne pa doma počnem vse mogoče-pomagam doma v gospodinjstvu, se družim s fantom in s straši. S fantom urejava svoje stanovanje in tako. Ta teden sem bila že trikrat popoldne na Šmarni gori. Res pa hodim bolj zgodaj spat-okrog sedmih, ker rabim več spanca zaradi zdravil. Ampak to me ne moti in če se tega držim, lahko čisto normalno funkcioniram čez dan. Počutim se super,ker sem aktivna in ker sem koristna.

4.2. Kako je potekal tvoj običajen dan pred vključitvijo v dnevni center?

Prej nisem skoraj nič počela. Več ali manj sem ležala. Tud nisem imela moči, da bi kaj počela, pa tudi volje ne. Tudi doma so me kar bolj pustili pri miru, ker so videli, da res ne morem. S tem pa nisem bila zadovoljna. Nisem se dobro počutila.

4.3. Kaj se je zate v življenju najbolj spremenilo in kaj to zate pomeni? Veliko stvari se je zame spremenilo. Od nekje je prišla ena moč in zdaj se zavedam česa vsega sem sposobna. Več si upam, bolj sem samostojna. Prej si nisem upala niti sama poklicati kam, je moral zame poklicati oče, zdaj pa skoraj vse opravim sama. Tudi domači opažajo, da sem bolj pogumna, odločna in komunikativna.

4.4. Kaj te v življenju najbolj veseli , te kaj posebej zanima? V čem misliš, da si dobra? Mislim, da sem dobra v tem, da sem iskrena in prijazna in da vse povem po pravici. Sem tudi zelo natančna in mislim, da sem zelo delavna.

4.5. Kaj ti v življenju največ pomeni ? Katere vrednote ceniš? Cenim iskrenost-to mi veliko pomeni. Cenim, če ljudje niso zlobni, cenim, da drug drugemu pomagamo. Veliko mi pomeni preprostost v vsem.

4.6. Kakšne cilje imaš v življenju? Kako si želiš živeti? Si kakšen cilj že dosegel- na kak način? Kaj misliš, da ti pri tem pomaga? So kakšne ovire,ki to preprečujejo? Želim si še boj aktivno živeti. Želim se osamosvojiti od staršev in zaživeti s partnerjem, da se potrdim tudi še na tem področju. Tudi otroci nekoč, niso več izključeni. Zdaj verjamem, da zmorem tudi to in mislim,da bo to kar kmalu.

5. SOCIALNE MREŽE, STIGMA ZARADI DUŠEVNE BOLEZNI

5.1. Kateri ljudje ti v tvojem življenju največ pomenijo? Kakšne stike in odnose imaš z njimi ? Kako se z njimi razumeš? Največ mi pomeni moj partner in starši. Vseskozi so mi v veliko pomoč in oporo.

5.2. Kako razumejo in sprejemajo tvoje težave ? Ali so ti v pomoč in oporo, ko jih potrebuješ?

Vseskozi so mi v veliko pomoč in oporo. Razumejo moje težave in jih kot take tudi sprejemajo.

5.3. Ali so se odnosi med vami zaradi tvoje bolezni kaj spremenili in kako? Samo še bolj smo se nekako povezal, ker tudi za njih ni bilo lahko, ko sem zbolela.

5.4. Ali se poleg njih družiš še s kom? Kakšne stike in odnose imaš z drugimi ljudmi- ali tvoje težave kaj vplivajo na to ? Ti pomagajo, če jih potrebuješ? Imam nekaj prijateljic še od prej in se z njimi tudi kdaj dobim. Sem povedala normalno kaj se mi je zgodilo in so čisto normalno sprejele in se med nami ni nič spremenilo.

5.5. Kaj pa uporabniki v dnevnem centru -kakšne stike in odnose imaš z njimi, kako se z njimi počutiš, kaj ti pomenijo ? Ali se družiš z njimi tudi izven dnevnega centra? Kdaj in kako? Z njimi se družim bolj v dnevnem centru, ker ne živim v Ljubljani in grem potem naravnost domov, ker sem vezana na prevoz. Če pa se kdaj srečamo v mestu, pa gremo normalno na kako kavico in poklepetamo.

5.6. Ali si bila v družini ali v družbi ,zaradi svojih težav, kdaj izpostavljena? Kako si se ob tem počutila, kako si se odzvala? Ne, tega niti ni bilo.

5.7. Kakšno je , po tvoje, splošno mnenje o ljudeh s težavami v duševnem zdravju? Kako ga ti doživljaš in sprejemaš? Mislim, da nekateri še vedno težko sprejmejo naše bolezni in ne razumejo, da je to prav tako bolezen kot vse druge, da ima pač drugačne znake, ampak drugače pa čisto normalno živimo. Mislim, da je to zato,ker se ljudje teh bolezni bojijo, jih ne poznajo in zato govorijo laži. Tega je pa še veliko.

5.8. Kaj lahko ti sama storiš za zmanjšanje stigme in odpravo predsodkov? Lahko edino povem, da temu ni tako, da to potrdim iz lastne izkušnje.

5.9. Kaj misliš, da lahko stori Altra- kot organizacija , za zmanjšanje stigme in odpravo predsodkov?

Mislim, da veliko naredi z raznimi predstavitvami, kjer se ljudi osvešča, o duševnih boleznih, da pri teh predstavitvah vedo sodelujemo tudi uporabniki sami, da lahko sami povemo kaj o svojih izkušnjah in damo svoje mnenje.

6. ZADOVOLJSTVO Z ZAPOSLENIMI V PROGRAMU- DELOVNI ODNOS

6.1. Kako si zadovoljna z odnosom zaposlenih v dnevnem centru do tebe? Kako se ob tem počutiš?

Jaz sem z zaposlenimi zelo zadovoljna, ker ste zelo odprti, sprejmeta človeka takega kot je, skušata iz tega človeka potegniti dobro in mu vliti moč in energijo. To že z vajino pozitivnostjo, dobro voljo in nasmehom. To je zame zelo pomembno in to je zame ogromno.

Dajejo mi občutek, da sem človek in ne številka. To je zame ogromno. Lahko jim poveš kaj zmoreš in česa ne, pa zato ni nič narobe. Nihče te ne gleda postrani, ampak skupaj iščemo rešitve.

6.2. Ali se spominjaš svojega prvega obiska dnevnega centra? Kaj ti je ostalo v spominu?

Moj prvi razgovor z zaposlenimi je bil razgovor za zaposlitev . Seveda sem bila vsa živčna, več nas je bilo za te razgovore. Spomnim se, da so nas zaposlene vse lepo pozdravile-vsakega posebej, nam povedale kako ti razgovori potekajo in nas prosile, da naj počakamo na razgovor kar pri uporabnikih v dnevnem centru. Vsi so bili do nas zelo prijazni, pogovarjali so se z nami, da so se bolj sprostili. Spomnim se tudi razgovora samega, saj ni bilo nič hudega. Vse skupaj je potekalo zelo sproščeno in neuradno. Sama nisem ravno zgovorna, ampak ker sem se počutila sproščeno, sem več govorila kot ponavadi. Ko sem že bila sprejeta za javna dela, ste mi šele povedali, da so me v bistvu izbrali uporabniki sami, saj sem se z njimi prej pogovarjala v dnevnem centru. To se mi je takrat zdelo zelo čudno, ko pa sem začela delati v dnevnem centru, pa sem razumela zakaj imate tako prakso.

6.3. Kaj je vplivalo na tvojo odločitev, da še nadalje obiskuješ dnevni center? Če se dobro počutiš, potem rad prihajaš. Najbolj me privlači ta spontanost in sproščenost. Včasih se komu zdi, da v dnevnem centru vlada en velik kaos, ampak ko si dalj časa tukaj, vidiš, da je tukaj red v neredu. Tudi mene je v začetku to zelo begalo. Veliko nas je, veliko stvari se dogaja, vsak nekaj hoče, eni rabijo več, drugi manj in včasih je vse skupaj res čudno. Ampak vsi vemo, da imata vse pod kontrolo, da sta tam, ko vaju rabimo, da posredujeta, če pride do kakega konflikta, da smo pri vaju varni. Všeč mi je, da smo tudi uporabniki drug do drugega spoštljivi, da si veliko pomagamo in to. Tukaj sem rada, ker se dobro počutim, pa še veliko stvari se naučim.

6.4. Kaj pričakuješ od zaposlenih v dnevnem centru in kak odnos pri tem pričakuješ? Pričakujem predvsem, da bi se dobro razumeli in da bi dobro sodelovali. Pričakujem tudi, da me spodbujajo in me razumejo. Pričakujem neko varnost in to tudi dobim. Pričakujem, da se držijo dogovorjenih stvari, saj tako lažje zaupam.

6.5. Ali misliš, da imata zaposleni v programu dovolj strokovnega znanja za delo, ki ga opravljata? Je to zate pomembno? Mislim, da ja, saj ga vsak dan rabita. Sicer zelo preprosto delujeta, ampak vem, da veliko znata, saj delata zelo zahtevne stvari.

6.6. Ali meniš, da so za delo v dnevnem centru pomembne tudi osebnostne lastnosti zaposlenih? Če da, katere? Zame je pomembno to, da se človeka ne bojim, da je pristopen, prijazen in spoštljiv do vseh ljudi. Zame je pomembno, da kar govorijo tudi naredijo in da za njih veljajo ista pravila kot za nas. Všeč mi je, da so zaposleni sproščeni, ker sem potem sproščena tudi jaz.

6.7. Ali zaposlenim v dnevnem centru zaupaš – kaj ti to pomeni in kako se to kaže v odnosu med vama, na kaj vpliva? Lahko jim zaupam, ker vem, da jima lahko. To čutim. Znajo držati besedo in zato si jaz upam še več. Vsakič, ko mi kaka stvar uspe, grem še naprej in vedno me ob tem vzpodbujajo in verjamejo vame. In jaz jim verjamem, ker jim zaupam.

6.8. Ali te zaposleni kdaj pohvalijo, se veselijo s tabo– kaj ti to pomeni? Velikokrat me pohvalijo, če zaslužim. Tudi jaz rada pohvalim njih. Pohvale so mi všeč in sem jih zelo vesela.

6.9. Ali se lahko na zaposlene obrneš po pomoč tudi izven delovnega časa, če jo resnično potrebuješ? Kaj to zate pomeni? Ja tudi. Tega pri meni ni bilo veliko, ampak sem jih pa tudi že poklicala po službi, pa smo uredile. Ker vem , da jima to ni težko , to naredim brez strahu. Veliko mi to pomeni.

6.10. Ali poleg izgovorjenih besed zaznaš in opaziš še kaj, kar vpliva na tvoje počutje in odnose v dnevnem centru? kaj ti to sporoča? Zelo veliko mi pomeni ta sproščenost, ki jo imamo med seboj. Veliko k tej sproščenosti doda tudi to, da se med sabo tikamo. Skupaj smo po cel dan, skupaj kuhamo, se pogovarjamo, praznujemo in gremo na izlete in tako tikanje pride čisto spontano. Meni to ogromno pomeni, bolj blizu smo si in ne čutim nobenih zadržkov do zaposlenih.

Intervju z osebo 11:

1. Osebni podatki-

SPOL: moški ženska

STAROST: 53 let

OTROCI

a)št. otrok _2_

ZAKONSKI STAN

a)samski/ka

b)poročen/

c)v izven zakonski zvezi

d)ločen/a

e)drugo

ŽIVIM:

a) Sam

b) S svojo družino (partner in otroci)

c) Z otroci

d) Samo s partnerjem

e) S starši

f) Z drugimi sorodniki

g) Drugo

PREBIVAM V :

a) hiši b) stanovanju

- sem lastnik oz. solastnik
- v najemu po tržni najemnina
- v najemu – po neprofitni najemnini (neprofitno stanovanje)
- drugo (kot član družine, stanovanjska skupnost,…)

KRAJ BIVANJA:

a) v Ljubljani

b) izven Ljubljane (__/__ km oddaljenosti)

Dokončana stopnja rednega izobraževanja

a) OŠ

b) Poklicna

c) Srednja

d) Višja, visoka ali več

Delovna doba

a) Nimam delovne dobe

b) Imam __30___let delovne dobe

Status:

a) Sem redno zaposlen

b) Sem brezposeln

c) Sem redno upokojen

d) Sem invalidsko upokojen/a

2. VKLJUČITEV V PROGRAM DNEVNI CENTER IN ZADOVOLJSTVO

2.1. Kako dolgo si že vključena v dnevni center , kako pogosto prihajaš in kdo te je napotil v dnevni center? V dnevni center sem vključena že od leta 2007-torej skoraj devet let. Prihajam 3-4 na teden. Sem me je napotila moja osebna psihiatrinja.

2.2. Zakaj si se vključila v dnevni center, kakšna so bila tvoja pričakovanja, potrebe? Si dobila kar si pričakovala oz. kar si potrebovala? Jaz to v začetku nisem vedela kaj je to. Kaj se tukaj sploh počne. Rabila pa sem družbo in veliko pogovora. V začetku so mi veliko pomagali drugi uporabniki, da sem se hitrejš vključila.

2.3. V katere skupinske aktivnosti programa se vključuješ (delavnice, skupine) , kako se ob tem počutiš, kaj ti to pomeni? Ali si si s tem pridobila kake nove spretnosti, sposobnosti, informacije? Ali ti to kako pomaga v življenju? Najbolj imam rada pogovorne skupine-vse. Vsaka je po svoje zanimiva in v vseh debatah rada sodelujem. Tako veliko novega izvem, dobim nove informacije, nova znanja, slišim pa tudi veliko zgodb drugih uporabnikov, kar mi tudi zelo koristi, ko se sama spopadam s svojo boleznijo. Rada sem šla na Bralni kotiček, kjer sem izvedela za veliko knjig in sem eno obdobje tudi veliko brala. To mi je dalo veliko samozavesti .Pred leti sem bila v dnevnem centru tudi sama prostovoljka in sem vodila t.i. Žensko skupino. Potem sem imela pa veliko težav doma in to nisem mogla več početi. Upam pa, da bom enkrat to še vodila.

2.4. Ali poleg skupinskih aktivnosti koristiš še kakšne druge storitve programa (individualen razgovor s strok. delavcem, pomoč pri dokumentih, spremljanje strokovnih delavcev,obiski…) Kako se ob tem počutiš, kaj ti to pomeni in kako ti to pomaga v življenju, če ti? Koristim veliko individualnih razgovorov, pa tudi pomoč pri izpolnjevanju raznih dokumentov včasih rabim. Prav tako sem rabila že spremstvo strokovne delavke ob sprejemu v bolnico. Tudi, ko sem bila v Polju, so me prišli iz Altre obiskat. To meni ogromno pomeni, saj drugih obiskov skoraj nimam, pa tudi pogovorim se lahko z njimi, ker me razumejo.

2.5. Ali se vključuješ tudi v aktivnosti, ki se izvajajo v sklopu programa, izven prostorov dnevnega centra (drama, gledališče, kinoteka, izleti, tabori,…)Kaj ti to pomeni in kako se ob tem počutiš?

Včasih grem na kak izlet, če ni preveč za hoditi, ker imam težave s koleni. Rada grem, ker je na teh izletih vedno dobra družba in se imamo res lepo. Če ne bi bilo teh altrinih izletov, jaz ne bi šla nikamor, saj nima s kom iti, pa tudi zaradi denarja ne bi mogla iti. Grem pa tudi na ženski tabor na morje, ki se ga pa celo leto vnaprej veselim.

2.6. Ali imate uporabniki možnost vplivati na oblikovanje programa – na vsebino, na časovni okvir, na pravila? Kako in na kaj? Ali ste obveščeni o morebitnih spremembah, novostih in kako? Uporabniki lahko vedno povemo kaj si želimo in kaj nam ni všeč. Če je le mogoče, potem tudi je. Vsak ponedeljek imamo skupino Moj glas in tam se o vsem pogovorimo.

2.7. Ali meniš, da se je tvoje življenje z vključitvijo v dnevni center v čem spremenilo? Če se je – kje in kako to najbolj opaziš? Zame se je veliko spremenilo, predvsem to, da vsakič, ko se mi počutje poslabša, ne padem vedno v tisto globoko, črno luknjo. Zdaj vem kdaj gre v to smer in se znam drugače ustaviti. Drugače tudi razmišljam-da lahko to premagam sama, da mi ni treba za vsako figo v bolnico. Takrat rabim več pogovorov, pa ne smem bit sama in nekako speljem. Drugače pa sem sedaj veliko bolj komunikativna, odprta in nasmejana.

2.8. Ali so tvoji najbližji- svojci ali prijatelji, seznanjeni s tvojo vključitvijo v dnevni center? Ali poznajo program , kakšno mnenje imajo o tvoji vključitvi? Ali tudi oni, kot svojci oz. tvoji bližnji , kdaj koristijo program - kako? Moj partner, s katerim živim, pozna dnevni center in je vesel, da hodim na Altro. Tudi sam gre včasih z mano, če rabi kakšno informacijo ali pa kake papirje za urediti. Tudi na kak izlet gre z nami.

2.9. Ali je tvoja osebna psihiatrinja seznanjena s tvojo vključitvijo v dnevni center in kako mnenje ima o tem? Ali mu/ji zaupaš, imaš kaj vpliva na zdravila, ki jih jemlješ? Ali si psihiatra kdaj zamenjal in če da zakaj? Moja psihiatrinja me je tudi napotila v dnevni center in to še zdaj zelo podpira. Jaz ji zelo zaupam, saj me vedno podpira in se res zavzema zame. Psihiatrinje nisem nikoli zamenjala.

2.10. Ali tvoja psihiatrinja kdaj sodeluje s strokovnimi delavci dnevnega centra? Če da -kako to sodelovanje poteka in kaj to tebi pomeni? Pogosto sodeluje s strokovnimi delavkami - povabi vas na skupen sestanek skupaj z mano, pokliče vas, če jo kaj zanima ali če hoče kaj izvedeti. Pa tudi osebno je že prišla v dnevni center, ko smo jo povabili, da nam je predavala o duševnih boleznih.

2.11. Kaj meniš o povezovanju dnevnega centra z drugimi deležniki na področju duševnega zdravja v skupnosti- zlasti s PK Polje, CMZ, CSD, z drugimi nevladnimi organizacijami in lokalno skupnostjo? Jaz sem že dolgo in v Polju in na Altri in lahko rečem, da je tega zadnja leta veliko več kot včasih. To se mi zdi zelo v redu in zelo koristno za nas. Zato imam še bolj občutek, da je zaposlenim tukaj in tam, res mar za nas.

2.12. Kakšno je tvoje mnenje o t.i. dopolnilnih dejavnostih dnevnega centra- o šivalnici, dejavnosti zbiranja in posredovanja rabljenih oblačil in obutve, pridobivanja in posredovanja hrane ? Se ti zdi to potrebno, nujno ali je zate nepotrebno? Meni to zelo pomaga, saj moram zelo gledati na vsak euro, ker imam nizko penzijo, Tudi šivalnica je super- marsikdaj prinesem kaj za popravit, pa tudi kako obleko sem že dobila. Pa tudi sama prinesem obleke, ki jih ne rabim več in sem vesela, ko jih kdo vzame.

2.13. Kaj meniš o vključevanju prostovoljcev in študentov v dnevni center? To je seveda tudi zelo fajn-študenti so vedno novi in jih vse zanima, tako da lahko veliko izvejo od nas, pa tudi naučijo se kako je treba pristopati do ljudi. Tudi prostovoljci so fajn, saj imamo tako lahko v dnevnem centru še več aktivnosti, ker je več ljudi. Tudi sama sem bila pred časom prostovoljka-vodila sem Žensko skupin, potem sem imela pa veliko težav doma, pa nisem mogla več. Upam pa, da bom to še lahko počela.

2.14. Ali se lahko uporabniki v dnevnem centru komu pritožite – kako, komu in na kak način? Kje si dobila informacijo o tem ? Kaj to zate pomeni? Jaz vem, da se lahko pritožimo na Mojem glasu-tukaj tudi največ težav rešimo. Drugače pa se pritožiš zaposlenim. Ko pride kdo nov , se o tem na skupini vedno pogovarjamo.

2.15. Ali si seznanjena s tvojo osebno dokumentacijo v programu, jo lahko vidiš? Kakšno je tvoje mnenje o tem? Ali poznaš še kake druge dokumente, ki se vodijo v programu – kaj misliš o tem?

Vem, da imam svojo mapo in da so notri moji podatki in razni dokumenti in dopisi. Mapo sem že večkrat videla, ko kaj rabim.

2.16. Ali bi tudi ti komu priporočala vključitev v dnevni center oz. ali si že koga povabila ?

Sama sem v dnevni center usmerila že več ljudi iz Polja in vem, da eni že tudi prihajajo.

2.17. Ali nameravaš dnevni center obiskovati tudi v prihodnje? Seveda, saj si ne znam predstavljati kaj bi počela čez dan, če ne bi imela dnevnega centra. Tukaj mi je lepo in se res dobro počutim.

2.18. Kakšno je po tvoje splošno vzdušje v dnevnem centru? Ali ti je všeč in kako to vpliva nate?

Vzdušje v dnevnem centru delamo mi vsi, ki sem pridemo. Tukaj je eno posebno vzdušje, ki te dvigne pa tudi, če si zlo na tleh. Zato pridem tudi takrat, ko sem v slabši koži, se prav prisilim, da grem, ker vem, da mi bo pol bolje.

2.19. Česa si v programu še želiš oz. kaj bi še potreboval? Kakšne so tvoje želje, potrebe, konkretni predlogi ? Jaz kakšnih posebnih predlogov nimam, edino morda, da bi lahko več prišli iz Altre na obisk, ko smo v bolnici. Za marsikoga je to edini obisk, ki ga sploh ima in to človeku veliko pomeni.

2.20. Ali v sklopu Altre koristiš storitve še kakega drugega programa (stanovanjskih skupin, svetovalnice, zagovorništva..)? Koristim še storitve zagovorništva, predvsem če rabim kak pravni nasvet.

2.21. Ali si vključen še v programe drugih organizacij ? V druge organizacije ne hodim.

2.22.

3. ZDRAVJE IN SPLOŠNO POČUTJE

3.1. Kakšno je tvoje trenutno splošno počutje in kako si s tem zadovoljen?

Na splošno lahko rečem, da sem kar v redu. Trenutno imam težave z išiasom in zaradi hudih bolečin ne morem na Altro. Grem pa v kratkem v zdravilišče. Kljub temu, da imam hude bolečine, sem bolj pozitivna in ne vidim vse črno.

3.2. Ali se je tvoje splošno počutje kaj spremenilo odkar si vključena v dnevni center , če ga primerjaš s tvojim splošnim počutjem pred vključitvijo?

Včasih sem samo padala iz luknje v še večjo črno luknjo. Nič me ni zanimalo in vse je bilo brez veze. Sploh nisem videla nobene svetle točke v mojem življenju. Bolj sem životarila, kot živela,

3.3. Kakšno je tvoje trenutno psihično stanje v primerjavi s stanjem pred vključitvijo v dnevni center? Kako se počutiš in kako si s tem zadovoljna? Tudi še zdaj imam takšna depresivna obdobja, ampak niso več tako dolga in globoka. Zdaj veliko prej zaznam, da me ,,pobira,, in se drugače pripravim na celo stvar. Imam občutek, da me vrtinec ne potegne več pod vodo, ampak plavam na vrhu valov. Do tega sem prišla po dolgih letih in to s pomočjo moje psihiatrije in Altre in sem ponosna nase.

3.4. Kdaj so se pri tebi začele težave z duševnim zdravjem, kakšna diagnoza ti je bila postavljena, kdaj si bila prvič hospitalizirana v psihiatrični bolnici? Kako se spominjaš tega obdobja- odnosi, zdravila, informacije,…? Meni so se težave začele že pri dvanajstih letih, takrat sem tudi prvič poskusila narediti samomor in sem bila sprejeta na pedopsihistrijo. Potem se je vse skupaj malo umirilo, do prvega poroda, ko sem padla v globoko poporodno depresijo. Naprej se je pa vse samo stopnjevalo in vse huje sem se pogrezala v črno luknjo. Postavili so mi diagnozo depresija. Od dvajsetega leta se mi to skoz vleče, že več kot trideset let je to.

3.5. Kako je potekalo tvoje nadaljne zdravljenje? Si bila kasneje še kdaj v psihiatrični bolnišnici ? Kako si vse skupaj doživljala kasneje ? Velikokrat sem bila v teh letih v Polju- pravijo, da trinajstkrat. Sama sploh ne štejem. Zdravnica mi je rekla, da sem v bistvu bežala v bolnico. Vsakič, ko se je pojavil kak hujši problem doma, v družini, me je čist vrglo dol in nisem mogla nič. Pa sem šla v Polje. Zdaj tega ne počnem več in skušam to drugače premagati.

3.6. Kako si sam pomagaš, ko si v stiski, težavah-si razvil kake posebne tehnike,ki ti pomagajo oz. kdo in kaj ti pomaga? Ko me začne stiskati , se zdaj odpravim med ljudi- na Altro, da se tam s kom pogovarjam ali pa prosim prijateljico za klepet. Včasih mi celo pomaga, da preberem kako lahko knjigo.

3.7. Ali misliš, da tvoja vključitev v dnevni center vpliva na to, da se zmanjša možnost hospitalizacije v psihiatrično bolnico ? Jaz sem bila v teh letih odkar sem na Altri že večkrat v Polju, ampak vem, da bi bila še večkrat, če sem ne bi hodila. Prej sem imela veliko problemov doma, pa s hišo, pa z bivšim partnerjem in ko nisem mogla več, sem se umaknila v bolnico. Zdaj sem veliko teh stvari že uredila in drugače gledam na vse skupaj.

3.8. Ali si kdaj pomislila na samomor in ali si ga kdaj tudi poskušal storitvi? Kako na to gledaš sedaj? Pri dvanajstih letih sem prvič poskušala narediti samomor, potem pa ne več. Zdaj vem, da se tako ne rešuje težav in na to ne mislim več.

3.9. Česa si želiš v prihodnosti kar se tiče tvojega splošnega počutja in zdravja? Zdaj imam občutek, da sem iz ta najhujšega ven. Imam terapijo, ki jo dobro prenašam in mi pomaga, da sem stabilna. Tudi doma sem veliko stvari uredila, tako da me tudi to ne obremenjuje več toliko. Zdaj pa si res želim, da ostane tako in da v miru živim, brez večjih padcev v depresijo in brez bolnice.

4. VSAKDANJE ŽIVLJENJE, VREDNOTE

4.1. Kako poteka tvoj običajen dan ? Kaj počneš in s kom se družiš? Kako se ob tem počutiš?

Moj dan je zdaj kar poln-doma naredim kar je treba in še mami in očetu pomagam. Živim s partnerjem in počnem vse kar vsi ljudje. Tiste dni, ko ne grem na Altro, greva v trgovino, pa skuhava, gledava televizijo in tako. Nič posebnega, ampak zame je to veliko, saj včasih tega nisem zmogla.

4.2. Kako je potekal tvoj običajen dan pred vključitvijo v dnevni center? Prej je bilo to preprosto prazno življenje-otroci, služba, domov in spet isto. Ko so otroci že odrasli je bilo še huje z menoj. Tudi v službo nisem mogla več hoditi, bila sem več let na bolniški. Ležala sem po cel teden skupaj, niti umila se nisem, za nič se nisem brigala, brez moči, brez volje. Samo tablete sem goltala in spala. In tako e bilo več let. Kot bi bila v globoki črni luknji. Nobene svetlobe nisem videla več let. Hudo je bilo. Res hudo.

4.3. Kaj se je zate v življenju najbolj spremenilo in kaj to zate pomeni? Zame se je spremenilo veliko stvari. Kot domine je to šlo. Nekaj časa navzdol, potem pa nekaj časa navzgor. Prej, ko nisem nič mogla zaradi bolezni, so se mi tudi vsi drugi problemi kar kopičili. V zadnjih letih, ko se mi je psihično zdravje začelo urejati, sem tudi druge probleme drugače reševala. Najbolj se je spremenilo moje prepričanje, da se ne vdam kar takoj in da ne pobegnem za vsak problem v Polje. Zdaj veliko bolj zaupam sebi in svojim zmožnostim.

4.4. Kaj te v življenju najbolj veseli , te kaj posebej zanima? V čem misliš, da si dobra? Vesela sem, če lahko sama poskrbim za hišo in da imam urejeno tako kot si želim. Da za to ne rabim tuje pomoči. Zdaj mi to uspeva in sem vesela, da je tako. Mislim, da znam dobro poslušati druge ljudi in zato se ljudje radi pogovarjajo z mano.

4.5. Kaj ti v življenju največ pomeni ? Katere vrednote ceniš? Največ mi pomenita moje vnučke. Cenim pa prijateljstvo, ljubezen in pa ta dejanja, ki jih zdaj zmorem sama.

4.6. Kakšne cilje imaš v življenju? Kako si želiš živeti? Si kakšen cilj že dosegel- na kak način? Kaj misliš, da ti pri tem pomaga? So kakšne ovire,ki to preprečujejo? Moj cilj je, da bi bila bolj fizično aktivna, da bi še to plat spet osvežila. Vem, da mi bo to tudi pomagalo, da bom bolj zdrava. Sem se odločila, da spomladi začnem redno hoditi na telovadbo na Altri in na sprehode. Potem bom pa še sama popoldan šla hodit. Drugače pa si želim, da živim eno umirjeno življenje s partnerjem. Želim si eno toplino in normalno življenje. Želim si tudi, da bi se bolj razumela s hčerko in njeno družino.

5. SOCIALNE MREŽE, STIGMA ZARADI DUŠEVNE BOLEZNI

5.1. Kateri ljudje ti v tvojem življenju največ pomenijo? Kakšne stike in odnose imaš z njimi ? Kako se z njimi razumeš? Živim s partnerjem, ki mi veliko pomeni in s katerim se zdaj veliko bolje razumeva kot včasih. Veliko mi pomenita tudi moja ostarela starša, ki živita poleg mene in tudi z njima se zdaj veliko bolje razumem kot včasih. Veliko jim pomagam, ker sta že stara. Imam tudi sina in hčer. Oba živita stran in s sinom se včasih slišiva, s hčerko pa tudi, ampak z njo imava skoz konflikte.

5.2. Kako razumejo in sprejemajo tvoje težave ? Ali so ti v pomoč in oporo, ko jih potrebuješ? Dolga leta niso razumeli, da sem zbolela. Večkrat so mi govorili, da naj nekaj naredi, ker oni ne morejo več. Moj partner, pa mama in oče zdaj veliko bolj razumejo mojo bolezen in težave, kot so jih včasih. Zdaj se o teh stvareh tudi veliko več pogovarjamo, pa tudi na pogovore so šli z mano k psihiatrinji . Zdaj se lahko obrnem na njih in mi pomagajo, če le lahko. Moja otroka pa tega ne razumeta in mi to kar naprej oponašata.

5.3. Ali so se odnosi med vami zaradi tvoje bolezni kaj spremenili in kako? S sinom in hčerko so se odnosi samo še poslabšali, s partnerjem in starši pa se zadnja leta veliko bolje razumem in več se pogovarjamo o tem. Včasih o tem sploh nismo govorili.

5.4. Ali se poleg njih družiš še s kom? Kakšne stike in odnose imaš z drugimi ljudmi- ali tvoje težave kaj vplivajo na to ? Ti pomagajo, če jih potrebuješ? Jaz imam eno prijateljico že od nekdaj. Z njo se večkrat dobim na kavi, me obišče ali pa jaz njo. Drugače pa se družim samo še z altrovci.

5.5. Kaj pa uporabniki v dnevnem centru -kakšne stike in odnose imaš z njimi, kako se z njimi počutiš, kaj ti pomenijo ? Ali se družiš z njimi tudi izven dnevnega centra? Kdaj in kako? Ene poznam že od prvega dne odkar sem na Altri in z nekaterimi smo res pravi prijatelji. Zelo dobro se razumemo in veliko se pogovarjamo. Z njimi mi nikoli ni dolgčas. Tudi izven Altre se dobivamo na kavi ali pa gremo skupaj v mesto. Velikokrat se tudi pokličemo ali pa se obiščemo, če je kdo v bolnici.

5.6. Ali si bila v družini ali v družbi ,zaradi svojih težav, kdaj izpostavljena? Kako si se ob tem počutila, kako si se odzvala?In v družini in v službi, so se veliko norčevali iz mene. Marsikaj sem slišala na moj račun. Ni bilo fajn in velikokrat sem jokala zaradi tega. Večinoma sem bila tiho.

5.7. Kakšno je , po tvoje, splošno mnenje o ljudeh s težavami v duševnem zdravju? Kako ga ti doživljaš in sprejemaš? Mi , ki smo dali skozi Polje, smo velikokrat ožigosani, da mo ne vem kakšni- kot da smo nekaj posebnega, ne pa čisto navadni ljudje. Vsi smo čudaki, pa nevarni in ne vem kaj še vse. Mi pa vemo, da to ni res in da smo čisto normalni ljudje.

5.8. Kaj lahko ti sama storiš za zmanjšanje stigme in odpravo predsodkov? Včasih sem mislila, da ne morem nič narediti. Večinoma sem pred vsemi skrivala svoje težave. Zdaj pa brez težav povem svojo zgodbo in opišem svoje težave. To velikokrat naredim na kaki predstavitvi v dnevnem centru. Ob tem vedno čutim veliko olajšanje.

5.9. Kaj misliš, da lahko stori Altra- kot organizacija , za zmanjšanje stigme in odpravo predsodkov?

Mislim, da lahko veliko naredi in to tako, da jo spozna še več ljudi in da se predstavljamo na raznih dogodkih.

6. ZADOVOLJSTVO Z ZAPOSLENIMI V PROGRAMU- DELOVNI ODNOS

6.1. Kako si zadovoljna z odnosom zaposlenih v dnevnem centru do tebe? Kako se ob tem počutiš?

Zase lahko rečem, da so zaposleni do mene zelo prijazni in vedno se lahko obrnem na njih, ko jih rabim. Rada sem v njihovi družbi, saj so zelo pozitivni. Znajo me potolažiti, če je treba ali pa vzpodbuditi , če sem na tleh.

6.2. Ali se spominjaš svojega prvega obiska dnevnega centra? Kaj ti je najbolj ostalo v spominu?

Od prvega obiska na Altri je že toliko časa, da se tega ne spomnim, vem pa, da sem bila presenečena, ker je bilo v dnevnem centru res veliko ljudi in sem jih tudi jaz kar nekaj poznala iz Polja. Tako sem se počutila bolj domače, da nisem bila čisto tuja. Že takoj so se pogovarjali z mano in me vabili, da še pridem.

6.3. Kaj je vplivalo na tvojo odločitev, da še nadalje obiskuješ dnevni center? V začetku sem parkrat prišla, pa potem nekaj časa ne, pa spet… V začetku sem bolj hodila zato, da nekam hodim, da nisem samo doma. Šele kasneje so me stvari začele zanimati in sem začela tudi sodelovati. Všeč mi je bilo to sproščeno in prijazno vzdušje, pa to,da nas je bilo vedno veliko in si vedo imel koga za pogovarjat.

6.4. Kaj pričakuješ od zaposlenih v dnevnem centru in kak odnos pri tem pričakuješ? Jaz pričakujem prav to kar že dobim, da so zaposleni do nas korektni, prijazni in da si vzamejo čas za nas takrat, ko mi to rabimo.

6.5. Ali misliš, da imata zaposleni v programu dovolj strokovnega znanja za delo, ki ga opravljata? Je to zate pomembno? Znanja imajo dovolj, saj ga morajo imeti, da lahko naredijo vse kar je treba. Obe sta že dolgo z nami in nas tudi zelo dobro poznata, kar tudi pomaga. Vse to je pomembno in nujno, ampak za delo v dnevnem centru rabiš še več.

6.6. Ali meniš, da so za delo v dnevnem centru pomembne tudi osebnostne lastnosti zaposlenih? Če da, katere? Predvsem morajo imeti zaposleni posluh za nas in za naše težave. Morajo čutiti z nami, ker včasih sami ne moremo povedati kako nam je v resnici. Predvsem pa morajo biti zaposleni potrpežljivi z nami in prijazni,da jim lahko zaupamo. Njihova dobra volja in pozitivna energija mi velikokrat pomaga in zato tudi rada pridem.

6.7. Ali zaposlenim v dnevnem centru zaupaš – kaj ti to pomeni in kako se to kaže v odnosu med vama, na kaj vpliva? Jaz jim zaupam, saj jih poznam že tako dolgo, da vem, da jim lahko. Nikoli me še niso razočarali in vem, da tudi oni zaupajo meni, ko se o čem dogovarjamo . Verjamejo vame in zato se še bolj trudim.

6.8. Ali te zaposleni kdaj pohvalijo, se veselijo s tabo– kaj ti to pomeni?Sama nisem dobila veliko pohval v življenju, zadnja leta pa jih dobivam za vse nazaj. Velikokrat me pohvalijo drugi uporabniki in tudi zaposleni. V začetku mi je bilo to odveč in nisem nič rekla, saj sploh nisem verjela, da to res mislijo. Z leti pa mi je bilo to vse bolj všeč in sem začela več premišljevati o tem, da je kaj res. Zdaj sem vsak pohvale zelo vesela in sem ponosna nase. V dnevnem centru se sploh veliko veselimo skupaj, saj se večina uporabnikov drugje ne more. Vedno najdemo kak vzrok, da nekaj proslavljamo. Ker nas je veliko, vedno kdo pride na vrsto.

6.9. Ali se lahko na zaposlene obrneš po pomoč tudi izven delovnega časa, če jo resnično potrebuješ? Kaj to zate pomeni?Tudi to se je že zgodilo in mi je bilo v veliko olajšanje, da sem to lahko naredila. Včasih, ko je čez vikend bilo res hudo in sem se bala, da bom mogla v bolnico, sem raje poklicala strokovno delavko in sva se pogovorili. Že to, da vem, da jih lahko pokličem, mi da moč, da zdržim do ponedeljka.

6.10. Ali poleg izgovorjenih besed zaznaš in opaziš še kaj, kar vpliva na tvoje počutje in odnose v dnevne centru? Kaj ti to sporoča? Meni veliko pomeni ta energija, ki jo čutim od zaposlenih. To se ne da opisati z besedami ampak to se čuti. Da te nekdo prijazno pozdravi, se nasmeje, te vpraša kako si in si vzame čas, da mu odgovoriš, to ti daje občutek, da obstajaš in da si dobrodošel. Všeč mi je ta spontanost in preprostost, ki se čuti v odnosu do uporabnikov. Obenem pa v zaposlene zaupam in vem, da nič ne delajo na pamet.

Intervju z osebo 12:

1. Osebni podatki-
SPOL: moški ženska
STAROST: 52 let
OTROCI
a)št. otrok __/__

ZAKONSKI STAN
a)samski/ka
b)poročen/
c)v izven zakonski zvezi
d)ločen/a
e)drugo
ŽIVIM:
a) Sam
b) S svojo družino (partner in otroci)
c) Z otroci
d) Samo s partnerjem
e) S starši
f) Z drugimi sorodniki
g) Drugo

PREBIVAM V :
a) hiši b) stanovanju
- sem lastnik oz. solastnik
- v najemu po tržni najemnina
- v najemu – po neprofitni najemnini (neprofitno stanovanje)
- drugo- v stanovanjski skupini Altre)

KRAJ BIVANJA:
a) v Ljubljani
b) izven Ljubljane (_____/____ km oddaljenosti)

Dokončana stopnja rednega izobraževanja
a) OŠ
b) Poklicna
c) Srednja
d) Višja, visoka ali več

Delovna doba
a) Nimam delovne dobe
b) Imam _20_let delovne dobe

Status:

a) Sem redno zaposlen
b) Sem brezposeln
c) Sem redno upokojen
d) Sem invalidsko upokojen/a

2. VKLJUČITEV V PROGRAM DNEVNI CENTER IN ZADOVOLJSTVO

2.1. Kako dolgo si že vključena v dnevni center , kako pogosto prihajaš in kdo te je napotil v dnevni center? V dnevni center sem vključena že več kot 8 let. V dnevni center me je usmerila strokovna delavka iz stanovanjske skupine in dolgoletni prijatelj-profesor socialnega dela. Včasih pridem vsak dan, včasih pa me tudi par dni ni.

2.2. Zakaj si se vključila v dnevni center, kakšna so bila tvoja pričakovanja, potrebe? Si dobila kar si pričakovala oz. kar si potrebovala? V dnevni center prihajam zato,da se tukaj dobro počutim in da sem lahko med prijetnimi ljudi. Tukaj se lahko pogovarjam, naučim se kaj dobrega skuhati, večkrat tudi plešemo in pojemo, ko ima kdo rojstni dan. Dobila sem tisto iskrenost, ki sem jo zelo rabila.

2.3. V katere skupinske aktivnosti programa se vključuješ (delavnice, skupine) , kako se ob tem počutiš, kaj ti to pomeni? Ali si si s tem pridobila kake nove spretnosti, sposobnosti, informacije? Ali ti to kako pomaga v življenju? Rada se pogovarjam na skupinah-všeč mi je Čustvena inteligenca, zelo mi je všeč Moj glas,pa na Kuharsko delavnico grem rada, da se naučim kaj dobrega skuhati in potem skupaj pojemo, da ne jem vedno sama. Pa čestitke rada delam. Telovadba in sprehod sta mi tudi všeč. Ko smo imeli vrt, sem rada vrtnarila. Rada pridem na kako predavanje kakega psihiatra, da kaj novega izvem, pa na delavnico Živimo zdravo, da zvem kaj o zdravju.

2.4. Ali poleg skupinskih aktivnosti koristiš še kakšne druge storitve programa (individualen razgovor s strok. delavcem, pomoč pri dokumentih, spremljanje strokovnih delavcev,obiski…) Kako se ob tem počutiš, kaj ti to pomeni in kako ti to pomaga v življenju, če ti?Večino tega jaz dobim že v stanovanjski, tako da se v dnevni center pridem bolj družit, pa da se kaj novega naučim in si s tem polepšam življenje. Počutim se prijetno in sprejeto- pa tudi ,če sem kdaj v umazanem puloverju.

2.5. Ali se vključuješ tudi v aktivnosti, ki se izvajajo v sklopu programa, izven prostorov dnevnega centra (drama, gledališče, kinoteka, izleti, tabori,…)Kaj ti to pomeni in kako se ob tem počutiš?
Zelo rada grem na kak izlet-to mi je v veliko veselje in takrat se počutim čisto svobodna. Veliko novega sem že videla na teh izletih in vedno se imamo fajn. Najbolj mi je bil všeč izlet na Pokljuko, ko smo nabirali gobe, pa na Veliko planino. To so bili zame nepozabni izleti. Tudi na tabor z ženskami grem rada, ker tam veliko plavamo, se sprehajamo in se veliko pogovarjamo. Brez Altre teh lepot jaz ne bi bi nikoli videla.

2.6. Ali imate uporabniki možnost vplivati na oblikovanje programa – na vsebino, na časovni okvir, na pravila? Kako in na kaj? Ali ste obveščeni o morebitnih spremembah, novostih in kako?
Lahko vsak pove kaj bi počel in kam bi rad šel. Vse se da zmenit v dnevnem centru.

2.7. Ali meniš, da se je tvoje življenje z vključitvijo v dnevni center v čem spremenilo? Če se je – kje in kako to najbolj opaziš? Meni se je življenje spremenilo že, ko sem prišla v stanovanjsko skupino, da lahko nekje lepo živim. Z dnevnim centrom pa si to življenje polepšam. Tu je vedno dovolj družbe, da se lahko pogovarjaš, spiješ kako skupno kavico, poklepetaš na cigaretu… Srečna sem, da lahko počnem vse to, ker to počnejo tudi vsi drugi ljudje. Vem, da sem zdaj veliko bolj družabna, zgovorna in ni me strah ljudi in ne bežim več od njih.

2.8. Ali so tvoji najbližji- svojci ali prijatelji, seznanjeni s tvojo vključitvijo v dnevni center? Ali poznajo program , kakšno mnenje imajo o tvoji vključitvi? Ali tudi oni, kot svojci oz. tvoji bližnji , kdaj koristijo

program - kako? Od domačih nimam nikogar, drugače pa vsi drugi vedo, da hodim v dnevni center- socialna delavka v stanovanjskih, prijatelji, sestre usmiljenke, duhovnik…Veliko jim povem o dnevnem centru in zelo so veseli, da hodim sem in da sem zadovoljna.

2.9. Ali je tvoja osebna psihiatrinja seznanjena s tvojo vključitvijo v dnevni center in kako mnenje ima o tem? Ali ji zaupaš in ali imaš kak vpliv na zdravila, ki jih jemlješ? Ali si ga/jo že kdaj zamenjal in če da – zakaj? Moja psihiatrinja dobro pozna Altro in to zelo spodbuja. Pravi, da mi koristi.

2.10. Ali tvoja psihiatrinja kdaj sodeluje s strokovnimi delavci dnevnega centra? Če da -kako to sodelovanje poteka in kaj to tebi pomeni? Sodeluje z Altro-z mojo strokovno delavko iz stanovanjske. Zelo je to pomembno, saj ona ne ve veliko o meni, ker ne ni toliko z mano in je prav, da ji kaj pove.

2.11. Kaj meniš o povezovanju dnevnega centra z drugimi deležniki na področju duševnega zdravja v skupnosti- zlasti s PK Polje, CMZ, CSD, z drugimi nevladnimi organizacijami in lokalno skupnostjo? Meni se to zdi zelo pomembno in zelo prav, ker nas tako več ljudi spozna in pride na Altro po pomoč. Vsi moramo sodelovati, ker nikoli ne veš kdaj boš koga rabil ali drug tebe.

2.12. Kakšno je tvoje mnenje o t.i. dopolnilnih dejavnostih dnevnega centra- o šivalnici, dejavnosti zbiranja in posredovanja rabljenih oblačil in obutve, pridobivanja in posredovanja hrane ? Se ti zdi to potrebno, nujno ali je zate nepotrebno? Tega sem jaz zelo vesela. V šivalnici dobim veliko lepih oblek in čevljev. Kar rabim mi zašijejo in ne hodim strgana po svetu. Veliko denarja zato prišparam. Drugače sploh ne bi imela toliko cunj in bi hodila v starih in strganih cunjah, kot sem včasih. Hrane sem pa še bolj vesela, saj dobim veliko dobrih stvari. Lahko se najem že v dnevnem centru ali pa vse skupaj odnesem domov in dam še drugim sostanovalkam, če hočejo. Zelo sem hvaležna za to, ker tako lahko jem stvari, ki si jih ne bi mogla nikoli kupiti.

2.13. Kaj meniš o vključevanju prostovoljcev in študentov v dnevni center? Vesela sem jih. Veseli so, nasmejani in radi se pogovarjajo z nami uporabniki. Vse jih zanima. Jaz se rada z njimi pogovarjam.

2.14. Ali se lahko uporabniki v dnevnem centru komu pritožite – kako, komu in na kak način? Kje si dobila informacijo o tem ? Kaj to zate pomeni? Na Mojem glasu se lahko pritožimo ob ponedeljkih, pa zaposlenim se tudi lahko pritožimo. To vemo vsi, ki hodimo v dnevni center, saj se velikokrat o tem pogovarjamo. Zame to pomeni, da lahko povem kar ni prav.

2.15. Ali si seznanjena s tvojo osebno dokumentacijo v programu, jo lahko vidiš? Kakšno je tvoje mnenje o tem? Ali poznaš še kake druge dokumente, ki se vodijo v programu – kaj misliš o tem?
Vem, da morate imeti te papirje. Tudi v stanovanjski jih imajo. Zame ni to nič narobe.

2.16. Ali bi tudi ti komu priporočala vključitev v dnevni center oz. ali si že koga povabila ?
Sem ja. Sem enkrat srečala enega znanca iz otroštva, ki ima tudi shizofrenijo in sem ga povabila na Altro.

2.17. Ali nameravaš tudi v prihodnje obiskovati dnevni center in se udeleževati aktivnosti programa?
Kolikor časa bom lahko hodila, bom prihajala v dnevni center. Tukaj se razvedrim, vedno je kdo za pogovor, za igranje kakih iger, pa za na cigaret in kavo.

2.18. Kakšno je po tvoje splošno vzdušje v dnevnem centru? Ali ti je všeč in kako to vpliva nate?
Name to vzdušje zelo dobro vpliva, ker je pozitivno in sproščeno, zanimivo, saj se vedno kaj dogaja. Tukaj mi ni nikoli dolgčas. Zaradi tega postanem tudi sama bolj vesela in sproščena in zato tudi tako rada pridem.

2.19. Česa si v programu še želiš oz. kaj bi še potreboval? Kakšne so tvoje želje, potrebe, konkretni predlogi ?
Želim si, da bi spet imeli vrt, da bi gojili zelenjavo, ki bi jo potem lahko sami pojedli na Altri, na kuharski bi jo porabili. Pa da bi imeli več rož-zelo rada bi skrbela zanje, pa še bolj lepo bi imeli.

2.20. Ali v sklopu Altre koristiš storitve še kakega drugega programa (stanovanjskih skupin, svetovalnice, zagovorništva..)? V stanovanjski živim, hodim v dnevni center, drugega pa ne.

2.21. Ali si vključen še v programe drugih organizacij ? Ne, samo na Altri sem. Hodim edino v cerkev in k sestram usmiljenkam.

3. ZDRAVJE IN SPLOŠNO POČUTJE

3.1. Kakšno je tvoje trenutno splošno počutje in kako si s tem zadovoljen? Na splošno se zdaj dobro počutim.

3.2. Ali se je tvoje splošno počutje kaj spremenilo odkar si vključena v dnevni center , če ga primerjaš s tvojim splošnim počutjem pred vključitvijo? Marsikaj se je spremenilo zame. Zelo sproščeno se počutim in svobodno. Da sem del te družbe in da se mi ni treba nikamor skriti.

3.3. Kakšno je tvoje trenutno psihično stanje v primerjavi s stanjem pred vključitvijo v dnevni center? Kako se počutiš in kako si s tem zadovoljna? Včasih še pridejo težki dnevi, ko sem nemirna in me muči tesnoba, ampak to zdaj drugače prenašam in hitreje mine.

3.4. Kdaj so se pri tebi začele težave z duševnim zdravjem, kakšna diagnoza ti je bila postavljena, kdaj si bila prvič hospitalizirana v psihiatrični bolnici? Kako se spominjaš tega obdobja- odnosi, zdravila, informacije,…? Moje težave so se začele pred 20 imi leti, takrat sem bila tudi prvič v Polju. Kar dolgo sem bila dol, več mesecev. Ne spomnim se vsega, vem pa da ni bilo lepo. Zdaj je precej drugače, ampak tja ne grem rada. Rekli so, da imam psihozo, pa shizofrenijo in ne vem kaj še vse ve. Dobivala sem ogromno zdravi, ne vem za kaj vse.

3.5. Kako je potekalo tvoje nadaljne zdravljenje? Si bila kasneje še kdaj v psihiatrični bolnišnici ? Kako si vse skupaj doživljala kasneje ? V bolnici sem bila nazadnje pred 12 imi leti. Odkar sem na Altri- v stanovanjski in v dnevnem centru ,pa v bolnici nisem bila več. Hodim na redne kontrolo, jemljem zdravila in je v redu. Imam veliko manj zdravil.

3.6. Kako si sama pomagaš, ko si v stiski, težavah-si razvila kake posebne tehnike,ki ti pomagajo oz. kdo in kaj ti pomaga?Takrat se zaprem in molim. Samo to mi pomaga. To je lahko tudi več dni skupaj, ampak vedno vem, da bo minilo. Potem pa grem počasi na kako kavico k prijateljici.

3.7. Ali misliš, da tvoja vključitev v dnevni center vpliva na to, da se zmanjša možnost hospitalizacije v psihiatrično bolnico?Sigurno- meni pomaga, da sem v stanovanjski in v dnevnem centru. Veliko stvari se pogovorim sproti in ne pride do res hude krize. Grem prej k psihiatrinji, če je treba.

3.8. Ali si kdaj pomislila na samomor in ali si ga kdaj tudi poskušal storitvi? Kako na to gledaš sedaj?
To pa nisem in tudi ne bom.

3.9. Česa si želiš v prihodnosti kar se tiče tvojega splošnega počutja in zdravja? Želim si, da me bodo še dolgo držale noge, da bom lahko hodila na sprehode s psom in na Altro. Pa da lahko hodim k maši in molim, pa imam vse. Hvala Bogu imam streho nad glavo in dobre ljudi okrog mene, da mi pomagajo. V stanovanjski in tudi v dnevnem centru. Za to sem zelo hvaležna.

4. VSAKDANJE ŽIVLJENJE, VREDNOTE

4.1. Kako poteka tvoj običajen dan ? Kaj počneš in s kom se družiš? Kako se ob tem počutiš?
Večinoma zgodaj vstanem, pripravim si kavico in peljem psa ven. Potem kaj pojem, pospravim in počistim po stanovanju, potem grem pa rada v dnevni center. Tukaj grem pa potem kamor hočem-na

pogovore, na kavico, v šivalnico…Zvečer grem k prijateljici, ki je moja soseda in tudi hodi na Altro, da spijeva kavico in greva na sprehod. Z njo se veliko družim.

4.2. Kako je potekal tvoj običajen dan pred vključitvijo v dnevni center? Prej je bilo zelo hudo. Nikogar nisem imela in nič nisem imela. Živela sem nekaj čas v cerkvi, potem pri prijateljici in tako ni šlo več. Padla sem čist na dno. Skoz me je bilo strah, po cesti sem vpila na glas, da so me vsi gledali, ko sem sedela sem se močno zibala, drugače pa sem hodila sem in tja kar naprej.

4.3. Kaj se je zate v življenju najbolj spremenilo in kaj to zate pomeni? Prav to, da ne vpijem več po cesti, nisem več toliko nemirna, drugače se obnašam med ljudmi. Sem bolj vesela in ne bojim se več ljudi. Jaz sem bila prej vedno podivjana. Sploh se me ni dalo ustavit. Razen, če me je imel kdo zelo rad. Takrat se pomirim.

4.4. Kaj te v življenju najbolj veseli , te kaj posebej zanima? V čem misliš, da si dobra? Jaz zelo veliko molim – to mi pomaga in me veseli. To pomaga meni in tudi za druge molim – mislim, da to obvladam. Zelo me veseli tudi vrtnarjenje in rože. To mi zelo dobro gre. Zelo rada bi delala na zemlji, ker sem bila kot otrok v reji na kmetih. Rada imam živali-imam psa za katerega mislim, da lepo skrbim,

4.5. Kaj ti v življenju največ pomeni ? Katere vrednote ceniš? Najbolj me veseli, da sem lahko pri sveti maši in da lahko molim za druge ljudi. To me pomiri in me drži gor. To je zame notranja stvar, da sem lahko v stiku z ljudmi. Vera in dobri ljudje mi veliko pomenijo.

4.6. Kakšne cilje imaš v življenju? Kako si želiš živeti? Si kakšen cilj že dosegel- na kak način? Kaj misliš, da ti pri tem pomaga? So kakšne ovire,ki to preprečujejo? Da bi imela svoj vrt. To je moj cilj. Da bom bolj samostojna.

5. SOCIALNE MREŽE, STIGMA ZARADI DUŠEVNE BOLEZNI

5.1. Kateri ljudje ti v tvojem življenju največ pomenijo? Kakšne stike in odnose imaš z njimi ? Kako se z njimi razumeš? Veliko mi pomenijo socialne delavke v skupini, drugače pa imam te sestre usmiljenke, ki molijo zame in grem rada k njim, pa tudi par duhovnikov h katerim rada hodim. Imam še nekaj prijateljic in prijateljev, ki me obiskujejo in se pokličemo.Zelo mi vsi pomagajo in razumejo, da sem bolna.

5.2. Kako razumejo in sprejemajo tvoje težave ? Ali so ti v pomoč in oporo, ko jih potrebuješ?
Zelo mi vsi pomagajo in razumejo, da sem bolna. Vedno se lahko obrnem nanje.

5.3. Ali so se odnosi med vami zaradi tvoje bolezni kaj spremenili in kako? Z njimi se poznam že od nekdaj in nič se ni med nami spremenilo.

5.4. Ali se poleg njih družiš še s kom? Kakšne stike in odnose imaš z drugimi ljudmi- ali tvoje težave kaj vplivajo na to ? Ti pomagajo, če jih potrebuješ? Ker nimam nobenih svojcev imam te ljudi za svoje domače.

5.5. Kaj pa uporabniki v dnevnem centru -kakšne stike in odnose imaš z njimi, kako se z njimi počutiš, kaj ti pomenijo ? Ali se družiš z njimi tudi izven dnevnega centra? Kdaj in kako?
Rada se družim z njimi tako v dnevnem centru, pa tudi popoldne in čez vikend. Gremo skupaj na kavico, pa na sprehod z mojim psom gremo skupaj. Pa tudi, če rabim kdaj, da gre kdo z mano na pošto ali v trgovino, gre vedno kdo z mano.

5.6. Ali si bila v družini ali v družbi ,zaradi svojih težav, kdaj izpostavljena? Kako si se ob tem počutila, kako si se odzvala? Velikokrat, sploh prej , ko sem še vpila po cesti, so se delali norca iz mene, opravljali so me sosedi, pa na avtobusu. Zdaj je tega manj, ker se drugače obnašam, ampak še vedno kdo kaj reče. Večinoma sem tiho in se delam, da ne slišim.

5.7. Kakšno je , po tvoje, splošno mnenje o ljudeh s težavami v duševnem zdravju? Kako ga ti doživljaš in sprejemaš? Zelo malo ljudi ve kako je res z nami-pri meni le duhovniki in sestre, drugače pa se grde stvari govorijo o nas.

5.8. Kaj lahko ti sama storiš za zmanjšanje stigme in odpravo predsodkov? Ne vem kaj? Da se lepše obnašam, da se ne delajo norca iz mene.

5.9. Kaj misliš, da lahko stori Altra- kot organizacija , za zmanjšanje stigme in odpravo predsodkov?
To, da smo uporabniki zraven, ko predstavljamo Altro, da sami povemo kako nam je in da nas drugi vidijo. Včasih se čudijo, da smo čist navadni ljudje-nimamo dveh glav in takih stvari.

6. ZADOVOLJSTVO Z ZAPOSLENIMI V PROGRAMU- DELOVNI ODNOS

6.1. Kako si zadovoljna z odnosom zaposlenih v dnevnem centru do tebe? Kako se ob tem počutiš?
Mislim, da je to najlepše, da te nekdo sprejme kot del svojega vsakdanjika. Jaz čutim, da je ta odnos iskren, srčen in preprost. Tukaj ni nič narejenega, ker je že vsa leta tako. Jaz sem tukaj človek in to je zame največ.

6.2. Ali se spominjaš svojega prvega obiska dnevnega centra ? Kaj ti je ostalo v spominu? Ko se spomnim na ta čas, je moj spomin poln lepih slik. Toplo mi je pri srcu in to vsakič, ko stopim v dnevni center, prinesem s seboj.

6.3. Kaj je vplivalo na tvojo odločite, da še nadalje obiskuješ dnevni center? Jaz vidim, da z leti vse to kar dobim tukaj, pride za mano. Vse bolje in bolje se počutim in vse lepše mi je. Veliko lepega tukaj doživim in moje življenje je zato lepše. Imam polno lepih spominov, ki mi pomagajo, ko sem slabša- ko smo šli po gobe, nabirat kostanj, pa Planica, praznovanje rojstnih dni, pa ko sem lahko Božiček v dnevnem centru…Te slike bom imela za skoz. To so žive slike in tega ne doživi vsak. To mi dela veselje in me osrečuje.

6.4. Kaj pričakuješ od zaposlenih v dnevnem centru in kak odnos pri tem pričakuješ?
Največ pričakujem to, da se lahko pogovorim, pa da me poslušate. Pa da me nihče ne krega, tudi če kaj narobe naredim. In to sem na Altri dobila –noben me ni okregal in vsi so prijazni z mano.

6.5. Ali misliš, da imata zaposleni v programu dovolj strokovnega znanja za delo, ki ga opravljajo? Je to zate pomembno? Tega imata sigurno veliko in zato jim še bolj zaupam. Ker vem, da vedo kaj in kako delajo. Da so zato šolani. Ampak to vseeno ni dovolj.

6.6. Ali meniš, da so za delo v dnevnem centru pomembne tudi osebnostne lastnosti zaposlenih? Če da, katere? Mislim, da moraš imeti prav talent za to- da znaš priti v srca ljudi. Včasih se zgodi, da nekoga na pravi način vprašate kako je, pa je za njega to že lahko dogodek, se mu že nekaj premakne. Zame je pomembno, da je človek iskren, pa da je vesel in da je tudi njemu lepo z nami. Za delo v dnevnem centru mora biti človek prijazen in dostopen, pa da je rad v družbi.

6.7. Ali zaposlenim v dnevnem centru zaupaš – kaj ti to pomeni in kako se to kaže v odnosu med vama, na kaj vpliva? Ker jih že dolgo poznam , jim seveda lahko vse zaupam. Zaupam jim tudi zato, ker mi verjamejo kar govorim in ker jih to zanima. Kot en krog gre to pol naprej. Zaupam jim tudi zato, ker imajo že veliko delovnih izkušenj in znajo delati z nami.

6.8. Ali te zaposleni kdaj pohvalijo, se veselijo s tabo– kaj ti to pomeni?Toliko pohval kot sem jaz dobila na Altri, jih nisem dobila nikjer. Kot otrok v reji, pohval sploh nisem poznala. Vesela sem vsake pohvale in tudi jaz zelo rada pohvalim druge ljudi-uporabnike in zaposlene. Nikjer drugje se ne morem tako veseliti kot na Altri- tukaj mi vsi čestitajo za rojstni dan, proslavljamo Novo leto, pa Božič, pa osmi

marec…Velikokrat se veselimo skupaj-plešemo in pojemo. To nas povezuje in moje življenje ima spet nek smisel, pomen.

6.9. Ali se lahko na zaposlene obrneš po pomoč tudi izven delovnega časa, če jo resnično potrebuješ? Kaj to zate pomeni? Včasih rabim le kako besedo, da se pomirim in to ne more čakati do drugega dne. Ko to dobim, lažje preživim noč. V veliko olajšanje mi je to in ne skrbi me kako bom zdržala.

6.10. Ali poleg izgovorjenih besed zaznaš in opaziš še kaj, kar vpliva na tvoje počutje in odnose v dnevnem centru? Kaj ti to sporoča?Mene največ vleče nasmeh in prijazen glas, pa to da ljudje delajo z dobro voljo. Ne da se povedati to kar jaz čutim. Včasih sploh nisem mogla čutiti tako globoko, zdaj pa to močno čutim. Jaz čutim, da mi ljudje tukaj res dobro hočejo in to sprejemam. Sigurno na vse skupaj vpliva tudi to, da se v dnevnem centru tikamo med sabo, saj tako ne čutim nobene distance do zaposlenih, vprašam kar me zanima, povem kar hočem… Veliko lažje mi je.

Intervju z osebo 13:

1. Osebni podatki-
SPOL: moški ženska
STAROST: 68 let
OTROCI
a)št. otrok ___1___
ZAKONSKI STAN
a)samski/ka
b)poročen/
c)v izven zakonski zvezi
d)ločen/a
e)drugo

ŽIVIM:
a) Sam
b) S svojo družino (partner in otroci)
c) Z otroci
d) Samo s partnerjem
e) S starši
f) Z drugimi sorodniki
g) Drugo

PREBIVAM V :
a) hiši b) stanovanju
- sem lastnik oz. solastnik
- v najemu po tržni najemnina
- v najemu – po neprofitni najemnini (neprofitno stanovanje)
- drugo (kot član družine, stanovanjska skupnost,…)

KRAJ BIVANJA:
a) v Ljubljani
b) izven Ljubljane (____ km oddaljenosti)

Dokončana stopnja rednega izobraževanja
a) OŠ
b) Poklicna
c) Srednja
d) Višja, visoka ali več

Delovna doba
a) Nimam delovne dobe

b) Imama __40__let delovne dobe

Status:

a) Sem redno zaposlen
b) Sem brezposeln
c) Sem redno upokojen
d) Sem invalidsko upokojen/

2. VKLJUČITEV V PROGRAM DNEVNI CENTER IN ZADOVOLJSTVO

2.1. Kako dolgo si že vključena v dnevni center , kako pogosto prihajaš in kdo te je napotil v dnevni center? V dnevni center prihajam od leta 2009, torej sedmo leto. Prihajam pa vsaj trikrat na teden. Takrat sem imela dolga zelo depresivna obdobja in mi je za Altro povedala sorodnica, ki je Altro že poznala.

2.2. Zakaj si se vključila v dnevni center, kakšna so bila tvoja pričakovanja, potrebe? Si dobila kar si pričakovala oz. kar si potrebovala? Da bi se malo razvedrila in šla v družbo. Depresija me je zdelala, da sem ležala in spala in ležala. Dobila sem družbo ljudi, ki me razumejo in so me vzeli za svojo takšno kot sem.

2.3. V katere skupinske aktivnosti programa se vključuješ (delavnice, skupine) , kako se ob tem počutiš, kaj ti to pomeni? Ali si si s tem pridobila kake nove spretnosti, sposobnosti, informacije? Ali ti to kako pomaga v življenju? Ko sem na Altri, grem rada v šivalnico. Tam kaj šivam, vezem ali pa si kaj sama popravim. Drugače pa sem rada na kaki pogovorni skupini, pa na kuharski delavnici in včasih grem še na ustvarjalne delavnice, kjer izdelujemo voščilnice, nakit in še kaj, pa tudi na delavnico ročnih del grem rada. Na vseh delavnicah sem se naučila veliko novega, nekaj pa sem naučila tudi jaz druge. Iz pogovornih delavnic sem tudi veliko odnesla, saj sem začela razmišljati o stvareh o katerih prej nisem. Na teh skupinah slišiš veliko življenjskih zgodb drugih uporabnikov in to mi tudi bogati življenje.

2.4. Ali poleg skupinskih aktivnosti koristiš še kakšne druge storitve programa (individualen razgovor s strok. delavcem, pomoč pri dokumentih, spremljanje strokovnih delavcev,obiski…) Kako se ob tem počutiš, kaj ti to pomeni in kako ti to pomaga v življenju, če ti? Ko se slabše počutim, rabim več individualnih razgovorov, drugače pa to rešim sama. Večkrat sem od zaposlenih rabila kak nasvet ali pomoč pri kakih papirjih. Prepričana sem, da se s tem razbremenim in sem bolj sigurna, da bo vse v redu. Ni me strah, da ne bi kaj prav izpolnila.

2.5. Ali se vključuješ tudi v aktivnosti, ki se izvajajo v sklopu programa, izven prostorov dnevnega centra (drama, gledališče, kinoteka, izleti, tabori,…)Kaj ti to pomeni in kako se ob tem počutiš?
Če je le mogoče, grem na kak izlet po Sloveniji in pa na ženski tabor na morju. To mi res ogromno pomeni, tako zaradi dobre družbe, pa tudi zaradi denarja. Sama si tega ne bi mogla privoščiti.

2.6. Ali imate uporabniki možnost vplivati na oblikovanje programa – na vsebino, na časovni okvir, na pravila? Kako in na kaj? Ali ste obveščeni o morebitnih spremembah, novostih in kako? Ko se dela urnik, se vedno kar nekaj časa pogovarjamo o tem kaj bi imeli in kdaj. Vsak lahko pove svoje predloge in želje. Največ se to menimo na Mojem glasu, pa tudi sproti se marsikaj pogovorimo.

2.7. Ali meniš, da se je tvoje življenje z vključitvijo v dnevni center v čem spremenilo? Če se je – kje in kako to najbolj opaziš? Zame se je spremenilo predvsem to, da imam zdaj vzrok, da vstanem in grem od doma. Na Altri je vedno kdo, da se lahko z njim pogovarjam, tako imam zdaj vedno družbo. Zase lahko rečem, da sem veliko bolj družabna in bolj pozitivno gledam na vse.

2.8. Ali so tvoji najbližji- svojci ali prijatelji, seznanjeni s tvojo vključitvijo v dnevni center? Ali poznajo program , kakšno mnenje imajo o tvoji vključitvi? Ali tudi oni, kot svojci oz. tvoji bližnji , kdaj koristijo program - kako? Imam odraslo hči, ki Altro pozna in ve,da hodim v dnevni center. Tudi ona je zadovoljna, da rada grem v dnevni center in da imam družbo. Sama programa ne koristi.

2.9. Ali je tvoja osebna psihiatrinja seznanjena s tvojo vključitvijo v dnevni center in kako mnenje ima o tem? Ali mu/ji zaupaš, imaš kaj vpliva na zdravila, ki jih jemlješ? Ali si psihiatra kdaj zamenjal in če da zakaj? Imam psihiatrinjo privat-na koncesijo in v začetku ni najbolj poznala Altre in sem ji sama to predstavila. Zelo jo je zanimalo in zdaj me vedno sprašuje o tem kako mi je na Altri, kam gremo, itd..

2.10. Ali tvoja psihiatrinja kdaj sodeluje s strokovnimi delavci dnevnega centra? Če da -kako to sodelovanje poteka in kaj to tebi pomeni? Do sedaj še ni bilo te prilike. Ima pa v kartoteki zabeleženo,da hodim v dnevni center in mislim, da to ne bi bil problem, če bi bilo treba.

2.11. Kaj meniš o povezovanju dnevnega centra z drugimi deležniki na področju duševnega zdravja v skupnosti- zlasti s PK Polje, CMZ, CSD, z drugimi nevladnimi organizacijami in lokalno skupnostjo? To je nujno, saj imamo od tega vsi koristi-uporabniki, Altra in tudi drugi,ki pridejo k nam. Veliko zvemo drug od drugega, spoznavamo druge organizaciji in drugi spoznavajo Altro.

2.12. Kakšno je tvoje mnenje o t.i. dopolnilnih dejavnostih dnevnega centra- o šivalnici, dejavnosti zbiranja in posredovanja rabljenih oblačil in obutve, pridobivanja in posredovanja hrane ? Se ti zdi to potrebno, nujno ali je zate nepotrebno? Meni to zelo prav pride-vse, hrana in obleka. Tako si lahko kupim kaj drugega, ko kak euro prišparam. Šivalnica mi je pa fajn tudi zato, ker rada šivam, pa doma nimam šivalnega stroja in lahko na stroj šivam na Altri. Tako si sama kaj popravim, pa še naučim se kaj od šivilje.

2.13. Kaj meniš o vključevanju prostovoljcev in študentov v dnevni center? To je za vse dobro, ker se vsi učimo.Tako lahko drug drugemu veliko damo. Jaz sem jih vesela tudi zato, ker so to večinoma mladi ljudje in prinesejo v dnevni center eno drugo energijo.

2.14. Ali se lahko uporabniki v dnevnem centru komu pritožite – kako, komu in na kak način? Kje si dobila informacijo o tem ? Kaj to zate pomeni? Pritožbeni postopek visi v predprostoru na oglasni deski. Drugače pa se vedno lahko pritožimo na Mojem glasu in zaposlenim.

2.15. Ali si seznanjena s tvojo osebno dokumentacijo v programu, jo lahko vidiš? Kakšno je tvoje mnenje o tem? Ali poznaš še kake druge dokumente, ki se vodijo v programu – kaj misliš o tem?
Vem, da za vsakega uporabnika obstaja kot ena kartoteka-noter so naši osnovni podatki, kontakti in kaki drugi dokumenti. Vsak lahko vidi svojo mapo, če hoče.

2.16. Ali bi tudi ti komu priporočala vključitev v dnevni center oz. ali si že koga povabila ?
Jaz sem v dnevni center priporočila gospe, ki sem jo spoznala v ambulanti pri zdravniku.

2.17. Ali nameravaš tudi v prihodnje obiskovati dnevni center in se udeleževati aktivnosti programa?
Obiskovanje dnevnega centra mi je prišlo nekako v navado in če ne grem, mi kar nekaj manjka. Družba na Altri in aktivnosti dajejo mojemu dnevu en smisel, zato bom sigurno v dnevni center še hodila.

2.18. Kakšno je po tvoje splošno vzdušje v dnevnem centru? Ali ti je všeč in kako to vpliva nate?
Vzdušje v dnevnem centru je prijetno in preprosto. Tukaj se človek res počuti dobrodošlega in varnega. Tukaj se vedno dobro počutim in zato tudi tako rada pridem.

2.19. Česa si v programu še želiš oz. kaj bi še potreboval? Kakšne so tvoje želje, potrebe, konkretni predlogi ?
Jaz bi si želela v dnevnem centru kak vrtni kotiček, kjer bi imeli svoj vrt za zelenjavo in rože. Mislim, da bi bilo delo z zemljo marsikomu zelo všeč.

2.20. Ali v sklopu Altre koristiš storitve še kakega drugega programa (stanovanjskih skupin, svetovalnice, zagovorništva..)? Drugih programov ne koristim.

2.21. Ali si vključen še v programe drugih organizacij ? V druge organizacije ne hodim.

3. ZDRAVJE IN SPLOŠNO POČUTJE

3.1. Kakšno je tvoje trenutno splošno počutje in kako si s tem zadovoljen?
Zdaj se na splošno veliko bolje počutim in komaj čakam pomlad, da grem lahko več ven. Sem bolj aktivna, vesela in vedno najdem kaj za početi.

3.2. Ali se je tvoje splošno počutje kaj spremenilo odkar si vključena v dnevni center , če ga primerjaš s tvojim splošnim počutjem pred vključitvijo? Včasih sem bila na splošno veliko bolj nezadovoljna in bolj negativno sem vse skupaj gledala. Bila sem čisto nedružabna in zaprta vase.

3.3. Kakšno je tvoje trenutno psihično stanje v primerjavi s stanjem pred vključitvijo v dnevni center? Kako se počutiš in kako si s tem zadovoljna? Prej sem bila velikokrat v globoki depresiji in je to včasih kar trajalo in trajalo. Veliko sem prejokala in se smilila sama sebi.

3.4. Kdaj so se pri tebi začele težave z duševnim zdravjem, kakšna diagnoza ti je bila postavljena, kdaj si bila prvič hospitalizirana v psihiatrični bolnici? Kako se spominjaš tega obdobja- odnosi, zdravila, informacije,…? Moje težave so se začele pred več kot tridesetimi leti, ko sem bila žrtev hudega fizičnega in psihičnega nasilja v družini. Več let je vse to trajalo in sem bila čist na tleh. Tako, da sem se znašla v bolnici z diagnozo depresija. Od takrat redno jemljem tudi antidepresive in nekako gre.

3.5. Kako je potekalo tvoje nadaljne zdravljenje? Si bila kasneje še kdaj v psihiatrični bolnišnici ? Kako si vse skupaj doživljala kasneje ? V bolnici kasneje nisem bila več, jemljem pa redno antidepresive, redno hodim na kontrole k psihiatrinji in poskušam se izogibati kakim hudim stresom. Vmes sem se tudi ločila in se odselila od moža, zato mi je tudi zato šlo lažje.

3.6. Kako si sam pomagaš, ko si v stiski, težavah-si razvil kake posebne tehnike,ki ti pomagajo oz. kdo in kaj ti pomaga? Meni najbolj pomaga kako delo na vrtu, sajenje rož, urejanje gredic okrog bloka. Pride pa tud kak dan, ki ga preživim v postelji in nočem nobenega videt. Ampak takih dni zdaj ni veliko in vem, da bodo šli mimo.

3.7. Ali misliš, da tvoja vključitev v dnevni center vpliva na to, da se zmanjša možnost hospitalizacije v psihiatrično bolnico ? Jaz nisem bila v Polju več kot trideset let in upam, da ne bom nikoli več šla. Tako, da vsa ta leta delam vse, samo da ne grem. Odkar sem na Altri pa sem še bolj sigurna vase, da zmorem krize preživeti brez bolnice.

3.8. Ali si kdaj pomislila na samomor in ali si ga kdaj tudi poskušal storitvi? Kako na to gledaš sedaj?
Ne, to pa nisem. Ker sem imela otroka, na to nisem mislila, pa čeprav mi je bilo včasih zelo hudo.

3.9. Česa si želiš v prihodnosti kar se tiče tvojega splošnega počutja in zdravja? Šele zadnja leta sem se nekako pomirila vsem skupaj-z boleznijo in dogodki, ki so se mi zgodili in zdaj veliko lažje živim. Tako psihično kot fizično sem veliko bolj stabilna in ne vrže me vsaka stvar. Nehala sem se sekirat za vsako figo in poskušam mirno živeti. Zato si želim, da vsaj takole ostane.

4. VSAKDANJE ŽIVLJENJE, VREDNOTE

4.1. Kako poteka tvoj običajen dan ? Kaj počneš in s kom se družiš? Kako se ob tem počutiš?
Zdaj si vedno najdem kako delo ali pa opravke. Doma pospravim, počistim in operem. Včasih grem komu pomagat na vrt, drugače pa grem v mesto. Ko grem pa na Altro, pa sem v dnevnem centru nekako do kosila, ko tukaj skupaj skuhamo in pojemo, potem grem pa domov. Gledam še televizijo in tako. Moj dan ni nič drugačen kot dan vseh drugih ljudi. Imam svoj ljubi mir in v tem uživam.

4.2. Kako je potekal tvoj običajen dan pred vključitvijo v dnevni center? Včasih, ko sem še živela z možem, sem doma naredila najnujnejše, potem pa sem več ali manj prespala dneve. Tako sem se vsemu umaknila. Vedela sem, da to ni prav in da samo tonem, ampak nisem mogla drugače.

4.3. Kaj se je zate v življenju najbolj spremenilo in kaj to zate pomeni? Meni se je svet spremenil, ko sem se odselila od bivšega moža in zaživela na svojem. Nekaj let po tem sem imela še hude glavobole, zelo sem bila depresivna in z vsem mogočim sem se obremenjevala. Zadnja leta pa je tega veliko manj. Začela sem gledati naprej in ne gledam več nazaj. Počnem kar sama želim in živim po svoje. Zdaj se čutim svobodno.

4.4. Kaj te v življenju najbolj veseli , te kaj posebej zanima? V čem misliš, da si dobra? Mene zelo veseli delo na zemlji, zelo rada imam rože, pa tudi zdravilna zelišča zelo dobro poznam in tako rada pripravljam čaje za zimo. Mislim, da sem dobra v tem. Rada tudi nabiram borovnice in gobe, samo da sem v naravi.

4.5. Kaj ti v življenju največ pomeni ? Katere vrednote ceniš?Jaz zelo cenim iskreno prijateljstvo in pomoč drug drugemu. To lahko na Altri vse dobiš.

4.6. Kakšne cilje imaš v življenju? Kako si želiš živeti? Si kakšen cilj že dosegel- na kak način? Kaj misliš, da ti pri tem pomaga? So kakšne ovire,ki to preprečujejo? Zdaj živim v podnajemu in moja želja je, da bi nekoč živela v svojem stanovanju in da me ne bi vsak mesec skrbelo kako bom plačala vse stroške. Dokler imam tako nizko pokojnino to ni mogoče, ampak želja pa ostaja. Drugače pa sem zadovoljna z življenjem-sem sama svoj gospod in imam svoj mir.

5. SOCIALNE MREŽE, STIGMA ZARADI DUŠEVNE BOLEZNI

5.1. Kateri ljudje ti v tvojem življenju največ pomenijo? Kakšne stike in odnose imaš z njimi ? Kako se z njimi razumeš? Meni največ pomeni moja odrasla hči. Čeprav ne živiva blizu in se ne vidiva zelo pogosto, Ker vožnja veliko stane, se večinoma slišiva po telefonu a se ne vidiva zelo pogosto. Se pa drugače dobro razumeva.

5.2. Kako razumejo in sprejemajo tvoje težave ? Ali so ti v pomoč in oporo, ko jih potrebuješ?
Ve kake težave imam, me skuša razumeti in če je treba mi tudi pomaga. Ker pa živi daleč, je z mojimi težavami večinoma ne obremenjujem, saj tako ne more do mene kadarkoli.

5.3. Ali so se odnosi med vami zaradi tvoje bolezni kaj spremenili in kako? Ne bistveno. Večinoma se mojih težav v pogovorih izogibava.

5.4. Ali se poleg njih družiš še s kom? Kakšne stike in odnose imaš z drugimi ljudmi- ali tvoje težave kaj vplivajo na to ? Ti pomagajo, če jih potrebuješ? Imam srečo, da imam v bloku eno res dobro prijateljico, ki mi vedno pomaga, ko jo rabim-me kam pelje, mi pripelje stvari iz trgovine, me obišče, ko se slabo počutim. Ve kake težave imam in se z njo lahko veliko pogovorim. To čisto normalno sprejema in nič posebnega se ji ne zdi.

5.5. Kaj pa uporabniki v dnevnem centru -kakšne stike in odnose imaš z njimi, kako se z njimi počutiš, kaj ti pomenijo ? Ali se družiš z njimi tudi izven dnevnega centra? Kdaj in kako? Drugi uporabniki iz Altre so moja družba in rada sem z njimi. Veliko skupnih tem imamo in imaš se o čem pogovarjati. Zelo podpiramo tudi drug drugega in si pomagamo med sabo. Z nekaterimi gremo kdaj tudi popoldne skupaj v mesto, na kako kavo, drugače pa se pogosto slišim s puncami iz tabora. Z enimi sem se še posebej spoprijateljila in se rade pokličemo.

5.6. Ali si bila v družini ali v družbi ,zaradi svojih težav, kdaj izpostavljena? Kako si se ob tem počutila, kako si se odzvala? Ko sem še živela skupaj z može, sem bila kar naprej nora in zabita in vsi iz Polja smo bili taki. Skoz sem bila lena in zanikrna-to sem skoz poslušala. Samo trpela sem in bila tiho, ker če sem kaj rekla, sem jih še bolj dobila.

5.7. Kakšno je , po tvoje, splošno mnenje o ljudeh s težavami v duševnem zdravju? Kako ga ti doživljaš in sprejemaš? Naša družba je še vedo polna predsodkov do duševnih bolnikov in o nas se piše in govori vse mogoče grde stvari. Meni se to zdi grozno, ker vem, da smo vsi mi čisto normalni ljudje, le zboleli smo in se s tem borimo.

5.8. Kaj lahko ti sama storiš za zmanjšanje stigme in odpravo predsodkov? Če kdaj kje kak pogovor nanese na te teme, zdaj že glasno povem svoje mnenje in nisem več tiho.

5.9. Kaj misliš, da lahko stori Altra- kot organizacija , za zmanjšanje stigme in odpravo predsodkov?
Altra veliko naredi s svojo promocijo in z dobro opravljenim delom. Da čim več ljudi spozna Altro, pa tudi da se v družbi več govori o duševnem zdravju.

6. ZADOVOLJSTVO Z ZAPOSLENIMI V PROGRAMU- DELOVNI ODNOS

6.1. Kako si zadovoljna z odnosom zaposlenih v dnevnem centru do tebe? Kako se ob tem počutiš?
Jaz sem z odnosom zaposlenih do mene zelo zadovoljna, saj so do mene vsi zelo prijazni in spoštljivi. Vedno se lahko obrnem na njih in vedno so pripravljeni pomagati.

6.2. Ali se spominjaš svojega prvega obiska dnevnega centra? Kaj ti je najbolj ostalo v spominu?
V začetku sem prišla bolj zaradi šivalnice, ker rada šivam. Takrat sem se večjih skupin še malo bala. Prvič, ko sem prišla v dnevni center,je bilo tam veliko ljudi. To me je kar malo presenetilo, saj tega nisem pričakovala. Ko so me zaposleni predstavili drugim uporabnikom, pa nisem čutila nobenega strahu. Vsi so bili prijazni in hitro sem se vživela. Všeč so mi bili tudi prostori-veliko je oken, svetlobe in stene so živih barv. Vse to je name zelo pozitivno delovalo. Pa še veliko rož je v dnevnem centru in zato mi je bilo še bolj prijetno.

6.3. Kaj je vplivalo na tvojo odločitev, da še nadalje obiskuješ dnevni center? To kar sem že povedala- prostor, rože in prijetno vzdušje v skupini. Zanimalo me je pa tudi, če se lahko kaj novega naučim oz. dobim.

6.4. Kaj pričakuješ od zaposlenih v dnevnem centru in kak odnos pri tem pričakuješ? Predvsem pričakujem, da so zaposleni korektni do mene in do vseh uporabnikov, da so do nas potrpežljivi in prijazni. Pričakujem tudi, da poskrbijo za to, da je tukaj prostor za vse in da za vse veljajo enaka pravila. Pričakujem, da so mi v pomoč, ko jih rabim.

6.5. Ali misliš, da imata zaposleni v programu dovolj strokovnega znanja za delo, ki ga opravljata? Je to zate pomembno? Mislim, da imajo znanja dovolj, saj ga potrebujejo, ker opravljajo zelo zahtevno in odgovorno delo. V dnevni center pride okrog petdeset ljudi vsak dan in vsak hoče kaj drugega in morajo zaposleni res veliko znati.

6.6. Ali meniš, da so za delo v dnevnem centru pomembne tudi osebnostne lastnosti zaposlenih? Če da, katere? Znanje zaposleni seveda morajo imeti, saj drugače ne gre. Pomembno je tudi, da znajo to znanje pravilno naprej deliti. Da poznajo naše težave, bolezni, da nam znajo svetovati in nam pomagati. Za uporabnike je važno, da nas zaposleni sprejmejo take kot smo, da nas ne kritizirajo in nam ne težijo. Važno je, da nas vodijo, ko mi ne vidimo več poti. Zato je fajn, da so že po naravi bolj optimistični in energični. To uporabniki zelo rabimo in se ob takem človeku bolje in varneje počutimo.

6.7. Ali zaposlenim v dnevnem centru zaupaš – kaj ti to pomeni in kako se to kaže v odnosu med vami, na kaj vpliva? Jaz jim vsekakor zaupam. Če tega zaupanja ne bi bilo, potem od mene ne bi nihče nič izvedel. Tako pa sem lahko v pogovorih sproščena, sigurna in odkrita.

6.8. Ali te zaposleni kdaj pohvalijo, se veselijo s tabo– kaj ti to pomeni? Veliko pohval dobim-od zaposlenih in od uporabnikov. Tega sem zelo vesela in to me vedno zelo motivira za še kaj. Tudi veselimo se veliko skupaj. Velikokrat se veselimo kakega našega dosežka, uspeha… Takrat skupaj spijemo kako kavico, spečemo kako pecivo, pripravimo kako boljše kosilo-da se ve, da se nečesa veselimo. To mi je zelo všeč in zelo uživam v tem.

6.9. Ali se lahko na zaposlene obrneš po pomoč tudi izven delovnega časa, če jo resnično potrebuješ? Kaj to zate pomeni? Vedno jih lahko pokličem, če kaj nujno rabim. Trudim se ,da je tega čim manj, se je pa že zgodilo. Zame to pomeni, da zaposlenim ni vseeno za nas tudi, ko smo izven Altre. To meni pomeni resnično skrb in pripravljenost pomagati, ko to res rabimo.

6.10. Ali poleg izgovorjenih besed zaznaš in opaziš še kaj, kar vpliva na tvoje počutje in na odnose v dnevnem centru? Kaj ti to sporoča? Meni veliko pove obraz in oči človeka. Vesela sem, če vidim iskreno nasmejan obraz, ki kar sam vabi v njegovo bližino. Jaz sem tudi zelo občutljiva na glas človeka, saj me to lahko odbije ali pa pritegne.

Intervju z osebo 14:

1. Osebni podatki-
SPOL: moški ženska
STAROST: 44 let
OTROCI
a)št. otrok __/____

ZAKONSKI STAN
a)samski/ka
b)poročen/
c)v izven zakonski zvezi
d)ločen/a
e)drugo
ŽIVIM:
a) Sam
b) S svojo družino (partner in otroci)
c) Z otroci
d) Samo s partnerjem
e) S starši
f) Z drugimi sorodniki
g) Drugo

PREBIVAM V :
a) hiši b) stanovanju
- sem lastnik oz. solastnik
- v najemu po tržni najemnina
- v najemu – po neprofitni najemnini (neprofitno stanovanje)
- drugo (kot član družine, stanovanjska skupnost,…)

KRAJ BIVANJA:
a) v Ljubljani
b) izven Ljubljane (20 km oddaljenosti)

Dokončana stopnja rednega izobraževanja
a) OŠ
b) Poklicna
c) Srednja

d) Višja, visoka ali več

Delovna doba

a) Nimam delovne dobe
b) Imam_3,5_let delovne dobe

Status:

a) Sem redno zaposlen
b) Sem brezposeln
c) Sem redno upokojen
d) Sem invalidsko upokojen/

2. VKLJUČITEV V PROGRAM DNEVNI CENTER IN ZADOVOLJSTVO

2.1. Kako dolgo si že vključena v dnevni center , kako pogosto prihajaš in kdo te je napotil v dnevni center? V dnevni center sem vključena dve leti in pol, prihajam skoraj vsak dan, če le nimam kakih drugih obveznosti. Sem me je napotila delovna terapevtka na Centru za mentalno zdravje, ko sem k njej hodila na muzikoterapijo.

2.2. Zakaj si se vključila v dnevni center, kakšna so bila tvoja pričakovanja, potrebe? Si dobila kar si pričakovala oz. kar si potrebovala? Vključila sme se predvsem zaradi socialne mreže, druženja, več komunikacije – to sem potrebovala. To sem v dnevnem centru tudi dobila in še več. Tukaj sem dobila tudi prave prijatelje, katerih nikoli do sedaj, nisem imela. Z njimi se družim tudi izven Altre.

2.3. V katere skupinske aktivnosti programa se vključuješ (delavnice, skupine) , kako se ob tem počutiš, kaj ti to pomeni? Ali si si s tem pridobila kake nove spretnosti, sposobnosti, informacije? Ali ti to kako pomaga v življenju? Rada hodim na tečaj nemščine, pa na Asertivni trening, na skupino Čustvene inteligence, Živimo zdravo, Moj glas in na druge pogovorne skupine grem rada. Grem tudi na kuharsko delavnico. S tem sem se veliko novega naučila-nemščino, pa tudi kako se postavim zase, kako izrazim svoja čustva, o boleznih, zdravilih, zdravemu načinu življenja. Veliko sem pridobila tudi na socialnih veščinah-ni me strah pristopiti k drugim ljudem in govoriti pred drugimi. Naučila sem se tudi nekaj kuhanja, ker to nisem nič znala in mi to prav pride, ampak to moram še vaditi, ker si želim, da to opravljam sama, saj sem za to do sedaj koristila pomoč zunanjih kuharskih pomočnic.

2.4. Ali poleg skupinskih aktivnosti koristiš še kakšne druge storitve programa (individualen razgovor s strok. delavcem, pomoč pri dokumentih, spremljanje strokovnih delavcev,obiski…) Kako se ob tem počutiš, kaj ti to pomeni in kako ti to pomaga v življenju, če ti? To vse koristim-individualne razgovore, pomoč pri dokumentih, pa tudi spremljanje k zdravniku, na sprejem v bolnico, mi zelo prav pride. To zame pomeni sigurnost in varnost, pa nič me ni strah. Zaradi tega sem prepričana, da bo vse v redu in bolj sproščeno potem govorim. To meni veliko pomeni in se dobro počutim.

2.5. Ali se vključuješ tudi v aktivnosti, ki se izvajajo v sklopu programa, izven prostorov dnevnega centra (drama, gledališče, kinoteka, izleti, tabori,…)Kaj ti to pomeni in kako se ob tem počutiš?
V gledališče in kino ne hodim, ker je to vse zvečer, pa nimam prevoza potem za domov, bi pa rada šla, če bi lahko. Drugače pa grem na kak izlet- ko smo šli v Planico mi je bilo zelo lepo, pa prvič sem šla na ženski tabor na morje. To je bilo zame nekaj novega in je bilo nepozabno. To je bilo zame prvič, da sem bila sama od doma več dni in da sem živela s skupino drugih žensk. Sem se tega kar malo bala, potem pa sem samo sebe presenetila, saj mi je bilo zelo všeč in nisem imela nobenih težav. Vse to meni da veliko novih doživetij, ob takih dogodkih sem kot, da sem brez težav, uživamo kot vsi drugi ljudje.

2.6. Ali imate uporabniki možnost vplivati na oblikovanje programa – na vsebino, na časovni okvir, na pravila? Kako in na kaj? Ali ste obveščeni o morebitnih spremembah, novostih in kako?
Vsak ima možnost povedati kaj si želi in kam se hoče vključiti ali pa ne. Ta možnost je nam vsem dana in veliko se o tem pogovarjamo na skupinah, pa se dogovarjamo tako, da je za ve prav. Največ se obveščamo sproti med sabo v dnevnem centru, drugače pa lahko vse izveš na Mojem glasu, pa tudi vaju

lahko vedno vprašam, če kaj ne vem. Vem, da so obvestila tudi po računalniku. Zaradi vsega tega imam občutek, da vam je res mar za nas, pa da nas s tem spodbujate, da sami mislimo kaj si želimo in da lahko o tem odločamo.

2.7. Ali meniš, da se je tvoje življenje z vključitvijo v dnevni center v čem spremenilo? Če se je – kje in kako to najbolj opaziš? Ja meni se je življenje vsekakor zelo spremenilo. Imam nove prijatelje, ki jih prej nisem imela, znam drugače komunicirati z ljudmi okrog sebe, bolj sem družabna, vesela in odprta. Tudi fizično sem veliko bolj aktivna kot prej.Prej nisem imela nobenega interesa za nič, zdaj me pa vse zanima. Bolj tudi zaupam vase in ne iščem več toliko pomoči od drugih-včasih sem imela po pet strokovnjakov v različnih organizacijah, da mi pomagajo, pa sem capljala na mestu. Zdaj tega ne delam več, ampak več zmorem sama. Jaz vidim majhne spremembe, vi vsi pa vidite velike spremembe. Tu imam jaz še težave, da to sprejmem, ampak vem pa, da sem čisto drug človek.

2.8. Ali so tvoji najbližji- svojci ali prijatelji, seznanjeni s tvojo vključitvijo v dnevni center? Ali poznajo program , kakšno mnenje imajo o tvoji vključitvi? Ali tudi oni, kot svojci oz. tvoji bližnji , kdaj koristijo program - kako? Imam le daljne sorodnike-po mamini in očetovi strani in oni vedo, da hodim na Altro. Sami je ne poznajo, me pa spodbujajo , da hodim sem, da mi to pomaga. Pa tudi, da nekam vsak dan grem, da se kaj naučim in da dobim drugje pomoč, če j rabim. Tudi oni so zato bolj razbremenjeni in jih manj obremenjujem oz. jih sploh ne.

2.9. Ali je tvoja osebna psihiatrinja seznanjena s tvojo vključitvijo v dnevni center in kako mnenje ima o tem? Ali mu/ji zaupaš, imaš kaj vpliva na zdravila, ki jih jemlješ? Ali si psihiatra kdaj zamenjal in če da zakaj? Moja psihiatrinja je na Polikliniki in zelo spodbuja mojo vključitev. Vesela je, da sem sama našla pot do Altre in zelo pozitivno gleda na to. Se veliko pogovarjava o tem kaj počnem na Altri, kako se tukaj počutim in sem vesela, da jo zanima tudi moje širše življenje, ne le bolezen. Zamenjala je nisem, ker ji zaupam in ker se z njo lahko pogovorim o vsem. Tudi pri zdravilih se vedno dogovarjava, me upošteva , ko ji povem kako jih prenašam.

2.10. Ali tvoja psihiatrinja kdaj sodeluje s strokovnimi delavci dnevnega centra? Če da -kako to sodelovanje poteka in kaj to tebi pomeni? Do sedaj ni neposredno sodelovala z vami, mislim pa, da ne bi imela nič proti, če bi bilo treba.

2.11. Kaj meniš o povezovanju dnevnega centra z drugimi deležniki na področju duševnega zdravja v skupnosti- zlasti s PK Polje, CMZ, CSD, z drugimi nevladnimi organizacijami in lokalno skupnostjo? To je zelo dobrodošlo. Tukaj se vidi kako se Altra za nas zanima tudi izven, da vam ni vseeno za nas tudi, ko gremo kam drugam. To je zelo dobro, da je Altra tako odprta navzven , pa tudi navznoter. Veliko se lahko druge organizacije naučijo tudi na Altri, da vidijo zakaj tako radi sem hodimo. Za ljudi je to nujno.

2.12. Kakšno je tvoje mnenje o t.i. dopolnilnih dejavnostih dnevnega centra- o šivalnici, dejavnosti zbiranja in posredovanja rabljenih oblačil in obutve, pridobivanja in posredovanja hrane ? Se ti zdi to potrebno, nujno ali je zate nepotrebno? Za program je to velik doprinos, saj s tem uporabniki dobimo še druge stvari-ne le pogovorov in skupin. Dobimo tisto kar rabimo za osnovno preživetje-hrano, obleko in drugo pomoč. Večinoma vsi v dnevnem centru to koristimo. Jaz živim sama in si ne kuham skoraj nič. Tako se tukaj učim kuhati, pojem topel obrok v družbi, dobim še kaj hrane za domov in sem preskrbljena. Sama sem že veliko svojih oblek prinesla v šivalnico, ker mi niso več prav in vesela sem, ko jih kdo vzame in je tega vesel. Tako skrbimo drug za drugega. Zase lahko rečem, da ne bi nikjer drugje vzela hrane in oblek, ker bi me bilo sram. Tukaj pa tega občutka nimam, saj sem spadam in to brez sramu vzamem.

2.13. Kaj meniš o vključevanju prostovoljcev in študentov v dnevni center? To mi je tud všeč, ker se rada z njimi veliko pogovarjam, vedno znova tako spoznavam nove ljudi, veliko se od njih tudi naučim in izvem. Oni pa se tudi veliko naučijo od nas. Zelo koristno se mi to zdi, za vse.

2.14. Ali se lahko uporabniki v dnevnem centru komu pritožite – kako, komu in na kak način? Kje si dobila informacijo o tem ? Kaj to zate pomeni? Vem, da se uporabniki lahko pritožimo na skupini ali pa zaposlenim. Na Mojem glasu se o tem veliko pogovarjamo, pa na skupini Uporabnik za uporabnika. Tudi na oglasni deski to visi. Meni se zdi prav , da to obstaja, da ne pride do večjih težav in da jih sproti rešimo na miren način.

2.15. Ali si seznanjena s tvojo osebno dokumentacijo v programu, jo lahko vidiš? Kakšno je tvoje mnenje o tem? Ali poznaš še kake druge dokumente, ki se vodijo v programu – kaj misliš o tem?
Vem, da imate zaposleni dokumente o nas uporabnikih in da jih lahko vidim, če hočem. Vem tudi, da te podatke ne dajete nikamor in vam zaupam. To zame ni nič sporno in se s tem strinjam.

2.16. Ali bi tudi ti komu priporočala vključitev v dnevni center oz. ali si že koga povabila ?
Glede tega imam eno slabo izkušnjo. Sem eno gospo pred časom povabila, da naj pride na Altro, pa je imela tako negativen odziv, da sem bila čisto zgrožena. Sploh ne pozna Altre, ampak je samo slišala ,,duševne težave,, pa je začela, da so tam sami norci, da ti na Altri vse poberejo-stanovanje, denar in vse drugo.. Nisem ji mogla dopovedati, da ni tako. Zdaj raje ne razlagam več nikomur, ki nas ne pozna, da hodim na Altro.

2.17. Ali nameravaš tudi v prihodnje obiskovati dnevni center in se udeleževati aktivnosti programa?
Zdaj imam včasih težave, da pridem v Ljubljano-zaradi avtobusov in stroškov in ne morem priti čisto vsak dan. Ker pa se nameravam preseliti v Ljubljano, bom pa lažje prihajala v dnevni center vsak dan. Tu se vedno kaj dogaja in mi nikoli ni dolgčas.

2.18. Kakšno je po tvoje splošno vzdušje v dnevnem centru? Ali ti je všeč in kako to vpliva nate? Vzdušje je prijetno, sproščeno in tudi če pridem slabe volje, me tukaj dvigne. Jaz dnevni center doživljam kot sonce. Tukaj imam zavetje, razumevanje, varnost- tu se čuti ena posebna energija. Med sabo smo zelo povezani. Počutim se sproščeno in prijetno. Nimam nobenih zadržkov ne do uporabnikov, ne do zaposlenih, z lahkoto se odprem, ker zaupam. Všeč mi je, da se tikamo med sabo. Tako se počutim še bolj enakovredno, pa tudi čisto drugačen odnos to naredi. Zdaj sem že skoraj tri leta vsak dan na Altri in si res ne predstavljam, da bi se vikali, saj srečujemo cel dan. Altra je zame res moj drugi dom in tukaj se počutim še bolje kot doma.

2.19. Česa si v programu še želiš oz. kaj bi še potreboval? Kakšne so tvoje želje, potrebe, konkretni predlogi ?
Veliko stvari že imamo, vsak lahko kaj najde zase , če želi. Včasih sploh ne morem na vse iti, ker je preveč, tako, da mislim, da je aktivnosti dovolj. Jaz si želim le, da bi bil dnevni center odprt tudi čez vikend, pa ob praznikih. To znajo biti zelo težki dnevi za nas uporabnike, za mene, ki živim čisto sama, pa še posebej. Ni treba, da je odprto 10 ur, pa da so delavnice in skupine. Samo, da bi bilo odprto par ur, da imaš vzrok, da se vstaneš in kam greš. Lahko bi se samo malo podružili, spili kako kavico, gledali skupaj kak film, igrali tarok,…Mogoče bi imeli lahko kako domačo žival-najraje mačka, da bi skrbeli zanj in ga božali. Veliko nas je na Altri, ki imamo radi živali, pa jih sami nimamo.

2.20. Ali v sklopu Altre koristiš storitve še kakega drugega programa (stanovanjskih skupin, svetovalnice, zagovorništva..)? Občasno grem še v svetovalnico in v program zagovorništva.

2.21. Ali si vključen še v programe drugih organizacij ?Drugam ne hodim.

3. ZDRAVJE IN SPLOŠNO POČUTJE

3.1. Kakšno je tvoje trenutno splošno počutje in kako si s tem zadovoljen? Na splošno se sedaj dobro počutim, veliko bolje kot včasih. Bolj sem zadovoljna sama s sabo, več volje imam in pred sabo vidim še lepo življenje. Ne obremenjujejo me več toliko stvari iz preteklosti in drugače se spopadam s težavami.

3.2. Ali se je tvoje splošno počutje kaj spremenilo odkar si vključena v dnevni center , če ga primerjaš s tvojim splošnim počutjem pred vključitvijo? Vsekakor se je zame veliko spremenilo. Zdaj imam več moči, več volje in energije, kar prej nisem imela. Drugačna sem do sebe in do drugih ljudi. Bolj

spoštujem samo sebe in se ne krivim več za stvari, ki so se mi zgodile. Tudi sram me ni teh stvari in lahko o njih govorim, če hočem.

3.3. Kakšno je tvoje trenutno psihično stanje v primerjavi s stanjem pred vključitvijo v dnevni center? Kako se počutiš in kako si s tem zadovoljna? Tudi moje psihično stanje se je zelo ,zelo spremenilo. S pomočjo zdravil in Altre, sem dokaj stabilna, ne zapadam več v tista obsedena stanja in ne počnem več stvari, ki so me dolga leta mučila. Prej sem bila tako zelo potlačena, brez volje, tudi zase nisem poskrbela, vseeno mi je bilo kako izgledam in kaj počnem.

3.4. Kdaj so se pri tebi začele težave z duševnim zdravjem, kakšna diagnoza ti je bila postavljena, kdaj si bila prvič hospitalizirana v psihiatrični bolnici? Kako se spominjaš tega obdobja- odnosi, zdravila, informacije,…? Moje težave so se pri meni začele, ko sem bila stara 23 let, torej pred več kot dvajsetimi leti. Začelo se je s pretiranim umivanjem. To je izgledalo tako, da sem se npr. tuširala in umivala tudi po tri ure in več. Že sostanovalci v bloku so se pritoževali, da pri nas skoz teče voda in je res tekla. To sem lahko počela tudi po cele noči. Potem sem pa podnevi spala. Imela sem občutek, da sem že od zraka umazana in ko sem prišla od zunaj v stanovanje, sem morala vse zdrgniti iz sebe. Skoz sem se umivala, čistila obleke, čevlje… Kar naprej sem to počela. Imela sem tudi take čustvene madeže iz mladosti, ko sem bila zlorabljena in sem s tem umivanjem želela sprati s sebe vse prstne odtise , vse dotike. Ko sem samo pomislila na to, sem samo drgnila in drgnila. Iz teh umivanj so se razvile še druge obsesije- začela sem kar naprej preverjati vrata, če so zaklenjena , če so stoli prav postavljeni, kar naprej sem čistila čevlje, prala obleke. Kar sem prinesla iz trgovine, sem morala tudi vse zbrisati in oprati. Po cele dneve sem samo čistila in prala. Ker sem to počela samo doma, sem zelo trpela, ko sem se s tem soočala npr. v trgovini in sem težko zdržala, da to nisem že tam naredila. V tem času sem začela tudi kopičiti stvari, kar kupovala sem in kupovala. Toaletnega papirja sem imela celo skladovnico, skoraj eno celo sobo. Pa šamponov in mila sem imela ogromno. Še zdaj imam zaloge od takrat. Ta strašna napetost me je pripeljala tudi do pretiranega hujšanje in zapadla sem še v anoreksijo. Imela sem velike zaloge Donata, ker sem z njim želela tudi navznoter vse sprati iz sebe. Grozne stvari so se mi dogajale. Z ambulantnim zdravljenjem sem začela leta 1995, potem pa sem bila leta 1998 prvič hospitalizirana na Centru za mentalno zdravje, zaradi obsesivno kompulzivne motnje. Morali so me nekako zaščitit, ker sem s svojim početjem že ogrožala samo sebe.

3.5. Kako je potekalo tvoje nadaljne zdravljenje? Si bila kasneje še kdaj v psihiatrični bolnišnici ? Kako si vse skupaj doživljala kasneje ? Leta 2000 sem bila potem prvič v bolnici v Polju, pa leta 2003 in potem še leta 2014. Pri teh kasnejših hospitalizacijah ni bil več vzrok v obsesivnih motnjah, ti impulzi so pri meni skoraj izzveneli, se je pa pojavila močna anksioznost in tenzijski glavoboli. Kasneje sem se vsega bala, tudi dogodkov,za katere sem vedela, da so že za mano in da mi ne more nihče nič, sem se pretirano bala. Dolgo časa si sama nisem priznala, da sem res jaz zbolela. Več let si to nisem priznala in sem se upirala in zavestno in podzavestno. Nisem hotla zdravil in nikogar nisem poslušala . Tudi moji domači, takrat sem živela še z mamo in teto, tega nista mogli sprejeti in to so bili res grozni časi za vse.

3.6. Kako si sam pomagaš, ko si v stiski, težavah-si razvil kake posebne tehnike,ki ti pomagajo oz. kdo in kaj ti pomaga? Včasih sem se v takih dneh samo pokrila čez glavo in ostala v postelji tudi po več dni skupaj. Jokala sem in spala. Tudi zdaj mi še pride kak tak dan, ampak nikoli ne traja dalj časa. Imam kar eno slabo vest, da nisem šla na Altro in vem, da to ni dobro zame, da se pokrivam pod deko. Tako se večinoma drugi dan že zvlečem iz postelje in grem na Altro, pa tudi, če šele opoldne. Velikokrat me tudi pokličejo punce iz Altre in ko vidim koliko imam neodgovorjenih klicev na telefonu, mi tudi to pomaga, da grem od doma. Že ko pridem na avtobus, mi je lažje, ko pa pridem na Altro se počutim svobodno.

3.7. Ali misliš, da tvoja vključitev v dnevni center vpliva na to, da se zmanjša možnost hospitalizacije v psihiatrično bolnico ? Pri meni to opazim tako,da sem sama že marsikatero krizo preživela na Altri in nisem šla takoj v bolnico. Če je kriza manjša in se jo še da obvladati s pogovori pri psihiatrinji, s strokovnimi delavci, pa tudi z drugimi uporabniki, z več pozornosti in z več razumevanja, lahko sigurno

preprečiš, da ne greš v bolnico. Zame to sigurno velja. V tem času odkar sem na Altri sem že bila v bolnici, ampak vedno sem šla sama na sprejem in nikoli nisem bila tako dolgo notri kot prej.

3.8. Ali si kdaj pomislila na samomor in ali si ga kdaj tudi poskušal storitvi? Kako na to gledaš sedaj?
Tega nisem poskušala, ker me je tega zelo strah. Včasih pa imam pomislek, da bi se kar zadušila s povštrom, da bi kar zaspala in da me ne bi bilo več. Ampak hitro potem pomislim, da to ne bom naredila, ker mi ni tako slabo in da bom že zmogla.

3.9. Česa si želiš v prihodnosti kar se tiče tvojega splošnega počutja in zdravja?
Želim si, da bi znala bolj samostojno živeti in da se ne bi toliko opirala na različne strokovnjake za pomoč. Veliko bolje se počutim in veliko sem že premagala, zato vidim, da lahko. Vidim , da se splača vlagati vase in se bom še naprej zelo trudila.

4. VSAKDANJE ŽIVLJENJE, VREDNOTE

4.1. Kako poteka tvoj običajen dan ? Kaj počneš in s kom se družiš? Kako se ob tem počutiš?
Zdaj je moj dan čisto drugačen. Moj dan je zdaj poln, poln enih dejavnosti, pester, zanimiv. Imam ogromno ene zaščite in opore. Z zanimanjem opazujem svet in življenje. Nimam več tistih negativnih misli, da bi se uničila. Zdaj na to ne pomislim več. Zdaj imam svoje prijatelje –družbo in se veselim vsakega dneva posebej.

4.2. Kako je potekal tvoj običajen dan pred vključitvijo v dnevni center?
Do smrti moje mame, ki je umrla leta 2012, sem se družila samo z njo in mojo teto. One so skrbele zame, mi kuhale, prale, še hrano so mi večinoma nosile v posteljo. Težko sta razumeli, da nič ne morem, da samo spim in mi ni mar za nič na svetu. Po njuni smrti, sem ostala sama v tem stanovanju in mi je bilo še huje. Preden sem prišla na Altro je moj dan izgledal grozno oz. sploh ga ni bilo. Bila sem po cele dneve sama doma, edino na kontrolo k zdravniku sem šla enkrat na mesec,pa kdaj v trgovino, drugače sem pa vse dneve preležala in prespala. Nisem ne kuhala, ne pospravljal, ni mi bilo mar kako izgledam. Jedla sem le pripravljeno hrano, Stikov nisem imela z nikomer. Včasih sem poklicala koga od sorodnikov, pa nihče ni hotel stikov z mano. Potem sem tudi s em nehala.

4.3. Kaj se je zate najbolj spremenilo, kaj to zate pomeni?
Zame se je ogromno spremenilo. Dvajset let sem se mučila z različnimi kumpulzivnimi motnjami- umivala sem se ure in ure, čistila sem vse česar sem se dotaknila, pa obleke, čevlje, hrano...Cele noči sem drgnila in nikoli ni bilo dovolj čisto. Podnevi sem pa spala, ker sem bila izmučena. In to je trajalo veliko, veliko let-mojih najlepših let. Nikamor nisem šla, razen v trgovino, da sem nakupovala in nakupovala. Nobene družbe nisem imela, z nikomer se nisem upala pogovarjati. Zdaj pa sem osvobojena teh dejanj, včasih me ujame kaka psihoza, ampak zdaj sem čisto drugačna. Upam med ljudi, rada sem v družbi, rada govorim in se smejem.

4.4. Kaj te v življenju najbolj veseli , te kaj posebej zanima? V čem misliš, da si dobra? Zdaj me končno veseli marsikaj. Zelo rada se družim z ljudmi, se pogovarjam in grem na kak izlet. Nič posebnega, ampak prej tega nisem poznala. Mislim, da dobro igram flavto. Zaenkrat je ne igram prav pogosto, ampak me spet vleče. Se dogovarjam, da bom šla v glasbeno delavnico na Altri.

4.5. Kaj ti v življenju največ pomeni ? Katere vrednote ceniš? Meni največ pomeni notranja lepota človeka, duša bi jaz rekla in ne toliko zunanjost. Veliko mi pomeni zaupanje, varnost, prijateljstvo, naklonjenost, poštenje. To zelo cenim pri drugih in pri sebi.

4.6. Kakšne cilje imaš v življenju? Kako si želiš živeti? Si kakšen cilj že dosegel- na kak način? Kaj misliš, da ti pri tem pomaga? So kakšne ovire,ki to preprečujejo? Imam veliko željo, da bi obiskala brata,ki živi v Nemčiji in zato tudi hodim na nemščino. Imam pa tudi željo in cilj, da se preselim v Ljubljano, da se odmaknem iz okolja, kjer sedaj živim in kjer sem preživljala vse mogoče grozote. Na tem cilju že

konkretno delam, saj sem že v postopku prodaje stanovanja , imam že agenta, ki mi to ureja in upam, da bo to kmalu. Tukaj bom imela še bližje moje prijatelje, večkrat se bomo lahko dobili, lažje bo kdo prišel na obisk, pa še toliko ne bom porabila za vožnjo. Želim si živeti samostojno, ker vem, da to zmorem, da mi ne bi bilo treba v kak zavod ali dom, kar mi je grozilo v preteklosti. Pri tem mi veliko pomagajo ljudje, ki sem jih spoznala na Altri-uporabniki in zaposleni. Pomagajo mi veliko z nasveti, podporo, razumevanjem, spodbujanjem in vse gre lažje.

5. SOCIALNE MREŽE, STIGMA ZARADI DUŠEVNE BOLEZNI

5.1. Kateri ljudje ti v tvojem življenju največ pomenijo? Kakšne stike in odnose imaš z njimi ? Kako se z njimi razumeš? Prav družim se z nikomer preveč. Imam nekaj stikov z daljnimi sorodniki, največ po telefonu, pa še to ni ne vem kaj. Mislim, da se brigajo bolj za moje stanovanje kot zame. Druge družbe nimam. Malo bolje se razumem z eno daljno sestrično in z obema polbratoma. Nimamo pa veliko stikov.

5.2. Kako razumejo in sprejemajo tvoje težave ? Ali so ti v pomoč in oporo, ko jih potrebuješ? Pri njih še vedno velja, da sem lena, zanikrna in da se delam, da sem bolna. Le polbrata mi bolj verjameta, ampak se ne videvamo in tudi ne pričakujem od njih, da mi pomagajo.

5.3. Ali so se odnosi med vami zaradi tvoje bolezni kaj spremenili in kako? Nič se ni spremenilo, ker se že od nekdaj ne razumemo in nikoli nismo imeli več stikov.

5.4. Ali se poleg njih družiš še s kom? Kakšne stike in odnose imaš z drugimi ljudmi- ali tvoje težave kaj vplivajo na to ? Ti pomagajo, če jih potrebuješ? Družim se edino še npr. s koordinatorko iz centra, ki je včasih prišla k meni, pa s kako pomočnico, ki sem jo najela, da mi je počistila stanovanje in sem jo za to plačala.

5.5. Kaj pa uporabniki v dnevnem centru -kakšne stike in odnose imaš z njimi, kako se z njimi počutiš, kaj ti pomenijo ? Ali se družiš z njimi tudi izven dnevnega centra? Kdaj in kako?
To so moji prijatelji. To je moj krog podpornikov, kjer se počutim sprejeta. Med njimi sem povsem sproščena, me razumejo in noben se ne dela norca iz mene. Veliko se z njimi hecamo, znajo me spraviti v dobro voljo, me pa tudi kdaj okregajo, če počnem kake neumnosti. Npr., če se zmenimo za izlet v nedeljo, potem me pa ni in ne dvignem telefona. Včasih se počutim, da me prav hočejo zaščiti in in Veliko se družimo tudi izven Altre-gremo na Rožnik, na kavo, v mesto, po nakupih grem s puncami. Se je pa že zgodilo, da je ena punca prišla k meni domov, pa sva skupaj pospravili in skuhali. Super je bilo.

5.6. Ali si bila v družini ali v družbi ,zaradi svojih težav, kdaj izpostavljena? Kako si se ob tem počutila, kako si se odzvala? Odkar vem za svoje težave, sem bila v družini vedno izpostavljena. Prav tako sem bila zelo izpostavljena s strani sosedov v bloku, pa tudi s strani mojih bivših sošolcev-iz osnovne in srednje šole, sem doživela marsikaj. Ko sem hotela stike z njimi,so me preprosto zavrnili, veliko grdega so govorili o meni. In še govorijo. To me zelo boli in se samo umaknem.

5.7. Kakšno je , po tvoje, splošno mnenje o ljudeh s težavami v duševnem zdravju? Kako ga ti doživljaš in sprejemaš? Včasih sem tudi jaz sama verjela, da je to nekaj groznega, grdega in da je to treba skriti in sem res tudi sama mislila, da je to normalno,da se ljudje tako obnašajo do nas. Zdaj pa vem, da so duševne bolezni le bolezni in da se lahko zgodijo vsakemu. Veliko grdega še vedno slišimo in preberemo, ampak jaz zdaj vem, da to ni res in da s tem ljudje, ki to govorijo, le pokažejo, da o tem nič ne vedo.

5.8. Kaj lahko ti sama storiš za zmanjšanje stigme in odpravo predsodkov? Probam to dojemati kot samo po sebi umevno-poskušam svojo izkušnjo podeliti z drugimi in ni me več sram tega.

5.9. Kaj misliš, da lahko stori Altra- kot organizacija , za zmanjšanje stigme in odpravo predsodkov?
To vsekakor počne, ker sama Altra deluje nekako odprto, sproščeno in zaščitniško do nas. Zelo zagovarjate uporabnike in to tudi javno kažete.

6. ZADOVOLJSTVO Z ZAPOSLENIMI V PROGRAMU- DELOVNI ODNOS

6.1. Kako si zadovoljna z odnosom zaposlenih v dnevnem centru do tebe? Kako se ob tem počutiš?
Ta odnos je zelo prijeten, dostopen in prijazen. Zame to vsekakor ni uraden odnos, pa čeprav vem, da ste vi tukaj v službi. Vedno si vzamete čas za vsakega posebej in res vas zanima kaj se z nami dogaja. Ni neke rutine. To meni veliko pomeni, saj sem tako lahko bolj sproščena, lahko sem taka kot sem,več si upam. Zelo sem zadovoljna.

6.2. Ali se spominjaš svojega prvega obiska dnevnega centra ? Kaj ti je ostalo v spominu? Od prvega obiska so mi v spominu ostali najbolj vtisi-vse je bilo novo, bala sem sem, ker nisem nikogar poznala. Spomnim se, da sta mi vse razložili, mi pokazali prostore in me predstavili drugim uporabnikom. Zelo mi je bilo pomembno, da sta mi že prvič zagotovili, da sem v dnevnem centru varna, da me ni treba biti ničesar strah, da je vedno nekdo od zaposlenih z nami in da se mi ne bo tukaj nič zgodilo. V spominu mi je ostalo tudi to, da smo jedli doma spečen kruh, ki ga je prinesla ena od vas, ker je ,,častila,, ker je prišla z dopusta. Tako je bil moj prvi dan na Altri neverjetno vesel in sproščen. Komaj sem čakala, da sem naslednji dan lahko spet prišla.

6.3. Kaj je vplivalo na tvojo odločitev, da še nadalje obiskuješ dnevni center? Prav to kar sem že rekla. Da sem občutila v dnevnem centru sproščenost, sprejetost in varno sem se počutila. Tako s strani drugih uporabnikov kot od zaposlenih. Še vedno me to vleče in z veseljem pridem vsak dan. Seveda pa se rada tudi kaj novega naučim, da lahko kam grem, saj sama ne bi šla nikamor, pa da spoznavam vedno nove ljudi. Tukaj imam tudi že prave prijatelje.

6.4. Kaj pričakuješ od zaposlenih v dnevnem centru in kak odnos pri tem pričakuješ? Pričakujem, da so zaposleni prijazni, da mi znajo svetovati in mi pomagati, ko rabim pomoč. Od njih pričakujem predvsem, da so korektni in dostopni za uporabnike.

6.5. Ali misliš, da imata zaposleni v programu dovolj strokovnega znanja za delo, ki ga opravljata? Je to zate pomembno? Sigurno imajo dovolj znanja, da nam lahko pomagajo reševati probleme. Kar naprej je kaj novega in morajo to tudi spremljati. Vem, da imajo tudi že veliko delovnih izkušenj in to je tudi pomembno, da lahko delajo.

6.6. Ali meniš, da so za delo v dnevnem centru pomembne tudi osebnostne lastnosti zaposlenih? Če da, katere? Za mene je važno to kakšen je človek. Da je pozitiven in da mu delo z nami ni odveč in da to rad dela. Za delo z uporabniki v dnevnem centru morajo biti ljudje prijazni in dostopni, da se upaš obrniti nanje.

6.7. Ali zaposlenim v dnevnem centru zaupaš – kaj ti to pomeni in kako se to kaže v odnosu med vami, na kaj vpliva? Jaz jim zaupam, saj vem, da jim lahko. Veliko stvari sem jim že zaupala in nikoli ni prišlo nič ven. Če jim zaupam, mi lažje pomagajo. Vse to vpliva na to, da sem v odnosu do zaposlenih zelo sproščena in iskrena. Zato včasih uredim kako stvar, ki je drugače ne bi.

6.8. Ali te zaposleni kdaj pohvalijo, se veselijo s tabo– kaj ti to pomeni? Velikokrat dobim kako pohvalo in mi je zato zelo lepo. Pohvale nikoli v življenju nisem dobila, le kregali so me skoz. V začetku mi je bilo zaradi tega zelo nerodno, velikokrat sem se delala, da ne slišim, mi je bilo pa všeč. Velikokrat so me pohvalili tudi drugi uporabniki. Počasi, več kot eno leto sem rabila za to, sem pohvale tudi zares občutila in da sem jih sprejela. Pohvala mene zelo spodbudi, da se še bolj trudim, da spet dobim novo. V dnevnem centru sem, pred dvemi leti, tudi prvič v življenju praznovala svoj rojstni dan v tako veliki družbi. Vsi so mi voščili, čestitali in skupaj smo se veselili cel dan. Zdaj praznujem vsako leto in to so zame najlepša praznovanja.

6.9. Ali se lahko na zaposlene obrneš po pomoč tudi izven delovnega časa, če jo resnično potrebuješ? Kaj to zate pomeni? Do sedaj še nisem rabila kaj takega, sem vedno počakala do naslednjega dneva. Vem pa, da to lahko naredim, če bi bilo res nujno. Že zaradi tega se počutim bolj varno.

6.10. Ali poleg izgovorjenih besed zaznaš in opaziš še kaj, kar vpliva na tvoje počutje in odnose v dnevnem centru? Kaj ti to sporoča?Prijetnost, nasmeh, dobra volja in spontanost so tiste stvari, ki jih jaz čutim in meni to veliko pomeni. To mi vse skupaj sporoča, da sem res dobrodošla , da me spoštujete kot človeka in mi verjamete. To jaz veliko lažje občutim, kot to povem z besedami.

Intervju z osebo 15:

1. Osebni podatki-

SPOL: moški ženska

STAROST: 53 let

OTROCI

a)št. otrok _3_

B) nimam otrok

ZAKONSKI STAN

a)samski/ka

b)poročen/

c)v izven zakonski zvezi

d)ločen/a

e)drugo

ŽIVIM:

a) Sama

b) S svojo družino (partner in otroci)

c) Z otroci

d) Samo s partnerjem

e) S starši

f) Z drugimi sorodniki

g) Drugo

PREBIVAM V :

a) hiši b) stanovanju

- sem lastnik oz. solastnik

- v najemu po tržni najemnina
- v najemu – po neprofitni najemnini (neprofitno stanovanje)
- drugo -v stanovanjski skupini druge organizacije

KRAJ BIVANJA:

a) v Ljubljani

b) izven Ljubljane (_20_ km oddaljenosti)

Dokončana stopnja rednega izobraževanja

a) OŠ

b) Poklicna

c) Srednja

d) Višja, visoka ali več

Delovna doba

a) Nimam delovne dobe

b) Imam: 37 let delovne dobe

Status:

a) Sem redno zaposlen

b) Sem brezposeln

c) Sem redno upokojen

d) Sem invalidsko upokojen

2. VKLJUČITEV V PROGRAM DNEVNI CENTER IN ZADOVOLJSTVO

2.1. Kako dolgo si že vključena v dnevni center , kako pogosto prihajaš in kdo te je napotil v dnevni center? V dnevni center redno prihajam že tretje leto. Ko sem še živela v Ljubljani, sem prihajala večkrat, zdaj pa prihajam enkrat na teden za cel dan. Ker je drag prevoz, ne morem priti večkrat, bi pa zelo rada. Na Altro sem prišla skupaj s sostanovalcem v stanovanjski skupini, ki je na Altro hodil na italijanščino.

2.2. Zakaj si se vključila v dnevni center, kakšna so bila tvoja pričakovanja, potrebe? Si dobila kar si pričakovala oz. kar si potrebovala? Prišla sem, ker sem se tudi jaz hotela vključiti v kako aktivnost, da bi se kaj novega naučila, pa da grem med ljudi. Pričakovala sem, da bo tu bolj kot v bolnici, da bo manj ljudi, da bodo hodili gor in dol, pa kaj brali. Nisem si predstavljala tolikšne skupine in toliko aktivnosti. Dobila sem veliko več kot sem pričakovala, saj nisem vedela da kaj takega obstaja.

2.3. V katere skupinske aktivnosti programa se vključuješ (delavnice, skupine) , kako se ob tem počutiš, kaj ti to pomeni? Ali si si s tem pridobila kake nove spretnosti, sposobnosti, informacije? Ali ti to kako pomaga

v življenju? Najrajši imam pogovorne skupine-Čustvena inteligenca mi je najbolj všeč. Vedno se je veselim in vedno me ta skupina dvigne, mi da misliti. Vedno kaj novega izvem. Vsak ima možnost, da pove svoje mnenje in tako se veliko naučimo drug od drugega. Tudi druge pogovorne skupine so mi všeč. Ko sem prišla, niti ust nisem upala odpreti, cela sem se tresla, ko sem kaj povedala. Sčasoma je ta strah kar izginil. Skupina je vodena tako, da vsi pridemo na vrsto in vsako mnenje je enako pomembno. Zdaj komaj čakam, da lahko kaj povem. Zaradi tega sem veliko bolj samozavestna, odločna in verjamem vas.

Včasih grem rada na kuharsko delavnico, da skupaj kaj dobrega skuhamo, se kaj naučim od drugih ali pa tudi jaz druge kaj novega naučim.

2.4. Ali poleg skupinskih aktivnosti koristiš še kakšne druge storitve programa (individualen razgovor s strok. delavcem, pomoč pri dokumentih, spremljanje strokovnih delavcev,obiski…) Kako se ob tem počutiš, kaj ti to pomeni in kako ti to pomaga v življenju, če ti? Včasih rabim kak pogovor, da se pomirim ali pa potolažim. Rabim kako informacijo, nasvet. Če potrebujem pomoč pri kakem dopisu, vlogi, sem se tudi že obrnila na zaposlene. Pa, ko sem zaposlene prosila za spremstvo na obisk k mami, s katero dolgo let nisem imela nobenega stika, sem tudi to dobila. Vse to skupaj meni ogromno pomeni. Pa sploh, ker mi za vse to ni bilo treba prositi, ampak je bilo samo po sebi umevno, da je tako. Nikoli nisem bila navajena, da mi kdo kaj da sam od sebe. Zaradi tega sem začela postopoma urejati stvari, ki jih prej nisem upala. Začela sem bolj zaupati ljudem in nisem več sama.

2.5. Ali se vključuješ tudi v aktivnosti, ki se izvajajo v sklopu programa, izven prostorov dnevnega centra (drama, gledališče, kinoteka, izleti, tabori,…)Kaj ti to pomeni in kako se ob tem počutiš?

Če le lahko grem rada na izlete z Altro, saj drugače si to ne morem privoščiti, pa na kake skupne dogodke grem rada- na pikniku v Bizoviku je lepo. Najbolj pa mi pomeni ženski tabor na morju. Tu pa čisto pozabim na vse težave in samo uživam. Ko takole kam gremo, nihče ne ve, da imamo take in take težave- enaki smo drugim ljudem. Če bi živela v Ljubljani, bi šla rada v gledališče ali kinoteko, ampak zaradi vožnje to ne gre.

2.6. Ali imate uporabniki možnost vplivati na oblikovanje programa – na vsebino, na časovni okvir, na pravila? Kako in na kaj? Ali ste obveščeni o morebitnih spremembah, novostih in kako?

Seveda imamo. Sam se odločiš kam boš šel in kdaj. Če ti ni všeč, lahko vedno greš. Vsak lahko pove, če si česa želi, kaj bi rad, potem pa se skupaj odločimo. O pravilih se tudi kar naprej pogovarjamo, saj nas je veliko v dnevnem centru in velikokrat je kaj narobe. O spremembah se pogovarjamo na skupinah ali pa drug drugemu povemo.

2.7. Ali meniš, da se je tvoje življenje z vključitvijo v dnevni center v čem spremenilo? Če se je – kje in kako to najbolj opaziš? Zame se je veliko spremenilo. O sebi sem odkrila stvari za katere sploh nisem vedela. Kot nezakonski otrok sem bila vedno ničvredna, vsega kriva, odveč. Nobene ljubezni nisem dobila. Spoznala sem, da sem vredna vsaj toliko kot vsi drugi ljudje, spoznala sem ljudi, ki me imajo radi, ki so me veseli, ko smo skupaj. Čutim se sprejeto in spoštovano. Zaradi vsega tega sem bolj pogumna in vidim pot naprej.

2.8. Ali so tvoji najbližji- svojci ali prijatelji, seznanjeni s tvojo vključitvijo v dnevni center? Ali poznajo program , kakšno mnenje imajo o tvoji vključitvi? Ali tudi oni, kot svojci oz. tvoji bližnji , kdaj koristijo program - kako? Otrokom sem povedala kaka organizacija je to in kaj tukaj počnemo. Ker tega niso poznali, jih to zelo zanima. Ker vidijo, da se tu dobro počutim in rada grem, me vedno spodbujajo naj grem. Ker živijo daleč iz Ljubljane, še nismo bili na Altri.

2.9. Ali je tvoja osebna psihiatrinja seznanjena s tvojo vključitvijo v dnevni center in kako mnenje ima o tem? Ja, ve da rada hodim na Altro in da mi to veliko pomeni. V začetku ni najbolj poznala same Altre- ima svojo ordinacijo s koncesijo, pa sem ji vse razložila. Vesela je, da sem našla eno zadovoljstvo in me podpira v tem.

2.10. Ali tvoja psihiatrinja kdaj sodeluje s strokovnimi delavci dnevnega centra? Če da -kako to sodelovanje poteka in kaj to tebi pomeni? Do sedaj še ni prišlo do tega. Mislim pa, da ne bi bilo nobenega problema.

2.11. Kaj meniš o povezovanju dnevnega centra z drugimi deležniki na področju duševnega zdravja v skupnosti- zlasti s PK Polje, CMZ, CSD, z drugimi nevladnimi organizacijami in lokalno skupnostjo? Meni se zdi to zelo v redu-za uporabnike je to fajn. Tako se spoznavamo, si lažje pomagamo in včasih zadeve lažje stečejo.

2.12. Kakšno je tvoje mnenje o t.i. dopolnilnih dejavnostih dnevnega centra- o šivalnici, dejavnosti zbiranja in posredovanja rabljenih oblačil in obutve, pridobivanja in posredovanja hrane ? Se ti zdi to potrebno, nujno ali je zate nepotrebno? Ker moramo gledati na vsak euro, nam vse to zelo prav pride. Vsak kruh, vsak sendvič. Letos sem prvič na Altri vzela nekaj res lepih oblek-tudi en plašč je bil vmes. Nikoli si ga ne bi mogla kupiti. Ker spadam v dnevni center, sem del te skupine, mi ni bilo nič nerodno. Nikjer drugje še nisem nikoli vzela kaka oblačila, pa tudi če sem jih res potreboval. Za vse to sem hvaležna in vse to zelo cenim.

2.13. Kaj meniš o vključevanju prostovoljcev in študentov v dnevni center? Meni so všeč in prav popestrijo dogajanje v dnevnem centru. Za študente pa je to zelo koristno, da slišijo naše zgodbe in se naučijo kako se pogovarjati z ljudmi. Prostovoljci pa lahko veliko pomagajo v dnevnem centru in jih vedno rabimo.

2.14. Ali se lahko uporabniki v dnevnem centru komu pritožite – kako, komu in na kak način? Kje si dobila informacijo o tem ? Kaj to zate pomeni? Vem, da ta možnost obstaja, saj se o tem večkrat na skupinah pogovarjamo. Sploh, ko pride do kakega konflikta. Veliko pritožb se reši na skupini, za druge pa jaz ne vem.

2.15. Ali si seznanjena s tvojo osebno dokumentacijo v programu, jo lahko vidiš? Kakšno je tvoje mnenje o tem? Ali poznaš še kake druge dokumente, ki se vodijo v programu – kaj misliš o tem?

Vem, da ima vsak svojo mapo. Ko sem imela prvi razgovor sta mi to povedali. Mojo sem že videla, ko sem rabila neke podatke. To se mi zdi v redu, saj morate vedeti kdo in zakaj je v dnevnem centru. Vem, da to ne vidi nobeden drug kot vidve, pa da so mape zaklenjene v omari.

2.16. Ali bi tudi ti komu priporočala vključitev v dnevni center oz. ali si že koga povabila ? Ja sem že nekaj ljudi povabila. Velikokrat v stanovanjski pripovedujem kako se imamo, kam gremo, kako sem zadovoljna in jim rečem, da naj gredo tudi oni. Tu je problem, da živimo v stanovanjski skupine druge organizacije in se zaradi tega ne upajo v dnevni center na Altro.

2.17. Ali nameravaš tudi v prihodnje obiskovati dnevni center in se udeleževati aktivnosti programa? V dnevni center bom hodila kolikor bom največ lahko-zaradi stroškov prevoza. Tukaj sem se našla in se zelo dobro počutim, zato me vleče sem.

2.18. Kakšno je po tvoje splošno vzdušje v dnevnem centru? Ali ti je všeč in kako to vpliva nate?

Na splošno lahko rečem, da je tu eno spodbudno in veselo vzdušje. Tu se povsem sprostim in nič me ni strah. Lahko sem taka kot sem, pa sem vseeno dobrodošla. Tu se počutim varno in komaj čakam, da lahko pridem.

2.19. Česa si v programu še želiš oz. kaj bi še potreboval? Kakšne so tvoje želje, potrebe, konkretni predlogi? Kakih posebnih predlogov nimam. Morda bi lahko na en način , za nas ki nismo iz Ljubljane, poskrbeli za denar za vožnjo. V Ljubljani imajo uporabniki zastonj urbano. Mogoče bi se to dalo urediti s kakim potrdilom psihiatra tudi za nas. Tega bi bila zelo vesela in bi marsikomu izven Ljubljane to sploh omogočilo, da pride.

2.20. Ali v sklopu Altre koristiš storitve še kakega drugega programa (stanovanjskih skupin, svetovalnice, zagovorništva..)? Drugih programov na Altri ne koristim.

2.21. Ali si vključen še v programe drugih organizacij ? Sem v programu stanovanjskih skupin v drugi organizaciji.

3. ZDRAVJE IN SPLOŠNO POČUTJE

3.1. Kakšno je tvoje trenutno splošno počutje in kako si s tem zadovoljen? Trenutno sem v redu. Dobro se počutim in sem zadovoljna. Spet se veselim in uživam v drobnih stvareh- v ročnih delih, preberem kako dobro knjigo, grem na sprehod.

3.2. Ali se je tvoje splošno počutje kaj spremenilo odkar si vključena v dnevni center , če ga primerjaš s tvojim splošnim počutjem pred vključitvijo? Moje splošno počutje je bilo včasih precej drugačno. Nisem bila zadovoljna sama s sabo, nobene volje nisem imela za nič, naredila sem le najnujnejše, nič me ni zanimalo, z nikomer se nisem družila. V sebi sem našla moč in v vsakem dnevu najdem kak smisel.

3.3. Kakšno je tvoje trenutno psihično stanje v primerjavi s stanjem pred vključitvijo v dnevni center? Kako se počutiš in kako si s tem zadovoljna?

Tudi psihično sem v redu- veliko bolje se počutim kot včasih. Ne niham v razpoloženju in nisem nemirna. Zaradi tega sem tudi bolj sigurna in ni me več strah.

3.4. Kdaj so se pri tebi začele težave z duševnim zdravjem, kakšna diagnoza ti je bila postavljena, kdaj si bila prvič hospitalizirana v psihiatrični bolnici? Kako se spominjaš tega obdobja- odnosi, zdravila, informacije,…? Prvič sem bila v psihiatrični bolnici pri šestnajstih leti, pa še enkrat pri sedemnajstih, potem pa ne več. Rekli so, da imam psihozo. To je bilo skoraj štirideset let nazaj in spomini na to so grozljivi. Ženske so bile pod mrežami. Ogromno nas je bilo v eni sobi. Ena kopalnica,eno stranišče. Bila sem mlada punca, nič nisem vedela in ta groza bo za vedno v meni. Vem, da sem dobila vsa mogoča zdravila in da mi ni nihče nič povedal .

3.5. Kako je potekalo tvoje nadaljne zdravljenje? Si bila kasneje še kdaj v psihiatrični bolnišnici ? Kako si vse skupaj doživljala kasneje ? Kasneje nisem šla več v bolnico, sem pa dobivala ogromno zdravil. Več kot 15 na dan, pa še depo vsake štirinajst dni. Ne vem kako sem vse skupaj preživela?

3.6. Kako si sam pomagaš, ko si v stiski, težavah-si razvil kake posebne tehnike,ki ti pomagajo oz. kdo in kaj ti pomaga? Jaz takrat najraje štrikam ali pa kvačkam-to me pomirja. Pomaga mi tudi branje kakšne knjige, da preusmerim misli drugam. Takrat tudi več hodim na sprehode, da se fizično zmatram, da potem lahko zaspim.

3.7. Ali misliš, da tvoja vključitev v dnevni center vpliva na to, da se zmanjša možnost hospitalizacije v psihiatrično bolnico ? Zdaj, ko vem kaj vse lahko dobim v dnevnem centru, mislim,da to sigurno vpliva. Vem, da se da marsikaj preprečiti in pravočasno ukrepati. Vem, da lahko v dnevnem centru dobim ustrezno pomoč in podporo, da ne pride do hospitalizacije.

3.8. Ali si kdaj pomislila na samomor in ali si ga kdaj tudi poskušal storitvi? Kako na to gledaš sedaj?

Dvakrat sem to poskušala storiti, ko sem bila v srednji šoli. Zdaj vem, da je bil to moj klic na pomoč. Zdaj na to ne pomislim več. Zdaj sem vesela vsakega dne.

3.9. Česa si želiš v prihodnosti kar se tiče tvojega splošnega počutja in zdravja? Želim si, da sem vsaj tako kot zdaj. Ne pomnim kdaj sem se takole počutila. Vem, da bolezen ni kar izginila, ampak nekako sem jo sprejela in z njo čisto normalno živim.

4. VSAKDANJE ŽIVLJENJE, VREDNOTE

4.1. Kako poteka tvoj običajen dan ? Kaj počneš in s kom se družiš? Kako se ob tem počutiš?

Čez cel dan kaj počnem. Pospravim kar je treba in kaj si skuham, drugače pa grem vsak dan na sprehod, preberem kako dobro knjigo, pa delam razna ročna dela. Rada tudi kaj pišem-pesmi, zgodbe, gledam televizijo, zelo rada poslušam glasbo in lepo preživim dan.

4.2. Kako je potekal tvoj običajen dan pred vključitvijo v dnevni center? Dnevi so se mi zelo vlekli. Naredila sem le najnujnejše, pa še to zelo težko. Nisem imela nobene volje za nič, tudi moči nisem imela nobene. Najraje sem se zavlekla v posteljo, se pokrila in spala. Rada bi štrikala, pa nisem mogla, nisem mogla brati-me ni nič zanimalo, nikamor ven nisem šla. Le nujne opravke-k zdravniku, v trgovino,…

4.3. Kaj se je zate v življenju najbolj spremenilo in kaj to zate pomeni? Zame se je najbolj spremenilo to, da se veselim vsakega dneva posebej. Pa to, da mi ni več dolgčas, da mi je dan kdaj še prekratek. Pa veliko novih ljudi sem spoznala, rada sem v družbi ljudi na Altri, kjer so me veseli, ko pridem. Tukaj sem se sprostila, ni me strah in vem,da nisem več sama v svojih težavah. Vesela sem, da sem del te velike družine. Spet sem se začela smejati.

4.4. Kaj te v življenju najbolj veseli , te kaj posebej zanima? V čem misliš, da si dobra? Že od otroštva so mi govorili, da z mano ne bo nič in da nič ne znam. Tudi kasneje v zakonu je bilo podobno. Zdaj pa vem, da ne drži. Veliko stvari veseli in marsikaj počnem. Zelo rada se pogovarjam z ljudmi kake bolj resne teme, zelo rada štrikam in vezem in lepe stvari naredim. V zadnjih dveh letih sem začela pisati pesmi. Sem jih tudi že objavila v Svetilniku. S ponosom jih pokažem. Pravijo, da so dobre. Uživam v dobri glasbi in v dobri knjigi.

4.5. Kaj ti v življenju največ pomeni ? Katere vrednote ceniš?Zelo cenim to, da so ljudje prijazni in da ne sodijo ljudi vnaprej. Pa da se ne vtikajo v druge, ampak jih pustijo pri miru. Tudi sama se trudim, da sem taka in zato mi to veliko pomeni.

4.6. Kakšne cilje imaš v življenju? Kako si želiš živeti? Si kakšen cilj že dosegel- na kak način? Kaj misliš, da ti pri tem pomaga? So kakšne ovire,ki to preprečujejo? Moj največji cilj je, da grem živet na svoje -ven iz stanovanjske skupine. Želim biti samostojna, da lahko pride kdo k meni na obisk-predvsem moji otroci. Želim sama odločati o svojem življenju, saj nikoli nisem. Prej si to nisem upala, saj sem mislila, da jaz to ne bom zmogla, da res nisem sposobna. Mislila sem, da s takimi težavami kot jih imam jaz, res nič ne zmoreš. Zdaj pa vem, da ni tako, da z malo podpore in pomoči, ko jo rabim, jaz čisto normalno funkcioniram. Vem, da moram s temi težavami živeti, da kar izginilo ne bo, ampak prepričana sem, da se to da. Tud, ko vidim druge uporabnike kako živijo, kaj so dosegli, pa so tud bolni, sem še bolj prepričana, da bom zmogla tudi jaz. Nič posebnega si ne želim, samo da živim kot vsi ljudje-da lahko sama poskrbim zase, da delam tisto kar sama želim, da lahko kam grem in se družim z ljudmi s katerimi se jaz želim družiti. Želim si , da obvladujem svojo bolezen in da ne bi šla nikoli več v bolnico. To mi zaenkrat uspeva in mislim, da mi bo tudi naprej. Še vedno pa bom hodila na Altro, saj tukaj dobivam moč in pogum, da bom to uresničila. Tukaj imam ljudi,ki jim zaupam in sem sigurna, da mi bodo pomagali. V tem me zdaj podpirajo tudi moji otroci, moj brat in zato si to še bolj želim. Ovire, ki sem jih videla prej, zdaj vidim drugačne- take težave imajo vsi ljudje, ne samo jaz. Vem, da bom zmogla.

5. SOCIALNE MREŽE, STIGMA ZARADI DUŠEVNE BOLEZNI

5.1. Kateri ljudje ti v tvojem življenju največ pomenijo? Kakšne stike in odnose imaš z njimi ? Kako se z njimi razumeš? V zadnjih dveh letih sem vzpostavila stik z mojimi odraslimi otroci in to mi največ pomeni. Pogovorili smo se veliko stvari za nazaj in vse skupaj zdaj drugače razumemo. Prav tako sem

lani vzpostavila stik z mojim polbratom in se srečava, pride k meni na obisk, pa slišiva se po telefonu. Lepo me je sprejel in to mi veliko pomeni, saj kot nezakonska, nisem spadala nikamor. Pa svojo mamo sem poklicala v dom, pa tudi obiskala sem jo lani. Več let nisva imeli nobenega stika, zdaj pa me včasih pokliče. To mi veliko pomeni in zaradi tega občutim veliko olajšanje.

5.2. Kako razumejo in sprejemajo tvoje težave ? Ali so ti v pomoč in oporo, ko jih potrebuješ? Otroci so zdaj odrasli in drugače razumejo vse skupaj. Veliko smo se morali pogovoriti, vsem je bilo hudo. Zdaj me razumejo in me podpirajo. Ne srečamo se prav pogosto, ker daleč živijo, slišimo pa se in to mi je dovolj.

5.3. Ali so se odnosi med vami zaradi tvoje bolezni kaj spremenili in kako?

Zdaj se sploh lahko pogovarjamo o moji bolezni in jo razumejo. Zdaj smo še bolj povezani.

5.4. Ali se poleg njih družiš še s kom? Kakšne stike in odnose imaš z drugimi ljudmi- ali tvoje težave kaj vplivajo na to ? Ti pomagajo, če jih potrebuješ? Največ se družim z mojimi sostanovalci v stanovanjski skupini in pa s prostovoljko, ki vsak teden prihaja k meni. Ker ne živim v Ljubljani, je to moja družba.

5.5. Kaj pa uporabniki v dnevnem centru -kakšne stike in odnose imaš z njimi, kako se z njimi počutiš, kaj ti pomenijo ? Ali se družiš z njimi tudi izven dnevnega centra? Kdaj in kako?

Z uporabniki v dnevnem centru se vedno rada družim. Lepo me sprejmejo, ko pridem, veliko se pogovarjamo in s tem pomagamo drug drugemu. Včasih grem s kom na kako tudi izven dnevnega centra, ampak se mi vedno mudi na vlak, tako da se ne družim veliko z njimi. Se pa pogosto slišim s puncami iz ženskega tabora – z enimi smo prave prijateljice.

5.6. Ali si bila v družini ali v družbi ,zaradi svojih težav, kdaj izpostavljena? Kako si se ob tem počutila, kako si se odzvala? V družini se je to dogajalo kar naprej. Vse sem bila kriva, nič nisem prav naredila, ker sem bila pač nora. Večinoma sem bila tiho, kadar sem kakšno rekla nazaj, pa sem jih dobila. Veliko sem zato pretrpela.

5.7. Kakšno je , po tvoje, splošno mnenje o ljudeh s težavami v duševnem zdravju? Kako ga ti doživljaš in sprejemaš? Veliko opravljanja slišim in občutim-sploh ,ker živim v stanovanjski in vsi okoli vedo kdo živi v tem stanovanju. ,,Tisti,, in ,,taki,, smo,pa še vse drugo. Včasih me je to zelo prizadelo, zdaj pa me le na kratko zaboli, potem pa se ne sekiram več. Vem, da smo prav taki kot vsi drugi in da z nami ni nič narobe.

5.8. Kaj lahko ti sama storiš za zmanjšanje stigme in odpravo predsodkov? Ko sem svojim otrokom razložila kaj se je dogajalo z mano zaradi bolezni, so čisto drugače razumeli duševne bolezni. Prej so tudi oni mislili čisto drugače. Zdaj me ni več strah povedati svojo zgodbo, pa tud sram me ni več. Ko sem lani urejala neke zadeve na občini in sem pač razložila kako je z mano, mi je gospa tam rekla, da ,,predobro izgledam,, da bi imela kake psihične težave. Pa sem ji rekla, da ona ne vidi vame.

5.9. Kaj misliš, da lahko stori Altra- kot organizacija , za zmanjšanje stigme in odpravo predsodkov?

Veliko lahko naredi in to dela že zdaj. Ko pridejo k nam drugi ljudje in jim predstavimo kaj počnemo, ko nas vidijo in slišijo, marsikdo spremeni svoje mnenje. Pa da kam gremo –ven iz Altre-na izlete, na morje, na koncert, da vidijo, da smo čisto normalni ljudje in da radi počnemo to kar vsi. Pa , da nismo nevarni in čudni.

6. ZADOVOLJSTVO Z ZAPOSLENIMI V PROGRAMU- DELOVNI ODNOS

6.1. Kako si zadovoljna z odnosom zaposlenih do tebe? Kako se ob tem počutiš? Do mene so zaposleni zelo prijazni, vedno jih zanima kako sem in kaj sem počela odkar me ni bilo v dnevnem centru. Všeč mi je, da nikoli ne silita vame, ampak jaz pridem do njih, če kaj rabim. Tukaj sem sproščena, ničesar se ne bojim in vedno me znata dvigniti, če je kaj narobe.

6.2. Ali se spominjaš svojega prvega obiska dnevnega centra ? Kaj ti je ostalo v spominu?

Ko sem prvič prišla v dnevni center me je bilo zelo strah in nisem vedela kaj me čaka. Že takoj mi je bilo všeč vzdušje- veliko ljudi je bilo v skupini in med sabo so se sproščeno pogovarjali. Všeč mi je bil tudi prostor – veliko oken, svetlobe in vesele barve-rumena, oranžna, zelena… Od prvega srečanja z zaposlenimi se najbolj spominjam toplega pozdrava in nasmejanega obraza. Prvič sem bila zelo zadržana, saj tega nisem bila navajena.

6.3. Kaj je vplivalo na tvojo odločitev, da še nadalje obiskuješ dnevni center?To kar sem že rekla-vzdušje in odnosi. Med uporabniki in z zaposlenimi. Vse mi je bilo všeč- ljudje in skupine.

6.4. Kaj pričakuješ od zaposlenih v dnevnem centru in kak odnos pri tem pričakuješ? Od zaposlenih pričakujem, da mi pomagajo, če kaj potrebujem. Da verjamejo kar jim povem in da jim lahko zaupam. Da me ne obsojajo za nazaj .Pričakujem, da mi kaj svetujejo, mi dajo kake nove informacije in me razumejo. Vse to v dnevnem centru dobim.

6.5. Ali misliš, da imata zaposleni v programu dovolj strokovnega znanja za delo, ki ga opravljata? Je to zate pomembno? Mislim, da imata znanja dovolj, saj nam znata svetovati in nam pomagati. Za nas vse je to zelo pomembno, saj se nekateri v dnevnem centru res ne znajdejo in jim to zelo pomaga. Veliko znanja pokažeta tudi na skupinah, ki jih vodita, saj se vedno pogovarjamo kaj novega.

6.6. Ali meniš, da so za delo v dnevnem centru pomembne tudi osebnostne lastnosti zaposlenih? Če da, katere? Meni veliko pomeni to kak je človek. Všeč mi je, da so zaposleni prijazni, da so umirjeni, da pri njih dobimo občutek, da jim lahko zaupamo in da smo vsi enaki. Všeč mi je tudi, da se radi pohecajo in da smo potem vsi dobre volje. Bolj ko sem na tleh, bolj rabim take ljudi in zato tako rada pridem.

6.7. Ali zaposlenim v dnevnem centru zaupaš – kaj ti to pomeni in kako se to kaže v odnosu med vama, na kaj vpliva? To mi največ pomeni, saj drugače ne bi nič povedala o sebi. Tako pa sem tukaj povedala stvari, ki jih nisem še nobenemu človeku. Bala sem se, da me bodo zato kaj drugače gledale, pa me ne. Mnogokrat mi rečeta, da čem sem zmogla vse to, zmorem še več. Zaradi tega sem začela tudi sama drugače gledati na svojo preteklost, več se o njej pogovarjam in bolj močna sem. Velikokrat začutim, da je tudi vama res hudo, ko kaj govorim. Najbolj se spomnim enega pogovora, ko sva obe jokali. Od takrat upam povedati vse.

6.8. Ali te zaposleni kdaj pohvalijo, se veselijo s tabo– kaj ti to pomeni?Velikokrat me pohvalita-pa drugi uporabniki tudi. V začetku mi je bilo zelo nerodno, če me je kdo pohvalil, sploh nisem vedela kako naj se obnašam in kaj naj rečem. Pa zdaj znam tudi to in všeč mi je, če me kdo pohvali. Tudi veseliti se znamo skupaj- ko sem v dnevnem centru praznovala svoj rojstni dan, je bilo nekaj najlepšega.

6.9. Ali se lahko na zaposlene obrneš po pomoč tudi izven delovnega časa, če jo resnično potrebuješ? Kaj to zate pomeni? Ja, lahko. Tako smo dogovorjeni in to vemo vsi. Imam njihove telefonske in če bi bilo res nujno, jih lahko pokličem. Jaz to še nisem rabila, sem počakala, da sta bili v službi, ampak vseeno mi to veliko pomeni. Bolj sem sigurna in ni me strah.

6.10. Ali poleg izgovorjenih besed zaznaš in opaziš še kaj, kar vpliva na tvoje počutje in odnose v dnevnem centru? Kaj ti to sporoča? Sama sem zelo občutljiva na glas človeka in to name vedno močno vpliva. Po glasu vem ali me človek res posluša ali kar tako govori. Včasih se sploh ne spomnim besed, vem pa s kakim glasom je kdo govoril. Všeč mi je nasmeh, ker se potem avtomatsko nasmehnem. Všeč mi je, ker se v dnevnem centru veliko smejemo. Važno je tudi kako te človek gleda in kako se drži. Te stvari so

zame zelo pomembne in vsi jih čutimo. Če ne bi nekaj posebnega začutila že prvič, sigurno na Altro ne bi več prišla. Odnos med nami je naraven in nenarejen. Čuti se, da je vsem prijetno.

Intervju z osebo 16:

1. Osebni podatki

SPOL: moški ženska

STAROST: 44 let

OTROCI

a)št. otrok ___/___

ZAKONSKI STAN

a)samski/ka

b)poročen

c)v izven zakonski zvezi

d)ločen/a

e)drugo

ŽIVIM:

a) Sam

b) S svojo družino (partner in otroci)

c) Z otroci

d) Samo s partnerjem

e) S starši

f) Z drugimi sorodniki

g) Drugo

PREBIVAM V :

a) hiši b) stanovanju

- sem lastnik oz. solastnik
- v najemu po tržni najemnina
- v najemu – po neprofitni najemnini (neprofitno stanovanje)
- drugo (kot član družine, stanovanjska skupnost,…)

KRAJ BIVANJA:

a) v Ljubljani

b) izven Ljubljane (20_ km oddaljenosti)

Dokončana stopnja rednega izobraževanja

a) OŠ

b) Poklicna

c) Srednja

d) Višja, visoka ali več

Delovna doba

a) Nimam delovne dobe

b) Imam 7 let delovne dobe

Status:

a) Sem redno zaposlen

b) Sem brezposeln

c) Sem redno upokojen

d) Sem invalidsko upokojen/a

2. VKLJUČITEV V PROGRAM DNEVNI CENTER IN ZADOVOLJSTVO

2.1. Kako dolgo si že vključen v dnevni center , kako pogosto prihajaš in kdo te je napotil v dnevni center? V dnevni center sem se, kot uporabnik, vključil leta 2011. Potem sem bil dve leti-leta 2012 in 2013, v dnevnem centru zaposlen prek javnih del. Ko so mi javna dela potekla, sem ostal na Altri kot uporabniki in kot prostovoljec in še vedno rad prihajam. Na Altro me je usmeril prijatelj, ki je dnevni center že obiskoval. Kasneje pa me je glede zaposlitve sem usmerila še svetovalka na Zavodu za zaposlovanje. Prej sem prihajal vsak dan, zdaj pa prihajam enkrat na teden za cel dan. Vožnja do Ljubljane in nazaj, je kar draga in si obiska vsak dan ne morem več privoščiti.

2.2. Zakaj si se vključil v dnevni center, kakšna so bila tvoja pričakovanja, potrebe? Si dobil kar si pričakoval oz. kar si potreboval? V začetku sem se vključil predvsem zaradi druženja oz. socialnih stikov. Ko pa se mi je čez eno leto ponudila priložnost, da se zaposlim prek javnih del, pa sem dobil še zaposlitev, kar me je še dodatno motiviralo. Takrat sem potreboval vse- družbo in zaposlitev. V dnevnem centru sem dobil zaposlitev kljub mojim težavam- pogosti utrujenosti in zaspanosti in občasni neorganiziranosti. Ob tem sem imel veliko podporo zaposlenih, do mene s bili vsi zelo tolerantni, saj smo se sproti prilagajali mojemu počutju. Ob taki podpori sem čutil varnost, ki je v prejšnjih zaposlitvah nisem in to mi je pomagala, da sem bil dve leti dober delavec.

2.3. V katere skupinske aktivnosti programa se vključuješ (delavnice, skupine) , kako se ob tem počutiš, kaj ti to pomeni? Ali si si s tem pridobil kake nove spretnosti, sposobnosti, informacije? Ali ti to kako pomaga v življenju? Rad grem na kako pogovorno delavnico-predvsem na delavnico Živimo zdravo, kjer veliko

izvem tudi o zdravju, zdravilih in drugo. Včasih rad s kom odigram partijo šaha, največ pa se samo pogovarjam z drugimi uporabniki. Kot prostovoljec vsako leto urejam Svetilnik, predvsem računalniško. Z vključenostjo v dnevni center se mi je povrnila izgubljena samozavest, bolje sprejemam svojo bolezen, lažje ugotovim katera zdravila mi pomagajo in katera ne. Predvsem pa se je z mojo dve letno vključitvijo v javna dela v dnevnem centru, razrešila moja stiska z dolgotrajno brezposelnostjo, saj se mi je tako nabralo dovolj let za invalidsko upokojitev.

2.4. Ali poleg skupinskih aktivnosti koristiš še kakšne druge storitve programa (individualen razgovor s strok. delavcem, pomoč pri dokumentih, spremljanje strokovnih delavcev,obiski…) Kako se ob tem počutiš, kaj ti to pomeni in kako ti to pomaga v življenju, če ti? V začetku vključitve sem potreboval več pogovorov, pa pomoč pri kakih dokumentih, zdaj pa tega ne rabim več.

2.5. Ali se vključuješ tudi v aktivnosti, ki se izvajajo v sklopu programa, izven prostorov dnevnega centra (drama, gledališče, kinoteka, izleti, tabori,…)Kaj ti to pomeni in kako se ob tem počutiš?

Tega ne koristim.

2.6. Ali imate uporabniki možnost vplivati na oblikovanje programa – na vsebino, na časovni okvir, na pravila? Kako in na kaj? Ali ste obveščeni o morebitnih spremembah, novostih in kako? Vedno lahko predlagamo v skupini kaj želimo, povemo svoje mnenje in se potem odločimo. Največ se dogovarjamo sproti na skupinah, pa na Mojem glasu, če prideš ob ponedeljkih. Drugače pa je meni všeč obveščanje po mailu.

2.7. Ali meniš, da se je tvoje življenje z vključitvijo v dnevni center v čem spremenilo? Če se je – kje in kako to najbolj opaziš? Predvsem sem veliko pridobil na samozavesti in bolj sem začel verjeti vase. Spet sem dobil upanje, da se sposoben za delo in to kljub težavam zaradi bolezni, ki so bile vseskozi prisotne. Zato sem tudi uspel speljati postopek invalidske upokojitve do konca. To je povezano tudi s tem, da sem začel drugače sprejemati svojo bolezen, nisem je več zanikal in se boril proti njej. Zdaj s tem živim, poznam se in vem kaj je dobro zame, katera zdravila in čisto normalno funkcioniram.

2.8. Ali so tvoji najbližji- svojci ali prijatelji, seznanjeni s tvojo vključitvijo v dnevni center? Ali poznajo program , kakšno mnenje imajo o tvoji vključitvi? Ali tudi oni, kot svojci oz. tvoji bližnji , kdaj koristijo program - kako? Sem poročen in moja žena ve kam hodim, pozna Altro in to zelo podpira. Drugače pa programa ni koristila.

2.9. Ali je tvoj osebni psihiater seznanjen s tvojo vključitvijo v dnevni center in kako mnenje ima o tem? Ali mu zaupaš, imaš kaj vpliva na zdravila, ki jih jemlješ? Ali si psihiatra kdaj zamenjal in če da zakaj? Moj psihiater ve,da sem vključen v dnevni center in to zelo spodbuja že od samega začetka. Veliko se z njim pogovarjam o zdravilih, zelo me upošteva in velikokrat sem kaka zdravila tudi menjal-z njegovo vednostjo, saj mu zaupam.

2.10. Ali tvoj psihiater kdaj sodeluje s strokovnimi delavci dnevnega centra? Če da -kako to sodelovanje poteka in kaj to tebi pomeni? Imam psihiatra daleč iz Ljubljane in ne sodeluje z dnevnim centrom.

2.11. Kaj meniš o povezovanju dnevnega centra z drugimi deležniki na področju duševnega zdravja v skupnosti- zlasti s PK Polje, CMZ, CSD, z drugimi nevladnimi organizacijami in lokalno skupnostjo? Meni se to zdi čisto v redu, ker tako veliko uporabnikov sploh izve za Altro in lahko marsikom koristi. Pa tudi mi spoznamo druge organizacije, dobimo kake nove informacije in je za vse koristno.

2.12. Kakšno je tvoje mnenje o t.i. dopolnilnih dejavnostih dnevnega centra- o šivalnici, dejavnosti zbiranja in posredovanja rabljenih oblačil in obutve, pridobivanja in posredovanja hrane ? Se ti zdi to potrebno, nujno ali je zate nepotrebno? V petih letih odkar sem na Altri sem opazil, da vse več ljudi rabi tudi tako pomoč. To koristi marsikomu. Dobro je, da lahko tukaj ljudje dobijo in hrano in obleko, pa še v družbi so, da niso samo doma. Tudi jaz včasih prinesem kaj v šivalnico popravit, prinesel sem pa tudi že obleke, ki jih ne nosim več.

2.13. Kaj meniš o vključevanju prostovoljcev in študentov v dnevni center? Ker sem bil dve leti zaposlen v dnevnem centru preko javnih del, lahko rečem, da je to za tak obsežen program nujno, ker nam vsak prav pride, da vodi kako delavnico ali aktivnost , ker je premalo zaposlenih. Pa tudi nam uporabnikom, ki smo tudi prostovoljci to veliko pomeni, saj lahko pokažemo kaj znamo.

2.14. Ali se lahko uporabniki v dnevnem centru komu pritožite – kako, komu in na kak način? Kje si dobila informacijo o tem ? Kaj to zate pomeni? Pritožbeni postopek visi na oglasni deski, pa tudi na prvem razgovoru se uporabnike o tem obvesti. Pa tudi uporabniki med sabo se o vseh stvareh obveščamo. Največ pritožb rešimo že na Mojem glasu. Meni se to zdi v redu. Vsak se mora držati dogovorjenih pravil, ker nas je preveč,da bi vsak po svoje delal.

2.15. Ali si seznanjen s tvojo osebno dokumentacijo v programu, jo lahko vidiš? Kakšno je tvoje mnenje o tem? Ali poznaš še kake druge dokumente, ki se vodijo v programu – kaj misliš o tem?

Svoje dokumente sem večkrat videl, ko sem kaj potreboval-da to obstaja, je zame normalno. Ko sem delal v programu sem spoznal tudi še drugo dokumentacijo-za mene je to nepotrebna birokracija.

2.16. Ali bi tudi ti komu priporočala vključitev v dnevni center oz. ali si že koga povabila ?

Če bi srečal koga, ki bi to rabil, bi mu sigurno rekel. Do zdaj še nisem.

2.17. Ali nameravaš tudi v prihodnje obiskovati dnevni center in se udeleževati aktivnosti programa?

Mislim, da bom tudi v prihodnje še hodil v dnevni center. Tukaj sem spoznal veliko zanimivih ljudi s katerimi se lahko pogovarjam, včasih s kom odigram partijo šaha in tako grem med ljudi, ker drugače nikamor ne hodim. Žena hodi v službo in bi bil drugače cele dneve sam doma. Všeč mi je, da sem lahko prostovoljec in da lahko s svojim delom kaj doprinesem v program.

2.18. Kakšno je po tvoje splošno vzdušje v dnevnem centru? Ali ti je všeč in kako to vpliva nate? Kako si zadovoljen s programom? Na splošno je vzdušje v dnevnem centru zelo spodbudno in domače. Ljudje se tukaj dobro počutimo, zato nas toliko prihaja. Sam nisem najbolj družaben tip človeka, ampak mi je to vzdušje vseeno všeč. Kadar mi ne paše gužva v dnevnem centru, se lahko umaknem v kak drug prostor, kjer lahko delam na računalniku, s kom igram šah ali pa se samo pogovarjam. Vsak lahko najde nekaj zase, če želi. S programom sem zelo zadovoljen.

2.19. Česa si v programu še želiš oz. kaj bi še potreboval? Kakšne so tvoje želje, potrebe, konkretni predlogi ? Iz moje osebne izkušnje lahko predlagam samo več možnosti za zaposlitev za nas, ki imamo težave z duševnim zdravjem. Ker se mi še težje zaposlimo, če pa se, pa drugje ne upoštevajo naših težav in ne moremo dolgo delati. V dnevnem centru pa razumejo in sprejemajo tvoje težave, pa potem lahko delaš.

2.20. Ali v sklopu Altre koristiš storitve še kakega drugega programa (stanovanjskih skupin, svetovalnice, zagovorništva..)?Včasih grem v Svetovalnico na kak pogovor.

2.21. Ali si vključen še v programe drugih organizacij ? Drugam nikamor ne hodim.

3. ZDRAVJE IN SPLOŠNO POČUTJE

3.1. Kakšno je tvoje trenutno splošno počutje in kako si s tem zadovoljen?

Trenutno se dobro počutim. Nekako sem si uredil življenje, imam nek stalen dohodek in nisem odvisen od drugih. Mislim, da živim čisto običajno življenje in s tem sem kar zadovoljen.

3.2. Ali se je tvoje splošno počutje kaj spremenilo odkar si vključena v dnevni center , če ga primerjaš s tvojim splošnim počutjem pred vključitvijo? Zdaj se počutim veliko bolj samozavestnega, bolj zaupam vase in bolje se poslušam. Zdaj sem veliko bolj siguren in varen. Bolje si znam organizirati življenje.

3.3. Kakšno je tvoje trenutno psihično stanje v primerjavi s stanjem pred vključitvijo v dnevni center? Kako se počutiš in kako si s tem zadovoljna? Prej sem veliko bolj zaspan in utrujen. Veliko sem prespal. Zelo težko sem se skoncentriral na določeno stvar in nisem dolgo zdržal. Občasno sem bil zelo neorganiziran in zmeden. Zdaj spim toliko kot rabim in ne spim podnevi. Bolje sem organiziran in lažje opravim kar je treba-skuham, grem v trgovino,..

3.4. Kdaj so se pri tebi začele težave z duševnim zdravjem, kakšna diagnoza ti je bila postavljena, kdaj si bila prvič hospitalizirana v psihiatrični bolnici? Kako se spominjaš tega obdobja- odnosi, zdravila, informacije,…? Moje težave so se začele v prvem letniku študija matematike, ko sem bil star 20 let. Ko sem bil v tretjem letniku sem bil prvič hospitaliziran. Po vrnitvi iz bolnišnice, sem se počutil popolnima zdrav in sem s študijem nadaljeval. Diplomiral sem in postal inženir matematike. Takrat sem bil tudi brez zdravil in tako se mi je bolezen čez dobro leto ponovila v manični obliki. Postavili smo mi diagnozo manična depresija.

3.5. Kako je potekalo tvoje nadaljne zdravljenje? Si bila kasneje še kdaj v psihiatrični bolnišnici ? Kako si vse skupaj doživljala kasneje ? Od leta 1997 dalje sem bil še večkrat hospitaliziran, tudi po večkrat na leto. Zelo slabo sem se takrat počutil in bil sem brez moči. Ob zdravstvenih težavah sem imel v tem času še veliko osebnih težav-s službami, dolge bolniške, mobing, ločitev od prve žene, spoznal sem drugo ženo, s katero sem se leta 2010 tudi poročil. Velik se mi je dogajalo v teh letih.

3.6. Kako si sam pomagaš, ko si v stiski, težavah-si razvil kake posebne tehnike,ki ti pomagajo oz. kdo in kaj ti pomaga? Zdaj mi veliko pomaga žena, ki pozna moje težave in me razume. Včasih rabim mir in se umaknem, včasih pa se več pogovarjam z njo ali pa grem hodit..

3.7. Ali misliš, da tvoja vključitev v dnevni center vpliva na to, da se zmanjša možnost hospitalizacije v psihiatrično bolnico ? Jaz od leta 2009 nisem bil v bolnici. Mislim, da je na to vplivala tudi moja poroka in da imam zdaj oporo v ženi. Sigurno pa je je k temu pomagala tudi moja vključitev v dnevni center, predvsem moja zaposlitev. Z zaposlitvijo sem dobil tudi odgovornost do dela, obveznosti in spet sem se počutil koristnega. Za delo sem bil zelo motiviran, saj sem s tem dobil možnost, da delam kljub bolezni. Dobil sem potrditev , da to zmorem in sem to delo zelo dobro opravljal. Veliko bolj sem postal samozavesten, prepričan vase in drugače znam obvladati bolezen. Mislim, da zaradi vsega skupaj nisem bil toliko časa v bolnici.

3.8. Ali si kdaj pomislila na samomor in ali si ga kdaj tudi poskušal storitvi? Kako na to gledaš sedaj?

Tudi take misli so prišle, nisem pa nikoli poskusil.

3.9. Česa si želiš v prihodnosti kar se tiče tvojega splošnega počutja in zdravja?

Dolgo časa sem ,,probaval,, razne terapije- tako sem čisto nehal jemati zdravila, pa spet malo in pa spet nič. Iskal sem kaj bi bilo najbolje zame. Vedno pa sem vse počel z vednostjo psihiatra. Mislim, da sva tako skupaj končno našla eno minimalno terapijo, ki mi pomaga. Nisem čisto brez, ker se to ni dobro izteklo, ampak zdaj sem sprejel to kar imam in dobro prenašam. Nisem več zaspan, odsoten ali pa nemiren. S tem sem zadovoljen in si želim, da tako ostane.

4. VSAKDANJE ŽIVLJENJE, VREDNOTE

4.1. Kako poteka tvoj običajen dan ? Kaj počneš in s kom se družiš? Kako se ob tem počutiš?

Ko sem doma, naredim vse kar je pač treba-grem v trgovino, pospravim, skuham, ko pride žena iz službe skupaj jeva, greva na kak sprehod ali pa gledava TV ali sva na računalniku. Če grem pa na Altro sem tam cel dan in grem domov ob 4h, ko me žena tam z avtom pobere . Včasih greva ob teh dneh ven jest, potem pa domov. Nič posebnega, ampak jaz se zato dobro počutim in živim kot vsi ljudje.

4.2. Kako je potekal tvoj običajen dan pred vključitvijo v dnevni center? Ko sem še živel sam, pred poroko in Altro, sem veliko prespal, nisem veliko hodil iz stanovanja, večkrat sem se selil in nisem se z nikomer družil. Kadar sem bil pokonci sem na računalniku igral šah ali pa kaj drugega.

4.3. Kaj se je zate v življenju najbolj spremenilo in kaj to zate pomeni? Zame se je spremenilo vse istočasno-poročil sem se, se preselil na svoje in prišel na Altro tako da tega ne morem ločiti med sabo. Vem pa, da mi je Altra dala tisto potrebno samozavest, podporo in možnost, da se dokažem. Vse to je vplivalo na to, da sem tudi doma začel drugače funkcionirati.

4.4. Kaj te v življenju najbolj veseli , te kaj posebej zanima? V čem misliš, da si dobra? Mislim, da sem dober v šahu, to me veseli in rad šahiram z dobrimi šahisti. Drugače pa sem dober tudi v drugih stvareh na računalniku. Ko sem delal v dnevnem centru, sem ugotovil, da tudi rad delam z ljudmi in da mi je to všeč. Zato mislim, da sem res dobro delal.

4.5. Kaj ti v življenju največ pomeni ? Katere vrednote ceniš? Veliko mi pomeni to, da začutim, da me ljudje razumejo, da me ne ocenjujejo vnaprej-po diagnozi ali po tem kako izgledam. Cenim tudi strpnost in potrpežljivost med ljudmi.

4.6. Kakšne cilje imaš v življenju? Kako si želiš živeti? Si kakšen cilj že dosegel- na kak način? Kaj misliš, da ti pri tem pomaga? So kakšne ovire,ki to preprečujejo? Zdaj živim približno tako kot sem si želel. Nisem sam, lahko skrbim sam zase, imam svoj dohodek in vse to sem dosegel kljub bolezni, ki je še vedno prisotna. Želim si, da tako tudi ostane. Mogoče bi bil lahko še bolj fizično aktiven-za to se bom potrudil, ko bo bolj toplo.

5. SOCIALNE MREŽE, STIGMA ZARADI DUŠEVNE BOLEZNI

5.1. Kateri ljudje ti v tvojem življenju največ pomenijo? Kakšne stike in odnose imaš z njimi ? Kako se z njimi razumeš? Moji domači živijo daleč iz Ljubljane in se vidimo parkrat na leto, se pa kdaj slišimo. Z njimi se čisto dobro razumem. Živim z ženo in z njo se tudi največ družim. Ona pozna moje težave in jih tudi razume.

5.2. Kako razumejo in sprejemajo tvoje težave ? Ali so ti v pomoč in oporo, ko jih potrebuješ? Ko sem še živel doma in ko so se moje težave začele, je bilo kar pestro. Z leti pa so se stvari uredile, vejo kako bolezen imam in me razumejo. Če je treba, mi tudi pomagajo. Žena moje težave zelo dobro pozna, saj sva se spoznala že v času moje bolezni. Ona mi tudi največ pomaga, ko je treba.

5.3. Ali so se odnosi med vami zaradi tvoje bolezni kaj spremenili in kako? Zdaj se več pogovarjamo o bolezni in kako jo jaz doživljam, drugače pa se ni nič spremenilo. Z ženo se zaradi bolezni ni nič spremenilo.

5.4. Ali se poleg njih družiš še s kom? Kakšne stike in odnose imaš z drugimi ljudmi- ali tvoje težave kaj vplivajo na to ? Ti pomagajo, če jih potrebuješ? Druge družbe nimam in se ne družim z nikomer.

5.5. Kaj pa uporabniki v dnevnem centru -kakšne stike in odnose imaš z njimi, kako se z njimi počutiš, kaj ti pomenijo ? Ali se družiš z njimi tudi izven dnevnega centra? Kdaj in kako? Z uporabniki dnevnega

centra se dobro razumem in z nekaterimi sem se celo spoprijateljil. Rad sem v njihovi družbi, večino zelo dobro poznam, poznam njihove zgodbe in vedno se lahko s kom pogovarjam ali pa igram šah. Z nekaterimi se dobimo tudi izven Altre, gremo na kavo, se družimo in pogovarjamo. Včasih se tudi slišim z njimi po telefonu ali pa preko računalnika. S temi ljudmi se še posebej rad družim.

5.6. Ali si bila v družini ali v družbi ,zaradi svojih težav, kdaj izpostavljena? Kako si se ob tem počutila, kako si se odzvala? Ko sem bil še na faksu so se večkrat delali norca iz mene. Pa potem v službah tudi-sem doživljal tudi mobing zaradi tega. Težko sem to prenašal in sem se ponavadi umaknil.

5.7. Kakšno je , po tvoje, splošno mnenje o ljudeh s težavami v duševnem zdravju? Kako ga ti doživljaš in sprejemaš? Sam sem doživel marsikaj, veliko zgodb pa sem slišal tudi od drugi uporabnikov in nobena ni lepa. Veliko predsodkov je še v naši družbi, ki nekatere zelo prizadenejo.

5.8. Kaj lahko ti sam storiš za zmanjšanje stigme in odpravo predsodkov? To da se več pogovarjam z drugimi ljudmi o duševnih boleznih. Pa da jim iz svoje izkušnje povem, da marsikaj ne drži.

5.9. Kaj misliš, da lahko stori Altra- kot organizacija , za zmanjšanje stigme in odpravo predsodkov?

Da osvešča ljudi o tem kakšna organizacija je in kaj počnemo.

6. ZADOVOLJSTVO Z ZAPOSLENIMI V PROGRAMU- DELOVNI ODNOS

6.1. Kako si zadovoljen z odnosom zaposlenih v dnevnem centru do tebe? Kako se ob tem počutiš?

Zame je najpomembnejše obdobje, ko sem bil zaposlen v dnevnem centru. Pred zaposlitvijo sem bil dokaj v slabi koži, vedeli so kakšne težave imam zaradi bolezni, pa so mi kljub temu dali možnost, da se zaposlim. V začetku so oni bolj verjeli, da bom zmogel, kot jaz. Brez težav smo našli možnost, da smo moje delo, prilagodili mojemu počutju. To mi je dalo velik zagon in zaupanje. Vedno so bili na voljo za pogovor in vse sem se brez težav zmenil z njimi. Tudi zdaj, ko ne delam več, se odnos med nami ni bistveno spremenil.

6.2. Ali se spominjaš svojega prvega obiska dnevnega centra ? Kaj ti je najbolj ostalo v spominu?

Prvič sem prišel v dnevni center z enim prijateljem, ki je sem že hodil in prišel sem ravno med eno pogovorno skupino. Spomnim se, da me je vodja skupine takoj povabila v skupino in da sem na tej skupini tudi že takoj sodeloval. Bilo mi je všeč, ker so tako sproščeno govorili in vsak je lahko kaj povedal. Po skupini se je strokovna delavka pogovorila z mano, mi razkazala prostore in mi razložila kaj počnejo.

6.3. Kaj je vplivalo na tvojo odločitev, da še nadalje obiskuješ dnevni center? Najprej je bila to možnost zaposlitve. Ko pa sem nehal delati, pa sem se odločil, da še naprej hodim na Altro zato, ker sem se v dnevnem centru dobro počutil, imel sem družbo, veliko novega sem se naučil in izvedel in z nekaterimi ljudmi sem se prav spoprijateljil. Veliko mi pomeni, da lahko delam kot prostovoljec v dnevnem centru, saj lahko s svojim znanjem koristim programu. Urejam uporabniški časopis vsako leto, drugače pa se družim z uporabniki.

6.4. Kaj pričakuješ od zaposlenih v dnevnem centru in kak odnos pri tem pričakuješ? Od zaposlenih pričakujem, da so do nas uporabnikov korektni, dostopni, da poznajo naše težave in da nam pomagajo, ko jih rabimo. Mislim, da od zaposlenih v dnevnem centru to tudi dobim.

6.5. Ali misliš, da imajo zaposleni v programu dovolj strokovnega znanja za delo, ki ga opravljata? Je to zate pomembno? Zame je pomembno, da imajo zaposleni ustrezno strokovno znanje, saj nam drugače ne bi

mogli pomagati tako kot je treba. Mislim, da imajo zaposleni v dnevnem centru znanja dovolj, imajo pa tudi veliko delovnih izkušenj, kar je pa tudi pomembno.

6.6. Ali meniš, da so za delo v dnevnem centru pomembne tudi osebnostne lastnosti zaposlenih? Če da, katere? Zame je zelo pomembno kak pristop imajo zaposleni do uporabnikov, kako organizirajo delo dnevnem centru in kakšni so kot ljudje. Za dnevni center je pomembno, da so v njem zaposleni pozitivni ljudje, ki znajo dvigati razpoloženje in hkrati pomirjati ljudi. Morajo znati zelo dobro organizirati stvari, da stvari tečejo kot je treba.

6.7. Ali zaposlenim v dnevnem centru zaupaš – kaj ti to pomeni in kako se to kaže v odnosu med vama, na kaj vpliva? Moje zaupanje so si pridobili s tem, da so oni zaupali vame in me spodbujali, ko sam še nisem mogel. Vse skupaj je videti zelo spontano in naravno, ampak vedno vedo kam gremo. Zato jim zaupam. Brez težav se lahko obrnem na njih, jih vprašam za nasvet, dam kako pobudo

6.8. Ali te zaposleni kdaj pohvalijo, se veselijo s tabo– kaj ti to pomeni? Veselili so se z mano, ko sem jim povedal, da sem uspel na invalidski komisiji. Vsi smo bili tega veseli, saj smo se o tem pogovarjali že, ko sem bil tukaj na javnih delih. Tudi pohvalijo me velikokrat-ko sem še delal, so me še večkrat. To mi je bilo všeč, saj sem čutil, da mislijo zares in sem se vsakič še bolj potrudil.

6.9. Ali se lahko na zaposlene obrneš po pomoč tudi izven delovnega časa, če jo resnično potrebuješ? Kaj to zate pomeni? Tega še nisem potreboval. Vem pa, ker jih poznam, da to ne bi bil problem.

6.10. Ali poleg izgovorjenih besed zaznaš in opaziš še kaj, kar vpliva na tvoje počutje in odnose v dnevnem centru? Kaj ti to sporoča? Zame je pomembno, da so zaposleni pristopni, da si vzamejo čas za človeka in da se lahko uporabniki na njih zanesemo, da vedo kaj delajo. Všeč mi je, da zaposleni ne rinejo vame kadar tega nočem, da zaznajo kdaj mi je do pogovora in kdaj ne. Ker smo z zaposlenim skupaj po cele dneve, v istem prostoru, se res zelo dobro poznamo in se veliko naših odnosov gradi brez besed.

Intervju z osebo 17:

1. Osebni podatki

SPOL: moški ženska

STAROST: 55 let

OTROCI

a)št. otrok __3__

ZAKONSKI STAN

a)samski/ka

b)poročen/

c)v izven zakonski zvezi

d)ločen/a

e)drugo

ŽIVIM:

a) Sam

b) S svojo družino (partner in otroci)

c) Z otroci

d) Samo s partnerjem

e) S starši

f) Z drugimi sorodniki

g) Drugo

PREBIVAM V :

a) hiši b) stanovanju

- sem lastnik oz. solastnik
- v najemu po tržni najemnina
- v najemu – po neprofitni najemnini (neprofitno stanovanje)
- drugo (kot član družine, stanovanjska skupnost,…)

KRAJ BIVANJA:

a) v Ljubljani

b) izven Ljubljane (__/__ km oddaljenosti)

Dokončana stopnja rednega izobraževanja

a) OŠ

b) Poklicna

c) Srednja

d) Višja, visoka ali več

Delovna doba

a) Nimam delovne dobe

b) Imam __30__let delovne dobe

Status:

a) Sem redno zaposlen

b) Sem brezposeln

c) Sem redno upokojen

d) Sem invalidsko upokojen/a

e) Drugo

2. VKLJUČITEV V PROGRAM DNEVNI CENTER IN ZADOVOLJSTVO

2.1. Kako dolgo si že vključena v dnevni center , kako pogosto prihajaš in kdo te je napotil v dnevni center? V dnevni center sem vključena tri leta, prihajam redno vsaj trikrat na teden. V program me je napotil prijatelj, s katerim sva se spoznala v Polju in je v Altro že prihajal.

2.2. Zakaj si se vključila v dnevni center, kakšna so bila tvoja pričakovanja, potrebe? Si dobila kar si pričakovala oz. kar si potrebovala? Ko sem se vključila sem pričakovala odprtost, da bi me nekdo razumel, da bi me nekdo čakal, da bi me poslušal in mi pomagal. Bala sem se, da ne bo spet tako kot je bilo vedno do sedaj, ko so mi bila povsod zaprta vrata in sem bila porinjena nazaj v svoj brezup. Vse kar sem pričakovala sem dobila in dolgo nisem mogla verjeti, da se mi to res dogaja. Rabila sem družbo , varnost, sprejetost in vse to sem dobila.

2.3. V katere skupinske aktivnosti programa se vključuješ (delavnice, skupine) , kako se ob tem počutiš, kaj ti to pomeni? Ali si si s tem pridobila kake nove spretnosti, sposobnosti, informacije? Ali ti to kako pomaga v življenju? Najraje grem na pogovorne skupinah-na Čustveno inteligenco, Moj glas, Pozitivno rundo, Živimo zdravo. Na teh skupinah sem rada, ker tam dobim vse kar rabim-lahko povem kar jaz mislim in kakor jaz razumem in dobim na to različne odgovore in mišljenja drugih. Tako se ogromno naučim in zdi se mi, da sem se tukaj naučila več kot v šoli. Tu dobim občutek, da me drugi upoštevajo, da me res poslušajo in se res želijo pogovarjati z mano. Drugače rada igram kake družabne igre Človek ne jezi se, rada mečem balinčke, grem na kuharsko delavnico, drugače mi je pa dovolj že, če sedim na sedežni in se pogovarjam z ljudmi. Vse to kar sem tukaj pridobila mi pomaga, da bolj razumem stvari, da se znam drugače postaviti zase , da si sploh upam kaj povedati. Včasih sem vedno za vse prosila in to z velikim strahom, zdaj pa vem, da mi morajo povedati kar me zanima, vem kaj mi pripada.

2.4. Ali poleg skupinskih aktivnosti koristiš še kakšne druge storitve programa (individualen razgovor s strok. delavcem, pomoč pri dokumentih, spremljanje strokovnih delavcev,obiski…) Kako se ob tem počutiš, kaj ti to pomeni in kako ti to pomaga v življenju, če ti? Velikokrat rabim individualni pogovor-če sem v dnevnem centru osebno, kadar pa ne morem sem, zaradi drugih zdravstvenih težav, pa vas pokličem po telefonu. Kadar sem v zelo slabo, s pogovarjam tudi uro in več z vama. To zame pomeni zadnje upanje, da ne grem v Polje. Večkrat, ko mi je bilo res zelo, zelo hudo, pa sta že prišli tudi k meni domov. Tudi, ko sem bila v bolnici, ste me večkrat obiskali-sami ali pa z uporabnikom. Meni to res predstavlja pomoč ,ker drugače ne vem kako bi bilo z mano. To je zame upanje, moč in volja,da ne obupam.

2.5. Ali se vključuješ tudi v aktivnosti, ki se izvajajo v sklopu programa, izven prostorov dnevnega centra (drama, gledališče, kinoteka, izleti, tabori,…)Kaj ti to pomeni in kako se ob tem počutiš?

Če lahko grem tudi na kak izlet, če ni veliko za hodit. Tako sem šla v Prekmurje, na Pokljuko po gobe, pa na morje na ženski tabor. To pa je zame nekaj najlepšega kar sem do sedaj doživela. Celo leto se veselim tega tedna. Ob tem se počutim kot da me nič ne boli in kot da nimam nobenih težav. Vse kar nekam izgine, pa četudi me potem par dni neznosno boli križ, ker težko dalj časa sedim. Počutim se človek in to zdrav človek. Tudi, ko mi je najhuje, se v mislih tolažim s temi slikami iz morja, da lažje zdržim.

2.6. Ali imate uporabniki možnost vplivati na oblikovanje programa – na vsebino, na časovni okvir, na pravila? Kako in na kaj? Ali ste obveščeni o morebitnih spremembah, novostih in kako? Mislim, da imamo uporabniki veliko besede pri tem, saj imamo vedno možnost, da povemo kaj želimo. Jaz to doživljam kot to, da sem jaz tudi človek, da se tudi mene kaj vpraša, bolj se počutim vredno.

2.7. Ali meniš, da se je tvoje življenje z vključitvijo v dnevni center v čem spremenilo? Če se je – kje in kako to najbolj opaziš? Zame se je veliko spremenilo-najbolj se to vidi v odnosih z mojimi otroci in vnuki. Veliko več se z njimi pogovarjam, ne zapiram se več pred njimi, veselim se,da jih vidim ali da jih slišim. Drugačna sem tudi, ko mi je res hudo-ne jamram več toliko kot prej, rečem si, da bom že kako, kar

rinem naprej. Včasih sem v takem stanju zelo težko koga prosila, da mi pomaga, tudi hčere ne. Zdaj pa to veliko lažje naredim , pokličem hčerko, sosedo, prijatelja ali pa vas na Altro. Prej sem mislila, da vas s tem obremenjujem, da moram sama rešiti svoje probleme, zdaj pa vem, da to ni res in da mi vsi radi pomagate.

2.8. Ali so tvoji najbližji- svojci ali prijatelji, seznanjeni s tvojo vključitvijo v dnevni center? Ali poznajo program , kakšno mnenje imajo o tvoji vključitvi? Ali tudi oni, kot svojci oz. tvoji bližnji , kdaj koristijo program - kako? Moji otroci vsi poznajo dnevni center in so veseli, da lahko jaz kam grem, pa da se tukaj tako lepo počutim. Hčerka mi včasih reče, da sem raje na Altri kot doma. V dnevni center včasih pripeljem tudi moja dva vnuka in tudi njima je tu všeč in doma potem veliko govorita o tem. Tudi hčera je v dnevnem centru že bila in če je treba kdaj tudi pokliče zaposlene, če jo kaj zanima v zvezi z mano.

2.9. Ali je tvoja osebna psihiatrinja seznanjena s tvojo vključitvijo v dnevni center in kako mnenje ima o tem? Ali si že kdaj menjala psihiatra? Ali mu zaupaš in ali lahko kaj vplivaš na izbiro zdravil?

Jaz nimam psihiatrinje v Polju, ampak privat in ni veliko vedela o Altri. Nesla sem ji v začetku te naše brošure, pa Svetilnik , da si nas pogledajo. Psihiatrinja pravi, da mi to zelo koristi in da naj kar še naprej hodim. Jaz ji vse zaupam , ker me posluša in mi razloži, če jo kaj vprašam. Tudi za zdravila se zmeniva, da kdaj kake zmanjšam in če ne gre, jih povišam, ampak ji to vse povem. Sem pa prejšnjo psihiatrinjo zamenjala, ker mi je enkrat ,ko sem ji rekla, da me močno boli hrbtenica, rekla, da je pri meni s tem tako kot s tistimi, ki jim operirajo nogo, pa jih še zmeraj boli, tudi če je nimajo. Torej mi ni čisto nič verjela. Sem šla takoj k drugi.

2.10. Ali tvoja psihiatrinja kdaj sodeluje s strokovnimi delavci dnevnega centra? Če da -kako to sodelovanje poteka in kaj to tebi pomeni? Enkrat, ko res nisem mogla nič, sem prosila, da je šla ena z mano na pogovor k njej. Če bi šla sama, ne bi znala čisto nič povedati in ne vprašati. Ker smo se prej že na Altri o vsem pogovorile, ko sem še lahko, ste ji vi lahko povedale kako in kaj. Če bi šla takrat sam do nje, bi me sigurno poslala v Polje, tako pa nisem šla. Zame to pomeni olajšanje in sigurnost, ker vem, da nisem sama. Ker se velikokrat zmedem in kaj pozabim, me je bilo vedno strah, da bom kaj pomembnega pozabila in potem sem bila še bolj živčna. Zdaj pa vem, da me bo nekdo spomnil.

2.11. Kaj meniš o povezovanju dnevnega centra z drugimi deležniki na področju duševnega zdravja v skupnosti- zlasti s PK Polje, CMZ, CSD, z drugimi nevladnimi organizacijami in lokalno skupnostjo? To je zelo pomembno in po moje je to nujno. Uporabniki rabimo vse organizacije-pri vsakemu dobimo nekaj, pri vseh pa vse.

2.12. Kakšno je tvoje mnenje o t.i. dopolnilnih dejavnostih dnevnega centra- o šivalnici, dejavnosti zbiranja in posredovanja rabljenih oblačil in obutve, pridobivanja in posredovanja hrane ? Se ti zdi to potrebno, nujno ali je zate nepotrebno? Mi na Altri smo vsi z nizkimi invalidskimi penzijami , tako da je za marsikoga to edina možnost, da lažje preživi. Tukaj dobim oblačila, kaj mi popravijo v šivalnici, pa tudi najem se in še kaj odnesem domov. Važno je, da me tukaj ni sram vzeti vseh teh stvari, drugje me pa je in raje ne grem nikamor. Tukaj je normalno, da nam, ki smo uporabniki Altre, to pripada. Vse bolj so te stvari potrebne.

2.13. Kaj meniš o vključevanju prostovoljcev in študentov v dnevni center? Meni se to zdi zelo v redu. Lahko se veliko z njimi pogovarjaš, vedno me nekdo nov posluša. Pa zanimivi so študentje, ko pridejo in mislijo, da smo tukaj kot v bolnici, pol pa vidijo, da smo čist navadni ljudje.

2.14. Ali se lahko uporabniki v dnevnem centru komu pritožite – kako, komu in na kak način? Kje si dobila informacijo o tem ? Kaj to zate pomeni? To vem. Vem, da se lahko pritožimo zaposlenim , ki ste z nami ali pa predsednici. To nam večkrat poveste ali pa ko pride kak nov uporabniki. Zame to pomeni to, da morajo stvari teči tako kot je treba, da ne more vsak delati kar hoče, ker se moramo vsi držati nekega reda. Meni je to všeč.

2.15. Ali si seznanjena s tvojo osebno dokumentacijo v programu, jo lahko vidiš? Kakšno je tvoje mnenje o tem? Ali poznaš še kake druge dokumente, ki se vodijo v programu – kaj misliš o tem?

Vem, da obstajajo dokumenti o nas in to je za nas zelo fajn. Zame notri zapišete tudi kdaj imam kakega zdravnika, kdaj moram kam poklicati in me spomnite, ko je treba. Vsakič, ko sem na razgovoru imata na mizi to mapo in lahko vse vidim. Ne vem kaj vse morate pisati, ampak tega je res preveč. Jaz poznam vpisni list, kamor se uporabniki vpisujemo.

2.16. Ali bi tudi ti komu priporočala vključitev v dnevni center oz. ali si že koga povabila ?

Ja seveda, da sem. Ker sem tukaj že kar dolgo, sem jih veliko povabila.

2.17. Ali nameravaš tudi v prihodnje obiskovati dnevni center in se udeleževati aktivnosti programa?

Na vsak način bom še hodila v dnevni center, samo da mi bodo moje noge to dopuščale. Ker je dnevni center v prvem nadstropju, to zame včasih pomeni, da ne morem po stopnicah. Kadar me od poškodovane hrbtenice vse preveč boli, po stopnicah res ne morem hoditi.

2.18. Kakšno je po tvoje splošno vzdušje v dnevnem centru? Ali ti je všeč in kako to vpliva nate?

Meni se zdi vzdušje odlično. Kot da bi imeli tukaj manj problemov, če jih imaš, se o njih pogovoriš, eden drugemu pomagamo, razumemo in smo zato tudi bolj sproščeni. Veliko bolj kot doma. Jaz tukaj dobim moč in voljo, da lahko doma lažje preživim.

2.19. Česa si v programu še želiš oz. kaj bi še potreboval? Kakšne so tvoje želje, potrebe, konkretni predlogi ? Jaz si želim le to, da lahko čim več koristim to kar že je. Za nas, ki težje hodimo, bi morda prav prišel kak spremljevalec, da bi nas pripeljal sem, ker je težko domače kar naprej obremenjevat s tem. Pa da bi morda imeli prostore v pritličju, da bi tudi tisti, ki težko hodimo, pa še kakšen,ki je na vozičku, lahko hodili v dnevni center.

2.20. Ali v sklopu Altre koristiš storitve še kakega drugega programa (stanovanjskih skupin, svetovalnice, zagovorništva..)? Odkar imamo spodaj Zagovorništvo, sem šla kar nekaj stvari vprašat in uredit. Super je, da imamo na Altri ta program.

2.21. Ali si vključen še v programe drugih organizacij ? Ne, ker mi tukaj nič ne manjka.

3. ZDRAVJE IN SPLOŠNO POČUTJE

3.1. Kakšno je tvoje trenutno splošno počutje in kako si s tem zadovoljen?

Trenutno se na splošno dobro počutim , saj lažje prenašam vse skupaj in bolj svetlo gledam na vse. Kljub temu, da imam ogromno še drugih zdravstvenih težav, predvsem težave s poškodovano hrbtenico, se na splošno veliko bolje počutim.

3.2. Ali se je tvoje splošno počutje kaj spremenilo odkar si vključena v dnevni center , če ga primerjaš s tvojim splošnim počutjem pred vključitvijo? Zame se je zelo spremenilo na bolje. Več volje imam, moči in lažje premagujem vse skupaj.

3.3. Kakšno je tvoje trenutno psihično stanje v primerjavi s stanjem pred vključitvijo v dnevni center? Kako se počutiš in kako si s tem zadovoljna? Psihično sem trenutno kar v redu, ampak pri meni se nikoli ne ve kdaj padem dol- v depresijo. Je pa teh hudih padcev manj, ne padem čist, čist not in ne traja več tako dolgo kot včasih.

3.4. Kdaj so se pri tebi začele težave z duševnim zdravjem, kakšna diagnoza ti je bila postavljena, kdaj si bila prvič hospitalizirana v psihiatrični bolnici? Kako se spominjaš tega obdobja- odnosi, zdravila, informacije,…? Prvič sem bila v bolnici pred skoraj enajstimi leti, ne vem koliko mesecev sem bila not, vem da sem bila dolgo. Nič mi ni nihče povedal kaj je z mano, napumpal so me z zdravili, da nisem vedela zase in preživi kakor veš in znaš. Napisali so, da imam hudo obliko depresije, psihozo, da sem agresivna, pa še veliko imam napisano…Imela sem še pa še zdravil. Mislim, da ene osemnajst, zdaj jih imam pa enajst.

3.5. Kako je potekalo tvoje nadaljne zdravljenje? Si bila kasneje še kdaj v psihiatrični bolnišnici ? Kako si vse skupaj doživljala kasneje ? Včasih sem bila v bolnici tudi 3-4 krat na leto. Zdaj sem bila nazadnje v Polju lani poleti in zdaj že več kot eno leto ne. Prej sem bila po več mesecev, lani sem bila tri tedne. Nikoli ni bilo prav fajn, ampak zdaj mi ni več tako zelo hudo. Vem kako vse skupaj deluje in znam poskrbeti zase

3.6. Kako si sam pomagaš, ko si v stiski, težavah-si razvil kake posebne tehnike,ki ti pomagajo oz. kdo in kaj ti pomaga? Ob res težkih dneh, ko ne morem nikamor, sem največ v postelji in jokam. Takrat nočem nobenega videti, želim biti sama. Ampak zdaj vem, da to pride in mine, da bo posijalo sonce in to kmalu. Včasih je pa to trajalo tudi tedne. Pomaga mi, da lahko pokličem na Altro in da se lahko pogovorim z zaposlenimi. Če me par dni ni in ne pokličem, potem oni pokličejo mene, saj vedo, da sem zanič. To mi veliko pomeni in mi zelo pomaga, da se hitreje poberem. V veliko uteho mi je tudi moj muc, ki me v najtežjih trenutkih spravi pokonci, da mu dam jesti in piti, pa da ga pocrkljam. Ko pa sem enkrat na nogah, je pa že malo bolje. Maček mi zelo pomaga.

3.7. Ali misliš, da tvoja vključitev v dnevni center vpliva na to, da v tem obdobju nisi bil hospitaliziran?

Jaz sem sigurno manjkrat v bolnici kot sem bila prej. Veliko kriz sem že preživela v dnevnem centru in doma-s pomočjo zaposlenih, s pravočasnim obiskom zdravnika in primerno pomočjo. Vsi me že dobro poznajo in včasih še prej zaznajo, da se nekaj dogaja z mano, kot jaz sama. Jaz včasih nočem videti znakov, ko me pa zaposleni na to opozorijo, pa se zamislim in jih poslušam. Zdaj se teh kriz tudi manj bojim, ker vem ,da takrat nisem sama in da ne bom šla v bolnico, če ne bo res res prehudo.

3.8. Ali si kdaj pomislila na samomor in ali si ga kdaj tudi poskušal storitvi? Kako na to gledaš sedaj? Ja, neštetokrat sem na to pomislila, sem ga pa tudi poskusila narediti. Zdaj vem, da se da težave reševati tudi drugače.

3.9. Česa si želiš v prihodnosti kar se tiče tvojega splošnega počutja in zdravja? Želim si, da se mi predvsem izboljša moje splošno zdravstveno stanje. Imam veliko težav s hrbtenico, kar naprej imam pljučnice, pa vse živo se me loteva. Čakam na drugo mnenje o moji poškodbi hrbtenice in upam, da mi bodo to kdaj tudi popravili, da ne bom imela takih groznih bolečin. Na splošno pa lahko rečem, da se kar držim in sem zadovoljna s tem.

4. VSAKDANJE ŽIVLJENJE, VREDNOTE

4.1. Kako poteka tvoj običajen dan ? Kaj počneš in s kom se družiš? Kako se ob tem počutiš?

Če sem zdravstveno v redu, bi najraje prihajala na Altro vsak dan. Tudi če sem pridem še kako obremenjena, grem domov pol lažja. Če ne morem na Altro, potem vas vsaj pokličem, da mi je lažje. Radi me obiščejo sosedje in prijatelji,ki pridejo na kavo. Skuham si, malo pospravim , gledam televizijo in se igram z mačko.

4.2. Kako je potekal tvoj običajen dan pred vključitvijo v dnevni center? Lahko rečem, da prej nisem počela nič. Jokala sem, jokala in tablete pila in spala kolikor se je le dalo. Tako, da mi vmes manjka veliko let. Nisem vedela ali je dan ali noč.

4.3. Kaj se je zate v življenju najbolj spremenilo in kaj to zate pomeni? Odkar sem vključena v dnevni center se je za mene marsikaj spremenilo. Najbolj to opažam v medsebojnih stikih z mojimi otroci in vnuki. Čisto drugače se z njimi pogovarjam, ne počutim se skoz tako uboga kot prej. Tudi , ko sem sama doma, se bolje počutim. Nekako lažje prenašam vse težave,

4.4. Kaj te v življenju najbolj veseli , te kaj posebej zanima? V čem misliš, da si dobra? Neizmerno uživam v družbi mačk. Rada jih crkljam, hranim, se igram z njimi. Tako imam nekaj živega ob sebi, nekoga ki me je vesel in me ima rad. Rada skrbim tudi za zunanje mačke in ptiče v naravi. Drugače pa sem najbolj vesela, ko sem v družbi mojih vnučkov in da znam dobro pripraviti kake tradicionalne bosanske jedi.

4.5. Kaj ti v življenju največ pomeni ? Katere vrednote ceniš? Največ mi na svetu pomenijo moji otroci in moji vnuki . Pa tudi moj prijatelj in Altrovci mi veliko pomenite. Zelo cenim pri ljudeh , da so prijazni in pošteni. Taka sem jaz in to pričakujem tudi od drugih.

4.6. Kakšne cilje imaš v življenju? Kako si želiš živeti? Si kakšen cilj že dosegel- na kak način? Kaj misliš, da ti pri tem pomaga? So kakšne ovire,ki to preprečujejo? Hvaležna sem, da imam svoje stanovanje, pa čeprav majhno. Za ta cilj sem garala veliko let in zdaj ga imam. Rada pa bi v bodoče to stanovanje zamenjala za eno stanovanje v pritličju, ker včasih sploh ne morem po stopnicah. To mi je še velika želja in nuja.

5. SOCIALNE MREŽE, STIGMA ZARADI DUŠEVNE BOLEZNI

5.1. Kateri ljudje ti v tvojem življenju največ pomenijo? Kakšne stike in odnose imaš z njimi ? Kako se z njimi razumeš? Moji otroci in moji vnuki mi največ pomenijo. Pa moj prijatelj mi veliko pomeni. Zelo pogosto se vidimo, slišimo pa se večkrat na dan.

5.2. Kako razumejo in sprejemajo tvoje težave ? Ali so ti v pomoč in oporo, ko jih potrebuješ?

Vsi mi veliko pomagajo. Zelo jih skrbi zame, vse mi prinesejo kar rabim, mi skuhajo kadar ne morem, me peljejo k zdravniku in vse.

5.3. Ali so se odnosi med vami zaradi tvoje bolezni kaj spremenili in kako? Samo boljši so. Prej se nikoli nismo pogovarjali takih stvari kot se zdaj.

5.4. Ali se poleg njih družiš še s kom? Kakšne stike in odnose imaš z drugimi ljudmi- ali tvoje težave kaj vplivajo na to ? Ti pomagajo, če jih potrebuješ? Družim se s sosedo, ki mi veliko pomaga in se vsak dan vidiva. Drugih pa nimam.

5.5. Kaj pa uporabniki v dnevnem centru -kakšne stike in odnose imaš z njimi, kako se z njimi počutiš, kaj ti pomenijo ? Ali se družiš z njimi tudi izven dnevnega centra? Kdaj in kako? Najbolje se počutim, ko sem v njihovi družbi. Tukaj smo vsi enaki , vsi smo dali marsikaj skozi, pomagamo si, veseli smo drug drugega, veliko se pogovarjamo, se smejemo in z njimi grem tudi na kako kavo po Altri. Se pa pogosto slišim po telefonu z ženskami iz tabora, ker smo postale res prave prijateljice

5.6. Ali si bila v družini ali v družbi ,zaradi svojih težav, kdaj izpostavljena? Kako si se ob tem počutila, kako si se odzvala?Velikokrat sem bila izpostavljena zaradi svoje bolezni, predvsem ko sem še bila v službi. V družini pa nikoli. Marsikdaj slišim opravljanje tudi od sosedov v bloku, da itak jaz nič ne razumem, ker

sem bila v Polju in tako. Veliko je tega. To me zelo boli- ne vem ali naj kaj rečem ali naj bom tiho. Raje sem tiho.

5.7. Kakšno je , po tvoje, splošno mnenje o ljudeh s težavami v duševnem zdravju? Kako ga ti doživljaš in sprejemaš? Na splošno jaz mislim, da ljudje preveč grdo govorijo o nas, ker to ni nič res. Smo samo bolni, zato pa nismo nevarni in neprištevni. Seveda mi je hudo ,ampak zdaj že veliko manj, ker vem,da to ni res.

5.8. Kaj lahko ti sama storiš za zmanjšanje stigme in odpravo predsodkov? Ne vem- včasih pomaga že to, da komu povem, da sem bila na psihiatriji, pa da vidi, da sem vseeno v redu, da se znam pogovarjati, da se čist tako obnašam kot on.

5.9. Kaj misliš, da lahko stori Altra- kot organizacija , za zmanjšanje stigme in odpravo predsodkov?

Lahko naredi to, da čim več ljudi izve zanjo, da se pokaže kaj tukaj počnemo in kaj to za nas pomeni.

6. ZADOVOLJSTVO Z ZAPOSLENIMI V PROGRAMU- DELOVNI ODNOS

6.1. Kako si zadovoljna z odnosom zaposlenih v dnevnem centru do tebe? Kako se ob tem počutiš?

Lahko rečem, da mi ta odnos veliko pomeni in da mi je lepo, ker sem lahko z vami. Z vsemi nami sta prijazni, potrpežljivi in zelo umirjeni. Ne znam prav dobro tega opisati, ker jaz to bolj čutim in doživljam in mi je res lepo. Ob tem čutim, da se iskreno zanimata za mojo zgodbo,da mi res verjameta in da me dvigata vsakič, ko padem.

6.2. Ali se spominjaš svojega prvega obiska dnevnega centra ? Kaj ti je najbolj ostalo v spominu?

Zelo sem spomnim mojega prvega obiska dnevnega centra. Z mano je prišel ta prijatelj, ki me je sem napotil in mi je bilo zato malo lažje, ampak vseeno me je bilo zelo strah, zelo sem bila zadržana, nezaupljiva. Ampak že, ko sem stopila v sam prostor, kjer je bilo vse polno ljudi in vsi so nekaj počeli, se pogovarjali, se smejali, sem se bolje počutila. Zelo prijazno in toplo ste me sprejele, nič uradnega ni bilo v tem pogovoru. Prav živčna sem bila, ko smo sedele v pisarni, pa je bilo vseeno vse zelo sproščeno, domače in sem kar govorila in govorila. Počutila sem se res dobrodošlo in začutila sem, da mi tukaj nihče nič ne more.

6.3. Kaj je vplivalo na tvojo odločitev, da še nadalje obiskuješ dnevni center? To, da me lepo sprejmete prav vsakič, ko pridem, da še nikoli nisem šla iz Altre slabe volje, da se počutim vse več vredno, da se počutim kot človek. Že več kot tri leta prihajam in vse rajši prihajam.

6.4. Kaj pričakuješ od zaposlenih v dnevnem centru in kak odnos pri tem pričakuješ?

Pričakujem, da me poslušajo in da mi verjamejo kar govorim. To sem vedno dobila. Pa da mi pomagajo z informacijami, nasveti, da me spodbujajo in mi pomagajo kadar sama ne zmorem.

6.5. Ali misliš, da imata zaposleni v programu dovolj strokovnega znanja za delo, ki ga opravljata?Je to zate pomembno? Po treh letih kar sem z vami, lahko potrdim, da ja, saj nikoli ne ostaneta brez odgovora, ko vaju vse mogoče sprašujemo. Če ne vesta takoj, pa se kje drugje pozanimata, da nam povesta.

6.6. Ali meniš, da so za delo v dnevnem centru pomembne tudi osebnostne lastnosti zaposlenih? Če da, katere? Bolj kot vse drugo mi je pomembno to kakšen je človek. Da zna pristopiti k nam uporabnikom, da se ga ne bojimo in da se on ne boji nas, da je z nami spoštljiv, sočuten in iskren. Vse to meni pove, da sem tudi jaz človek, da nisem slaba in da me ima nekdo vseeno rad.

6.7. Ali zaposlenim v dnevnem centru zaupaš – kaj ti to pomeni in kako se to kaže v odnosu med vama, na kaj vpliva?

Popolnoma jim zaupam, ker vse kar je treba, ostane pri njih. To zelo cenim in zame to pomeni, da me spoštujeta in mi verjameta. Pomeni mi tudi to, da nisem kar ena od mnogih, ampak gre osebno zame. Počutim se več vredno in zaradi tega si več upam.

6.8. Ali te zaposleni kdaj pohvalijo, se veselijo s tabo– kaj ti to pomeni?

Zelo velikokrat me pohvalijo. Ko vidijo, da res težko pridem na Altro, ko mi gre na jok od bolečin, me pohvalijo, da sem sploh prišla. Pohvala j zame nekaj neverjetnega-tega prej nisem bila nikoli navajena. To me zelo dvigne in bi kar poletela. Seveda se tudi veselimo skupaj-vse mogoče vzroke najdemo, da se veselimo. Častimo drug drugega kako kavico in se poveselimi.

6.9. Ali se lahko na zaposlene obrneš po pomoč tudi izven delovnega časa, če jo resnično potrebuješ? Kaj to zate pomeni? Seveda se lahko in to tudi pogosto naredim. Ko je res težko, pa ne morem na Altro, vas pokličem, se zjokam, pogovorim in mi je lažje. Ker vem, da nekdo ve za mojo bolečino, ker mi verjame in me sploh hoče poslušati. Lažje mi je in lažje grem naprej.

6.10. Ali poleg izgovorjenih besed zaznaš in opaziš še kaj, kar vpliva na tvoje počutje in odnose v dnevnem centru? Kaj ti to sporoča? Mi vsi smo tukaj še bolj občutljivi kot drugi ljudje in včasih marsikaj ne znamo in ne zmoremo prav povedati, čutimo pa veliko bolj kot drugi. Zame je pomembno kako nekdo pristopi do mene, kako me pozdravi, pa če ima prijazen glas. Če tega ni, se umaknem in zaprem vase. Povem le tisto kar je nujno. To sem veliko let doživljala na psihiatriji in zato mi je na Altri še bolj lepo in se dobro počutim, ker vse to spontano poteka. V dnevnem centru se uporabniki in zaposleni med sabo dobro poznamo, saj smo skoz skupaj in velikokrat sploh ne rabimo besed, pa se razumemo. Meni to pomeni vse, saj je to nekaj kar je globlje v meni. To težko povem z besedami, vsakič znova pa to močno občutim. Taki stiki so nujni, da ljudje sploh lahko živimo in se počutimo vredne in ljubljene kot ljudje. Naš dnevni center ima dušo.

Intervju z osebo 18:

1. Osebni podatki-

SPOL: moški ženska

STAROST: 48 let

OTROCI

a)št. otrok ___/___

B) nimam otrok

ZAKONSKI STAN

a)samski

b)poročen/

c)v izven zakonski zvezi

d)ločen/a

e)drugo

ŽIVIM:

a) Sam

b) S svojo družino (partner in otroci)

c) Z otroci

d) Samo s partnerjem

e) S starši

f) Z drugimi sorodniki

g) Drugo

PREBIVAM V :

a) hiši b) stanovanju

- sem lastnik oz. solastnik
- v najemu po tržni najemnina
- v najemu – po neprofitni najemnini (neprofitno stanovanje)
- drugo (kot član družine, stanovanjska skupnost,…)

KRAJ BIVANJA:

a) v Ljubljani

b) izven Ljubljane (_8_ km oddaljenosti)

Dokončana stopnja rednega izobraževanja

a) OŠ

b) Poklicna

c) Srednja

d) Višja, visoka ali več

Delovna doba

a) Nimam delovne dobe

b) Imam_4_leta delovne dobe

Status:

a) Sem redno zaposlen

b) Sem brezposeln

c) Sem redno upokojen

d) Sem invalidsko upokojen/

2. VKLJUČITEV V PROGRAM DNEVNI CENTER IN ZADOVOLJSTVO

2.1. Kako dolgo si že vključena v dnevni center , kako pogosto prihajaš in kdo te je napotil v dnevni center? V dnevni center na Altri sem vključen že 10 let, prihajam redno 2-3 krat na teden ali pa tudi večkrat. Za dnevni center mi e povedal znanec, ki je sem že hodil.

2.2. Zakaj si se vključila v dnevni center, kakšna so bila tvoja pričakovanja, potrebe? Si dobila kar si pričakovala oz. kar si potrebovala?

Vključil sem se brez večjih pričakovanj, enostavno mi je manjkalo družbe.

2.3. V katere skupinske aktivnosti programa se vključuješ (delavnice, skupine) , kako se ob tem počutiš, kaj ti to pomeni? Ali si si s tem pridobila kake nove spretnosti, sposobnosti, informacije? Ali ti to kako pomaga v življenju? Rad se vključujem v pogovorne skupine, družabne igre, učim se italijanščine, drugače pa se rad tudi samo družim v dnevnem centru, da se pogovarjamo, pogledamo kak športni dogodek na televiziji in se imamo fajn. V dnevnem centru izvem veliko informacij v zvezi z urejanjem raznih dokumentov, o socialni pomoči in podobno. Veliko tega izvem od zaposlenih, veliko pa se med sabo pogovorimo tudi uporabniki sami, saj imamo mi največ osebnih izkušenj s tem . Vse kar sem se naučil in dobil na ALtri mi pomaga, da lažje živim in da je moje življenje boljše.

2.4. Ali poleg skupinskih aktivnosti koristiš še kakšne druge storitve programa (individualen razgovor s strok. delavcem, pomoč pri dokumentih, spremljanje strokovnih delavcev,obiski…) Kako se ob tem počutiš, kaj ti to pomeni in kako ti to pomaga v življenju, če ti? Če rabim kak pogovor se zanj dogovorim s strokovno delavko –ni problema. Prej, ko sem imel več problemov, je bilo to bolj pogosto, zdaj pa le občasno. Tudi, če rabim pomoč pri kakih papirjih, mi zaposleni vedno to pomagajo urediti. Ker lahko vse to dobim, sem bolj siguren , da bo vse v redu urejeno. Zaupam jim, saj vedo kaj delajo.

2.5. Ali se vključuješ tudi v aktivnosti, ki se izvajajo v sklopu programa, izven prostorov dnevnega centra (drama, gledališče, kinoteka, izleti, tabori,…)Kaj ti to pomeni in kako se ob tem počutiš?

Ko sem še živel v Ljubljani, sem šel večkrat zvečer v gledališče preko dnevnega centra, kjer sem dobil brezplačne karte. Zelo rad grem na Altrine izlete, 2x n teden grem na plavanje na Kodeljevo, ki je prav tako organizirano v sklopu dnevnega centra. Ob tem se krasno počutim-čista pljuča, čista glava.

2.6. Ali imate uporabniki možnost vplivati na oblikovanje programa – na vsebino, na časovni okvir, na pravila? Kako in na kaj? Ali ste obveščeni o morebitnih spremembah, novostih in kako?

O vsem smo obveščeni na ponedeljkovi skupini Moj glas, po potrebi pa tudi kadarkoli, saj smo z zaposlenimi skoz skupaj v prostoru in jih lahko vedno vprašaš. Na program tudi lahko vplivamo preko skupine Uporabnik za uporabnika, ki je prav tako enkrat na teden in poteka brez zaposlenih. Našim predlogom zaposleni vedno prisluhnejo in če se le, da jih tudi uresničimo. Tako smo pred dvema letoma dosegli podaljšanje odprtja dnevnega centra. Prej je bil dnevni center odprt od 8. Do 16.ih , zdaj pa je odprt od 7.ih do 17.ih.

2.7. Ali meniš, da se je tvoje življenje z vključitvijo v dnevni center v čem spremenilo? Če se je – kje in kako to najbolj opaziš? Moje življenje se je z vključitvijo v dnevni center precej izboljšalo. Dobil sem precej novih prijateljev s katerimi se imam kaj pogovarjati in se rad z njimi družim. Moj prosti čas, ki ga imam veliko, ker sem upokojen, je bolj smiselno izkoriščen.

2.8. Ali so tvoji najbližji- svojci ali prijatelji, seznanjeni s tvojo vključitvijo v dnevni center? Ali poznajo program , kakšno mnenje imajo o tvoji vključitvi? Ali tudi oni, kot svojci oz. tvoji bližnji , kdaj koristijo program - kako? Z mojim obiskovanjem dnevnega centra sta seznanjeni tako mama kot sestra in me pri tem zelo podpirata. Sami v dnevi center sicer ne prihajata, je pa v obdobju, ko sem imel največ problemov, mama pogosto poklicala strokovno delavko, da sta se pogovorili o vsem skupaj. Mama je šla tudi že kot prostovoljka na tabor, kjer je pomagala s prevozi in druženjem.

2.9. Ali je tvoja osebna psihiatrinja seznanjena s tvojo vključitvijo v dnevni center in kako mnenje ima o tem? Ali mu/ji zaupaš in ali imaš kaj vpliva na zdravila,ki jih jemlješ? Ali si /jo že kdaj zamenjal in če da-zakaj? Moja psihiatrinja ve, da hodim v dnevni center in je tega zelo vesela, ker vidi, da se tukaj zelo dobro počutim. Vedno me kaj vpraša o Altri in lahko ji veliko povem.

Zaupam ji in me tudi upošteva, ko ji kaj povem glede zdravil. Nimam potrebe po menjavi.

2.10. Ali tvoja psihiatrinja kdaj sodeluje s strokovnimi delavci dnevnega centra? Če da -kako to sodelovanje poteka in kaj to tebi pomeni? Moja psihiatrinja zelo dobro sodeluje z dnevnim centrom, kar se kaže tudi v tem, da ima v dnevnem centru občasno kaka predavanja na različne teme, takrat se tudi pogovori z zaposlenimi in tudi sicer sodelujejo. Meni se zdi to zelo v redu, saj vsi delate z nami.

2.11. Kaj meniš o povezovanju dnevnega centra z drugimi deležniki na področju duševnega zdravja v skupnosti- zlasti s PK Polje, CMZ, CSD, z drugimi nevladnimi organizacijami in lokalno skupnostjo? Na splošno se mi zdi povezovanje z drugimi na področju duševnega zdravja odlična stvar. To nam uporabnikom lahko samo koristi.

2.12. Kakšno je tvoje mnenje o t.i. dopolnilnih dejavnostih dnevnega centra- o šivalnici, dejavnosti zbiranja in posredovanja rabljenih oblačil in obutve, pridobivanja in posredovanja hrane ? Se ti zdi to potrebno, nujno ali je zate nepotrebno? Te dopolnilne dejavnosti mi zelo prav pridejo in mi veliko pomenijo. Lahko prinesem kaj za zašit in popravit, lahko dobim čisto dobra oblačila, dobim kruh, sladice,..Pri tako nizkih penzijah kot jih imamo mi na Altri, je to za nas zelo velika pomoč. Za to ne rabiš nobenih potrdil iz centra, pa ne stojiš v vrsti in si te vsi ogledujejo. Kot uporabniku Altre ti to pripada in čisto brez sramu to lahko vzameš.

2.13. Kaj meniš o vključevanju prostovoljcev in študentov v dnevni center? Vsi zelo popestrijo dogajanje v dnevnem centru-študentje še posebej, saj se tedensko izmenjujejo. V dnevni center prinesejo prav posebno energijo, na voljo so nam za pogovor, družaben igre, kak nasvet in so na sploh „KUL„.

2.14. Ali se lahko uporabniki v dnevnem centru komu pritožite – kako, komu in na kak način? Kje si dobila informacijo o tem ? Kaj to zate pomeni? Če nam kaj ni prav se lahko v dnevnem centru pritožimo ustno ali pisno neposredno strokovnemu delavcu.

2.15. Ali si seznanjena s tvojo osebno dokumentacijo v programu, jo lahko vidiš? Kakšno je tvoje mnenje o tem? Ali poznaš še kake druge dokumente, ki se vodijo v programu – kaj misliš o tem?

Z mojo osebno dokumentacijo v programu nisem seznanjen in me niti ne zanima. Tega nisem do zdaj nikoli rabil. Vem, da to obstaja povsod in to ni nič posebnega.

2.16. Ali bi tudi ti komu priporočala vključitev v dnevni center oz. ali si že koga povabila ? Ja, sem že tudi jaz drugim priporočal vključitev v dnevni center.

2.17. Ali nameravaš tudi v prihodnje obiskovati dnevni center in se udeleževati aktivnosti programa?

Sigurno bo v dnevni center še hodil, saj se tukaj počutim bolje kot v moji sobici. Tukaj vedno najdem koga za debato o športu, včasih tudi skupaj gledamo kako tekmo in navijamo, nikoli nisi sam. Všeč mi je v dnevnem centru in z vsemi se dobro razumem.

2.18. Kakšno je po tvoje splošno vzdušje v dnevnem centru? Ali ti je všeč in kako to vpliva nate? To pa zato, ker je vzdušje zelo pozitivno, tako s strani zaposlenih kot s strani uporabnikov.

2.19. Česa si v programu še želiš oz. kaj bi še potreboval? Kakšne so tvoje želje, potrebe, konkretni predlogi ? Sem zadovoljen s tem kar imamo že sedaj. Morda bi lahko šli na kak izlet več, pa na kako tekmo, saj si sami to ne moremo privoščiti. Včasih mi dnevni center manjka čez vikend, vsaj za kako urico, da bi imel vzrok, da se spravim od doma.

2.20. Ali v sklopu Altre koristiš storitve še kakega drugega programa (stanovanjskih skupin, svetovalnice, zagovorništva..)? Drugih programov ne koristim.

2.21. Ali si vključen še v programe drugih organizacij ? Ne hodim v druge organizacije.

3. ZDRAVJE IN SPLOŠNO POČUTJE

3.1. Kakšno je tvoje trenutno splošno počutje in kako si s tem zadovoljen? Trenutno se počutim dobro.

3.2. Ali se je tvoje splošno počutje kaj spremenilo odkar si vključena v dnevni center , če ga primerjaš s tvojim splošnim počutjem pred vključitvijo? Pred vključitvijo v dnevni center sem bil povsem neuravnovešen, kar se je vleklo tudi še v prvih letih , ko sem že bil na Altri. Moje počutje se je stabiliziralo šele zadnja tri leta, ko sem bil, zaradi ciroze jeter, primoran prenehati s pitjem.

3.3. Kakšno je tvoje trenutno psihično stanje v primerjavi s stanjem pred vključitvijo v dnevni center? Kako se počutiš in kako si s tem zadovoljna? Pri meni je vse povezano s pitjem alkohola in zdaj k ne pijem več, so se tudi druge psihične težave uredile.

3.4. Kdaj so se pri tebi začele težave z duševnim zdravjem, kakšna diagnoza ti je bila postavljena, kdaj si bila prvič hospitalizirana v psihiatrični bolnici? Kako se spominjaš tega obdobja- odnosi, zdravila, informacije,…? Pri meni so se psihične težave začele pri 30 ih. Pri 37ih sem dobil diagnozo osebnostna motnja in sem bil hospitaliziran 10 krat.

3.5. Kako je potekalo tvoje nadaljne zdravljenje? Si bila kasneje še kdaj v psihiatrični bolnišnici ? Kako si vse skupaj doživljala kasneje ? Nazadnje sem bil v bolnici pred štirimi leti, kasneje ne več. Dokler sem pil, se mi je to kar naprej ponavljalo. V bolnici itak ni nikoli lepo. Ampak tudi jaz sem jim tam delal velike probleme.

3.6. Kako si sam pomagaš, ko si v stiski, težavah-si razvil kake posebne tehnike,ki ti pomagajo oz. kdo in kaj ti pomaga? Takrat gledam šport –vse živo, samo da se zamotim in da nisem nemiren. Tudi celo noč gledam televizijo, potem pa podnevi spim. Tega je bilo včasih zelo veliko, zdaj pa se zgodi občasno, pa še to je preveč.

3.7. Ali misliš, da tvoja vključitev v dnevni center vpliva na to, da se zmanjša možnost hospitalizacije v psihiatrično bolnico? Prej, ko sem še pil, pri meni to ni bilo pomembno. Mislim, da bolj vpliva to, da ne pijem. Sigurno pa k temu pomaga tudi to, da se tukaj dobro počutim.

3.8. Ali si kdaj pomislila na samomor in ali si ga kdaj tudi poskušal storitvi? Kako na to gledaš sedaj?

Dvakrat sem v času moje bolezni pomislil na samomor. K sreči je vse ostalo samo pri razmišljanju in ko vse pogledam z distance, sem bil takrat res v posebnem stanju.

3.9. Česa si želiš v prihodnosti kar se tiče tvojega splošnega počutja in zdravja? Zdaj se zelo dobro počutim. Našli so mi terapijo, ki jo dobro prenašam in sem s tem zadovoljen. Tudi s pijačo sem čisto nehal in želim si, da bo tako tudi naprej.

4. VSAKDANJE ŽIVLJENJE, VREDNOTE

4.1. Kako poteka tvoj običajen dan ? Kaj počneš in s kom se družiš? Kako se ob tem počutiš?

Moj dan poteka tako, da če se ne spravim pravočasno na Altro, cel dan poležavam in ,,bluzim,, po sobi. Zato se skušam čim večkrat spraviti tja, da imam kaj od dneva.

4.2. Kako je potekal tvoj običajen dan pred vključitvijo v dnevni center? Pred vključitvijo v dnevni center so moji dnevni potekali v stilu:,,Vsak dan on istem šanku,,. Ubijal sem dneve po gostilnah, ko pa ni bilo denarja, sem se ,,zadeval,, s tabletami. Najraje pa sem počel kar oboje.

4.3. Kaj se je zate v življenju najbolj spremenilo in kaj to zate pomeni? Pri meni se je najbolj spremenilo to, da sem povsem nehal piti alkohol.

4.4. Kaj te v življenju najbolj veseli , te kaj posebej zanima? V čem misliš, da si dobra? Najbolj me veseli šport, glasba, morje. Prej me je najbolj veselilo osvajanje deklet-v tem sem bil zelo dober. Zdaj pa sem dober v plavanju in v igranju nogometa. V vse tem zdaj znam uživati.

4.5. Kaj ti v življenju največ pomeni ? Katere vrednote ceniš?V življenju najbolj cenim iskrenost, dobroto in poštenost.

4.6. Kakšne cilje imaš v življenju? Kako si želiš živeti? Si kakšen cilj že dosegel- na kak način? Kaj misliš, da ti pri tem pomaga? So kakšne ovire,ki to preprečujejo? V prihodnosti vidim svoje življenje bolj na ,, easy,,.Velik cilj sem dosegel že s tem, da sem čisto nehal piti. Zdaj pa moram to obdržati. Ob tem seveda rabim družbo, kjer se ne pije, da me ne potegne nazaj. To dobim tudi v dnevnem centru in zato se tukaj počutim varnega.

5. SOCIALNE MREŽE, STIGMA ZARADI DUŠEVNE BOLEZNI

5.1. Kateri ljudje ti v tvojem življenju največ pomenijo? Kakšne stike in odnose imaš z njimi ? Kako se z njimi razumeš? V življenju mi največ pomeni družina-mama in sestra. Zdaj se z obema zelo dobro razumem. Se obiskujemo, še več pa se slišimo po telefonu.

5.2. Kako razumejo in sprejemajo tvoje težave ? Ali so ti v pomoč in oporo, ko jih potrebuješ?

Mama in sestra sta mi vedno bili v največjo pomoč in sta mi tudi zdaj. Razumeta me in mi pomagata.

5.3. Ali so se odnosi med vami zaradi tvoje bolezni kaj spremenili in kako? V teh letih je bilo ,,svašta,,. Bil sem pravi divjak. Vmes jih je minilo potrpljenje in sta tudi povsem prekinili stike z mano. Ko sem spet zaslužil zaupanje, smo se spet začeli družiti. Zdaj smo v redu .

5.4. Ali se poleg njih družiš še s kom? Kakšne stike in odnose imaš z drugimi ljudmi- ali tvoje težave kaj vplivajo na to ? Ti pomagajo, če jih potrebuješ? Razen mame in sestre se družim le še z ljudmi iz Altre, druge družben nimam in se z nikomer ne družim.

5.5. Kaj pa uporabniki v dnevnem centru -kakšne stike in odnose imaš z njimi, kako se z njimi počutiš, kaj ti pomenijo ? Ali se družiš z njimi tudi izven dnevnega centra? Kdaj in kako? Z uporabniki se zelo dobro razumem, veliko se pogovarjamo, veliko se hecamo in pogosto gremo na kako kavico tudi izven Altre.

5.6. Ali si bila v družini ali v družbi ,zaradi svojih težav, kdaj izpostavljena? Kako si se ob tem počutila, kako si se odzvala? Zaradi svojega obnašanja sem bil v družbi velikokrat izpostavljen –seveda v negativnem smislu. Meni se je to takrat zdelo ,,fajn,, in sem se počutil večji frajer.

5.7. Kakšno je , po tvoje, splošno mnenje o ljudeh s težavami v duševnem zdravju? Kako ga ti doživljaš in sprejemaš?

Mnenje družbe o ljudeh s psihičnimi težavami je precej obsojujoče in stereotipno. Včasih smo tudi uporabniki sami krivi za te opazke-s svojim obnašanjem.

5.8. Kaj lahko ti sama storiš za zmanjšanje stigme in odpravo predsodkov? Sam lahko naredim le to, da se ne obnašam ,,psihopatsko,, in s tem drugim dokažem, da sem samo bolan in ne nor.

5.9. Kaj misliš, da lahko stori Altra- kot organizacija , za zmanjšanje stigme in odpravo predsodkov?

Altra je za odpravo predsodkov naredila ogromno, saj se v Altri uporabniki res počutimo kot vsi ,,normalni,, ljudje.

6. ZADOVOLJSTVO Z ZAPOSLENIMI V PROGRAMU- DELOVNI ODNOS

6.1. Kako si zadovoljen z odnosom zaposlenih v dnevnem centru do tebe? Kako se ob tem počutiš?

Z odnosom zaposlenih do mene sem zelo zadovoljen. Je iskren, pristen in pošten.

6.2. Ali se spominjaš svojega prvega obiska dnevnega centra ? Kaj ti je ostalo v spominu? Svojega prvega obiska na Altri se ne spominjam je predaleč, pa tudi čisto v drugem svetu sem takrat bil.

6.3. Kaj je vplivalo na tvojo odločitev, da še nadalje obiskuješ dnevni center? Zdaj, ko sem pri stvari in ne pijem več, sem se odločil, da na Altro hodim zato, ker sem tukaj našel nek smisel v življenju- družba prijaznih ljudi, računalnik, pogovori na skupinah. Začutil sem iskrenost in tisto ,,nekaj,, v odnosu zaposlenih do mene. Vedno pomagajo rešiti naše probleme, nas porivajo naprej in nikoli jim nismo v breme.

6.4. Kaj pričakuješ od zaposlenih v dnevnem centru in kak odnos pri tem pričakuješ? Ne vem, če lahko še kaj pričakujem. Dobim ogromno. V odnosu čutim iskrenost in tisto ,,nekaj,, za kar ni besed. Vedno pomagajo rešiti naše probleme, nas porivajo naprej in nikoli jim nismo v breme. Vsak dan nas je v dnevnem centru ogromno, vsak bi nekaj rad, pa so zaposleni vseeno vedno dobre volje, nasmejane-tako da se tega kar nalezeš. Z nami so zelo potrpežljivi in v vsakem od nas najdeta vedno kaj dobrega, da nas lahko pohvalita. Ko sem prišel na Altro nisem vedel, da to obstaja, zdaj pa vem in to pričakujem tudi drugod.

6.5. Ali misliš, da imata zaposleni v programu dovolj strokovnega znanja za delo, ki ga opravljata? Je to zate pomembno? Prepričan sem, d imajo zaposleni dovolj strokovnega znanja, da nam lahko pomagata kolikor je treba. Meni to ni najpomembnejše.

6.6. Ali meniš, da so za delo v dnevnem centru pomembne tudi osebnostne lastnosti zaposlenih? Če da, katere? Meni je najpomembnejše to, da mi vedno znajo prisluhniti in so velike pozitivke. Pri njih čutim, da jim je res vsak človek pomemben in da ne hodijo le v službo, ampak to delajo s srcem. Včasih pride v dnevni center kak uporabnik, ki je res čuden in se ga vsi izogibamo, pa ga vseeno prijazno ogovorita, mu predstavita dnevni center, ga povabita med nas…Veliko od teh jih potem še prihaja, sploh niso več tako čudni in vsi se potem normalno družimo z njimi.

6.7. Ali zaposlenim v dnevnem centru zaupaš – kaj ti to pomeni in kako se to kaže v odnosu med vama, na kaj vpliva? Jaz jim zaupam, saj vem, da tudi one zaupajo meni. Verjamejo vame in me spodbujajo, da vztrajam.

6.8. Ali te zaposleni kdaj pohvalijo, se veselijo s tabo– kaj ti to pomeni? Velikokrat me pohvalijo- največ to, da ne pijem več. Pravijo, da če sem zmogel to, bom zmogel vse. Naš dnevni center je itak poln veselja in vedno najdemo vzrok, da se veselimo.

6.9. Ali se lahko na zaposlene obrneš po pomoč tudi izven delovnega časa, če jo resnično potrebuješ? Kaj to zate pomeni? Spoštujem njihovo zasebnost, verjamem pa, da bi mi pomagale kadarkoli bi bilo treba. In to je zame dovolj.

6.10. Ali poleg izgovorjenih besed zaznaš in opaziš še kaj, kar vpliva na tvoje počutje in odnose v dnevnem centru? Kaj ti to sporoča? Če sem vesel jaz, so vesele tudi one-to jim vidim v očeh, v nasmehu. Če sem slabe volje, me vprašajo zakaj. Usedejo se k meni, si vzamejo čas, mi prisluhnejo, pa če je še ne vem kaka neumnost. Takoj se bolje počutim. Velikokrat me potrepljajo po ramenih in me tolažijo, če je treba. To zame pomeni vse. Da nekdo razume kako mi je, da mi verjame in da mu ni vseeno zame. Ti občutki so iskreni, saj sem tukaj že tako dolgo, da to vem.

Intervju z osebo 19:

1. Osebni podatki

SPOL: moški ženska

STAROST: 29 let

OTROCI

a)št. otrok __1__

ZAKONSKI STAN

a)samski/ka

b)poročen/

c)v izven zakonski zvezi

d)ločen/a

e)drugo

ŽIVIM:

a) Sam

b) S svojo družino (partner in otroci)

c) Z otroci

d) Samo s partnerjem

e) S starši

f) Z drugimi sorodniki

g) Drugo

PREBIVAM V :

a) hiši b) stanovanju

- sem lastnik oz. solastnik
- v najemu po tržni najemnina
- v najemu – po neprofitni najemnini (neprofitno stanovanje)
- drugo - v stanovanjski skupini Altre

KRAJ BIVANJA:

a) v Ljubljani

b) izven Ljubljane (___/__ km oddaljenosti)

c)

Dokončana stopnja rednega izobraževanja

a) OŠ

b) Poklicna

c) Srednja

d) Višja, visoka ali več

Delovna doba

a) Nimam delovne dobe

b) Imam 1leto in 7 mesecev delovne dobe

Status:

a) Sem redno zaposlen

b) Sem brezposeln

c) Sem redno upokojen

d) Sem invalidsko upokojen/a

2. VKLJUČITEV V PROGRAM DNEVNI CENTER IN ZADOVOLJSTVO

2.1. Kako dolgo si že vključena v dnevni center , kako pogosto prihajaš in kdo te je napotil v dnevni center? V Altrini stanovanjski skupini živim že tretje leto in tako dolgo sem tudi že vključena v dnevni center. Prihajam vsak dan in sem tu po cel dan. V dnevnem centru sem tudi prostovoljka. Na Altro me je napotil Krizni center Ljubljana, v dnevni center pa strokovna delavka iz stanovanjske.

2.2. Zakaj si se vključila v dnevni center, kakšna so bila tvoja pričakovanja, potrebe? Si dobila kar si pričakovala oz. kar si potrebovala? V dnevni center sem se vključila, ker sem potrebovala socialno mrežo in pogovore. Pričakovala sem, da bodo ljudje do mene prijazni in da mi bodo naklonjeni. Vse to sem tukaj tudi dobila.

2.3. V katere skupinske aktivnosti programa se vključuješ (delavnice, skupine) , kako se ob tem počutiš, kaj ti to pomeni? Ali si si s tem pridobila kake nove spretnosti, sposobnosti, informacije? Ali ti to kako pomaga v življenju? Zelo sem rada na pogovornih delavnica- na skupini Čustvene inteligence, na Asertivnem treningu in drugih. Hodim na delavnico Risanja mandal, na delavnico Ročnih spretnosti, kot prostovoljka pa vodim Kuharsko delavnico in v zadnjem času tudi Glasbeno delavnico. Ob tem se počutim odlično, lahko počnem kar me veseli, veliko novega se ob tem naučim in vse to mi zelo pomaga v zasebnem življenju.

2.4. Ali poleg skupinskih aktivnosti koristiš še kakšne druge storitve programa (individualen razgovor s strok. delavcem, pomoč pri dokumentih, spremljanje strokovnih delavcev,obiski…) Kako se ob tem počutiš, kaj ti to pomeni in kako ti to pomaga v življenju, če ti? Koristim veliko individualne razgovore, zaposleni mi pomagajo tudi pri raznih dokumentih, mi dajejo veliko informacij. Pri tem občutim podporo in varnost.

2.5. Ali se vključuješ tudi v aktivnosti, ki se izvajajo v sklopu programa, izven prostorov dnevnega centra (drama, gledališče, kinoteka, izleti, tabori,…)Kaj ti to pomeni in kako se ob tem počutiš?

Včasih grem v Kinoteko in Dramo na kake predstave zvečer. Zelo rada pa grem z Altro na izlete in na ženski tabor. To mi je zelo pri srcu, saj tako vedno spoznam kaj novega in to skupaj z dobrimi prijatelji.

2.6. Ali imate uporabniki možnost vplivati na oblikovanje programa – na vsebino, na časovni okvir, na pravila? Kako in na kaj? Ali ste obveščeni o morebitnih spremembah, novostih in kako? Vedno lahko poveš kaj si želiš in kaj ne-nihče te v nič ne sili. Drugače pa smo vsi uporabniki seznanjeni z osnovnimi pravili, ki veljajo v dnevnem centru(da tukaj ni dovoljen alkohol, droge, kričanje in drugo nasilje,…O tem se velikokrat pogovarjamo, s tem seznanimo nove uporabnike, pa tudi druge obiskovalce –študente, prostovoljce,.. Ta pravilnik visi tudi na oglasnih deskah. O vsem pa s pogovarjamo na Mojem glasu.

2.7. Ali meniš, da se je tvoje življenje z vključitvijo v dnevni center v čem spremenilo? Če se je – kje in kako to najbolj opaziš? Moje življenje se povsem spremenilo že s tem, da živim v stanovanjski skupini. Še bolj pa se je spremenilo, ker sem vse dni vključena v aktivnosti dnevnega centra in to zelo dobro vpliva name. Najbolj pa me dvigne to, da lahko v dnevnem centru delam kot prostovoljka. Zaradi tega se res počutim koristno.

2.8. Ali so tvoji najbližji- svojci ali prijatelji, seznanjeni s tvojo vključitvijo v dnevni center? Ali poznajo program , kakšno mnenje imajo o tvoji vključitvi? Ali tudi oni, kot svojci oz. tvoji bližnji , kdaj koristijo program - kako? Moja mama in mačeha sta seznanjeni, da sem vključena v dnevni center in sta zelo veseli, saj vidita pri meni velik napredek. Zelo jih veseli, da lahko tukaj opravljam prostovoljno delo, kajti tako si pridobivam nove izkušnje in znanja. Vesta, da to meni veliko pomeni. Moja prijateljica pa tudi sama koristi ta program in je je prav tako v veliko podporo.

2.9. Ali je tvoja osebna psihiatrinja seznanjena s tvojo vključitvijo v dnevni center in kako mnenje ima o tem? Ali ji/mu zaupaš in ali imaš kak vpliv na zdravila, ki jih jemlješ? SI ga /jo že kdaj zamenjal in zakaj?
Je seznanjena in je zelo vesela in zadovoljna, da sem se za to odločila, saj meni, da to zelo pozitivno vpliva name. Zelo ji zaupam in o zdravilih se lahko z njo tudi odkrito pogovorim. Nisem je še nikoli zamenjala.

2.10. Ali tvoja psihiatrinja kdaj sodeluje s strokovnimi delavci dnevnega centra? Če da -kako to sodelovanje poteka in kaj to tebi pomeni? Moja psihiatrinja sodeluje s strokovno delavko iz stanovanjske skupine v kateri živim, z drugimi pa ne.

2.11. Kaj meniš o povezovanju dnevnega centra z drugimi deležniki na področju duševnega zdravja v skupnosti- zlasti s PK Polje, CMZ, CSD, z drugimi nevladnimi organizacijami in lokalno skupnostjo?
Menim, da so vsi ti lahko uporabnikom v veliko pomoč in je prav, da se povezujejo in dopolnjujejo.

2.12. Kakšno je tvoje mnenje o t.i. dopolnilnih dejavnostih dnevnega centra- o šivalnici, dejavnosti zbiranja in posredovanja rabljenih oblačil in obutve, pridobivanja in posredovanja hrane ? Se ti zdi to potrebno, nujno ali je zate nepotrebno? Zelo sem hvaležna, da imamo šivalnico, kjer se imamo možnost zastonj naučiti šivanja in dobivamo in dajemo obleke in obutev ter torbice. Prav tako sem hvaležna za vso hrano, ki jo lahko dobim na Altri. Meni to zelo pomaga, saj tako lažje pridem čez mesec in še kaj prihranim za kak izlet, tabor.

2.13. Kaj meniš o vključevanju prostovoljcev in študentov v dnevni center? To je zame zelo dobra odločitev Altre, saj se tako lahko vsi učimo drug od drugega.

2.14. Ali se lahko uporabniki v dnevnem centru komu pritožite – kako, komu in na kak način? Kje si dobila informacijo o tem ? Kaj to zate pomeni? Na skupini Moj glas se vedno lahko pritožiš, pa zaposlenim v dnevnem centru se lahko pritožiš, pa tudi predsednici. S tem nas seznanite na prvem razgovoru, pa tudi na oglasnih deskah visi pritožbeni postopek.

2.15. Ali si seznanjena s tvojo osebno dokumentacijo v programu, jo lahko vidiš? Kakšno je tvoje mnenje o tem? Ali poznaš še kake druge dokumente, ki se vodijo v programu – kaj misliš o tem?

S svojo osebno dokumentacijo sem seznanjena in imam zmeraj možnost vpogleda vanjo.

2.16. Ali bi tudi ti komu priporočala vključitev v dnevni center oz. ali si že koga povabila ? Povabila sem eno gospo iz Fužin, ki zdaj že redno hodi v šivalnico, pogosto pa pride tudi v dnevni center. Vsekakor bi povabila tudi druge ljudi, da pridejo k nam, če rabijo pomoč.

2.17. Ali nameravaš tudi v prihodnje obiskovati dnevni center in se udeleževati aktivnosti programa?

Seveda bom v dnevni center še hodila. Tu se počutim bolje kot doma, imam družbo in veliko novega se naučim. Veliko mi pomeni to, da sem lahko v dnevnem centru prostovoljka, tako da še lahko še kaj naredim za druge. Želim si, da bom lahko prostovoljka tudi še naprej.

2.18. Kakšno je po tvoje splošno vzdušje v dnevnem centru? Ali ti je všeč in kako to vpliva nate?

Meni je vzdušje v dnevnem centru zelo všeč, saj se vedno kaj dogaja in vsak je lahko kje udeležen.

2.19. Česa si v programu še želiš oz. kaj bi še potreboval? Kakšne so tvoje želje, potrebe, konkretni predlogi ?
Zaenkrat dobim vse kar si želim. Morda bi lahko imeli večjo kuhinjo in več posode, da bi lažje kuhali in da bi lahko imeli kake kuharske tečaje, da bi nas prišli drugi učit kuhanja. Zdaj ni dovolj prostora za več ljudi.

2.20. Ali v sklopu Altre koristiš storitve še kakega drugega programa (stanovanjskih skupin, svetovalnice, zagovorništva..)? Koristim storitve stanovanjske skupine kjer tudi živim, pa tudi zagovorništvo koristim.

2.21. Ali si vključen še v programe drugih organizacij? V programe drugih organizacij nisem vključena.

3. ZDRAVJE IN SPLOŠNO POČUTJE

3.1. Kakšno je tvoje trenutno splošno počutje in kako si s tem zadovoljen? Moje trenutno splošno počutje je zelo dobro, zadovoljna sem s svojim življenjem, veliko bolj sem vesela in komunikativna.

3.2. Ali se je tvoje splošno počutje kaj spremenilo odkar si vključena v dnevni center , če ga primerjaš s tvojim splošnim počutjem pred vključitvijo? Odkar sem na Altri se veliko bolje počutim. Imam se česa veseliti in se veselim, vesela sem, da lahko delam in da tako pomagam v dnevnem centru. Veliko stvari me veseli, več stvari me zanima. O sebi vsak dan odkrivam kaj novega.

3.3. Kakšno je tvoje trenutno psihično stanje v primerjavi s stanjem pred vključitvijo v dnevni center? Kako se počutiš in kako si s tem zadovoljna? Tudi psihično stanje je mnogo boljše- vsa ta leta sem stabilna in nimam večjih težav.

3.4. Kdaj so se pri tebi začele težave z duševnim zdravjem, kakšna diagnoza ti je bila postavljena, kdaj si bila prvič hospitalizirana v psihiatrični bolnici? Kako se spominjaš tega obdobja- odnosi, zdravila, informacije,…? Moje težave z duševnim zdravjem so se začele pri 21ih letih, takrat sem dobila tudi prva zdravila. Takrat sem bila tudi prvič v psihiatrični bolnici. Po porodu sem dobila poporodno depresijo, ki se je razvila v paranoidno shizofrenijo, ker nisem jemala zdravil. Moje težave izvirajo iz nasilja v družini.

3.5. Kako je potekalo tvoje nadaljne zdravljenje? Si bila kasneje še kdaj v psihiatrični bolnišnici ? Kako si vse skupaj doživljala kasneje ? Kasneje sem bila v Polju še 4 krat, vendar mi je psihiater rekel, da se preveč zanašam na bolnico in naj se bolj zanašam nase. Tako sem začela biti bolj pozorna nase in več naredim sama zase. Veliko se sprehajam v naravi, berem knjige in delam v dnevnem centru. In tako nisem bila v bolnici že več kot dve leti.

3.6. Kako si sam pomagaš, ko si v stiski, težavah-si razvil kake posebne tehnike,ki ti pomagajo oz. kdo in kaj ti pomaga? Pokličem za pogovor strokovno delavko ali pa grem hodit. Najbolj pa mi pomaga druženje na Altri.

3.7. Ali misliš, da tvoja vključitev v dnevni center vpliva na to, da se zmanjša možnost hospitalizacije v psihiatrično bolnico? Po moje vključitev v Altro name zelo pozitivno vpliva, da se ne zanašam samo na bolnico kot sem to počela prej. Zdaj imam veliko pomoči in podpore že v stanovanjski skupini, potem pa še v dnevnem centru in zaenkrat mi to pomaga.

3.8. Ali si kdaj pomislila na samomor in ali si ga kdaj tudi poskušal storitvi? Kako na to gledaš sedaj?

Za sabo imam pet poskusov samomora. Sedaj menim, da sem take misli premagala ob močni podpori vseh, ki delajo z mano.

3.9. Česa si želiš v prihodnosti kar se tiče tvojega splošnega počutja in zdravja? Enkrat si seveda želim živeti samostojno in to s svojim sinom. Zdaj vem, da to še ne morem, da rabim še veliko podpore. V tem času pa si želim, da bi še naprej delala kot prostovoljka v dnevnem centru, ker mi je to v ponos in v veselj.

4. VSAKDANJE ŽIVLJENJE, VREDNOTE

4.1. Kako poteka tvoj običajen dan ? Kaj počneš in s kom se družiš? Kako se ob tem počutiš?

V dnevnem centru sem vsak dan že ob 7 ih zjutraj. Vstanem že ob 5.30, se uredim, pozajtrkujem in grem na ALtro. Tu dan začnem s skupno kavico, klepetom, grem na telovadbo, potem na kako skupino, vodim kuharsko delavnico in popoldne grem na glasbeno delavnico, kjer z veseljem prepevam. V dnevnem centru sem do 17.ih, potem si doma skuham večerjo, gledam TV, berem in grem spat. Ob dnevih, ko je ALtra zaprta, pa doma pospravljam, kaj dobrega skuham- tudi po receptih , ki sem se jih naučila na kuharski delavnici. Grem na kak sprehod, pa v trgovine, doma preberem kako knjigo in tako. Ob tem čutim, da je moj dan poln in da lahko počnem veliko stvari,ki me veselijo in v katerih res uživam.

4.2. Kako je potekal tvoj običajen dan pred vključitvijo v dnevni center? Moji dnevi so bili včasih prazni in dolgočasni. Največ sem poležavala in gledala televizijo.

4.3. Kaj se je zate v življenju najbolj spremenilo in kaj to zate pomeni? Zame se je spremenilo vse-dan ima neko obliko in danes vem kaj bom počela jutri. To mi daje voljo in spodbud. Vse skupaj ima nek smisel in nikoli mi ni dolgčas. Vedno imam kaj za početi. Veliko novega sem se naučila in to dobro uporabljam. Spoznala sem veliko novih ljudi, dobila sem prave prijateljice, sem nasmejana in ne bojim se več ljudi.

4.4. Kaj te v življenju najbolj veseli , te kaj posebej zanima? V čem misliš, da si dobra? Vse to kar počnem na Altri me zelo veseli. V tem res uživam in mislim,da sem v tem zelo dobra. V kuhanju, petju, ustvarjanju…

4.5. Kaj ti v življenju največ pomeni ? Katere vrednote ceniš? Največ mi pomeni spoštovanje, ljubezen do sebe in do drugih, medsebojna pomoč, podpora, iskreni pogovori, razumevanje,..

4.6. Kakšne cilje imaš v življenju? Kako si želiš živeti? Si kakšen cilj že dosegel- na kak način? Kaj misliš, da ti pri tem pomaga? So kakšne ovire,ki to preprečujejo? Enkrat si seveda želim živeti samostojno in to s svojim sinom. Zdaj vem, da to še ne morem, da rabim še veliko podpore. V tem času pa si želim, da bi še naprej delala kot prostovoljka v dnevnem centru, ker mi je to v ponos in v veselje.

5. SOCIALNE MREŽE, STIGMA ZARADI DUŠEVNE BOLEZNI

5.1. Kateri ljudje ti v tvojem življenju največ pomenijo? Kakšne stike in odnose imaš z njimi ? Kako se z njimi razumeš? Največ mi seveda pomeni moj sin, s katerim trenutno ne živim skupaj. Imava pa stike na štirinajst dni in me ima zelo rad. Zelo sem vesela in srečna, ko ga vidim in on prav tako. Drugače imam stike še s svojo mamo in mačeho-največ po telefonu, vidimo se pa zelo redko. Z njimi se normalno razumem, kaj več pa se ne pogovarjamo.

5.2. Kako razumejo in sprejemajo tvoje težave ? Ali so ti v pomoč in oporo, ko jih potrebuješ? O svojih težavam jim ne govorim prav veliko. Če pa kaj povem me razumejo. Včasih mi pošljejo kak paket z oblačili, kozmetiko.

5.3. Ali so se odnosi med vami zaradi tvoje bolezni kaj spremenili in kako? Mislim,da smo sedaj bolj povezani kot včasih.

5.4. Ali se poleg njih družiš še s kom? Kakšne stike in odnose imaš z drugimi ljudmi- ali tvoje težave kaj vplivajo na to ? Ti pomagajo, če jih potrebuješ? V stanovanjski se družim s sostanovalkami- bolj malo, ker ima vsaka svoje življenje in se nočem vtikati v njih. V stanovanjski se družim še z mojo strokovno delavko, ki mi veliko pomaga in me razume. Drugače pa se družim le s prijatelji z Altre.

5.5. Kaj pa uporabniki v dnevnem centru -kakšne stike in odnose imaš z njimi, kako se z njimi počutiš, kaj ti pomenijo ? Ali se družiš z njimi tudi izven dnevnega centra? Kdaj in kako? Z drugimi uporabniki na Altri se dobro razumem, med njimi sem si našla tudi prave prijateljice. Veliko se družimo tudi izven dnevnega centra, gremo na kako kavico, pa kdaj gremo v BTC ali pa na kak sprehod čez vikend. Zame so to čudoviti ljudje s katerimi se dobro počutim in sem rada v njihovi družbi. Vesela sem, da sem del te skupine.

5.6. Ali si bila v družini ali v družbi ,zaradi svojih težav, kdaj izpostavljena? Kako si se ob tem počutila, kako si se odzvala? Prej se mi je to večkrat zgodilo in mi je bilo hudo, ker nisem razumela zakaj me ljudje opravljajo in grde stvari govorijo. Največkrat sem bila tiho in jokala.

5.7. Kakšno je , po tvoje, splošno mnenje o ljudeh s težavami v duševnem zdravju? Kako ga ti doživljaš in sprejemaš? Vem, da se v družbi marsikaj grdega govori o nas, ki smo bili v Polju. Vem pa tudi, da vsi mi živimo čisto normalno, le da potrebujemo več razumevanja, podpore in ljubezni.

5.8. Kaj lahko ti sama storiš za zmanjšanje stigme in odpravo predsodkov? Da ne skrivam težav in se o njih odkrito pogovarjam.

5.9. Kaj misliš, da lahko stori Altra- kot organizacija , za zmanjšanje stigme in odpravo predsodkov?

To kar že zdaj počne- da kvalitetno izvaja vse programe, da je v Altro vključenih vse več ljudi in da je bolj poznana med ljudmi.

6. ZADOVOLJSTVO Z ZAPOSLENIMI V PROGRAMU- DELOVNI ODNOS

6.1. Kako si zadovoljna z odnosom zaposlenih v dnevnem centru do tebe? Kako se ob tem počutiš?

Z zaposlenimi v dnevnem centru se zelo dobro razumem. Veliko mi pomeni, da se radi pogovarjajo z menoj, da se vedno lahko obrnem na njih in da me spodbujajo. Srečna sem, da so mi ponudili možnost, da opravljam prostovoljno delo. To mi veliko pomeni.

6.2. Ali se spominjaš svojega prvega obiska dnevnega centra ? Kaj ti je ostalo v spominu? Zelo dobro se spominjam mojega prvega obiska v dnevnem centru. Vem, da so me zelo lepo sprejeli, mi razložili kaj in kako potekajo aktivnosti, razkazali so mi tudi prostore in me predstavili drugim uporabnikom. Čutila sem se sprejeto in dobrodošlo. Res so se potrudili.

6.3. Kaj je vplivalo na tvojo odločitev, da še nadalje obiskuješ dnevni center? Name so največji vtis naredili zaposleni, ker so umirjeni in razumevajoči. Želela sem se tudi čim več stvari naučiti in tako je še vedno.

6.4. Kaj pričakuješ od zaposlenih v dnevnem centru in kak odnos pri tem pričakuješ? Od zaposlenih pričakujem razumevanje, sprejemanje, veselje in prijaznost. To tukaj tudi dobim in zelo lepo mi je, ker čutim, da so v tem iskreni.

6.5. Ali misliš, da imata zaposleni v programu dovolj strokovnega znanja za delo, ki ga opravljata? Je to zate pomembno? Zaposleni imajo zelo veliko znanja- iz šole in iz prakse, kar se vidi v tem kakšni so do nas. To se pozna po besedah, pa da nam dajo ta prave informacije in pravi nasvet.. Zame je to zelo pomembno.

6.6. Ali meniš, da so za delo v dnevnem centru pomembne tudi osebnostne lastnosti zaposlenih? Če da, katere? Vse mi je pomembno-znanje in človeške lastnosti. To je odvisno od tega kak je človek že po naravi, pa tudi od tega kaj mu tako delo pomeni. Pomembno mi je, da pri zaposlenih začutimo, da nas sprejemajo z vsemi plusi in minusi, da nam verjamejo in da za njih nismo številke ampak ljudje. Prijaznost je na prvem mestu, potem pa še vse ostalo.

6.7. Ali zaposlenim v dnevnem centru zaupaš – kaj ti to pomeni in kako se to kaže v odnosu med vama, na kaj vpliva? Jaz jim zaupam, saj se že dobro poznamo in so mi že veliko pomagali. Zaradi tega sem do njih povsem odkrita in se ne bojim, da bi me zavrnili.

6.8. Ali te zaposleni kdaj pohvalijo, se veselijo s tabo– kaj ti to pomeni? Zelo me pohvalijo in zato se jaz še bolj trudim. Če je treba, me tudi na kaj opozorijo, če je kaj narobe. Vedno pa so pri tem iskreni in ne govorijo brez veze. Zaradi tega jih še bolj spoštujem in sem rada z njimi. Z lahkoto jih prosim za nasvet ali pogovor.

6.9. Ali se lahko na zaposlene obrneš po pomoč tudi izven delovnega časa, če jo resnično potrebuješ? Kaj to zate pomeni? Vsi vemo, da se na njih lahko obrnemo tudi zvečer ali čez vikend,če je res nujno. Tega sem vesela, ampak še nisem rabila. Zato se bolj varno počutim. Včasih gremo tudi po službi skupaj na kako kavico, se posmejemo in se imamo zelo lepo.

6.10. Ali poleg izgovorjenih besed zaznaš in opaziš še kaj, kar vpliva na tvoje počutje in odnose v dnevnem centru? Kaj ti to sporoča? Na naše odnose sigurno vpliva to sproščeno, domače vzdušje v dnevnem centru. Zelo dobro se razumemo, ker drug drugega spoštujemo in noben ni nič več kot drugi. Zelo smo odkriti drug do drugega, veliko se skupaj smejemo in to je meni zelo všeč. Všeč mi je, da se tikamo, ker smo si tako še bližje, še lažje se odprem. Težko si predstavljam, da vikam nekoga s katerim sem vsak dan osem ur in s katerim se skupaj jočeš in smeješ. Name blagodejno vpliva tudi prijazna beseda, pa kak objem, topel stisk roke in iskren nasmeh. Ob tem se res počutim ljubljeno, vredno in sprejeto.

Intervju z osebo 20:

1. Osebni podatki

SPOL: moški ženska

STAROST: 29 let

OTROCI

a)št. otrok __1__

ZAKONSKI STAN

a)samski/ka

b)poročen/

c)v izven zakonski zvezi

d)ločen/a

e)drugo

ŽIVIM:

a) Sam

b) S svojo družino (partner in otroci)

c) Z otroci

d) Samo s partnerjem

e) S starši

f) Z drugimi sorodniki

g) Drugo

PREBIVAM V :

a) hiši b) stanovanju

- sem lastnik oz. solastnik
- v najemu po tržni najemnina
- v najemu – po neprofitni najemnini (neprofitno stanovanje)
- drugo - v stanovanjski skupini Altre

KRAJ BIVANJA:

a) v Ljubljani

b) izven Ljubljane (___/__ km oddaljenosti)

c)

Dokončana stopnja rednega izobraževanja

a) OŠ

b) Poklicna

c) Srednja

d) Višja, visoka ali več

Delovna doba

a) Nimam delovne dobe

b) Imam 1leto in 7 mesecev delovne dobe

Status:

a) Sem redno zaposlen

b) Sem brezposeln

c) Sem redno upokojen

d) Sem invalidsko upokojen/a

2. VKLJUČITEV V PROGRAM DNEVNI CENTER IN ZADOVOLJSTVO

2.1. Kako dolgo si že vključena v dnevni center , kako pogosto prihajaš in kdo te je napotil v dnevni center? V Altrini stanovanjski skupini živim že tretje leto in tako dolgo sem tudi že vključena v dnevni center. Prihajam vsak dan in sem tu po cel dan. V dnevnem centru sem tudi prostovoljka. Na Altro me je napotil Krizni center Ljubljana, v dnevni center pa strokovna delavka iz stanovanjske.

2.2. Zakaj si se vključila v dnevni center, kakšna so bila tvoja pričakovanja, potrebe? Si dobila kar si pričakovala oz. kar si potrebovala? V dnevni center sem se vključila, ker sem potrebovala socialno mrežo in pogovore. Pričakovala sem, da bodo ljudje do mene prijazni in da mi bodo naklonjeni. Vse to sem tukaj tudi dobila.

2.3. V katere skupinske aktivnosti programa se vključuješ (delavnice, skupine) , kako se ob tem počutiš, kaj ti to pomeni? Ali si si s tem pridobila kake nove spretnosti, sposobnosti, informacije? Ali ti to kako pomaga v življenju? Zelo sem rada na pogovornih delavnica- na skupini Čustvene inteligence, na Asertivnem treningu in drugih. Hodim na delavnico Risanja mandal, na delavnico Ročnih spretnosti, kot prostovoljka pa vodim Kuharsko delavnico in v zadnjem času tudi Glasbeno delavnico. Ob tem se počutim odlično, lahko počnem kar me veseli, veliko novega se ob tem naučim in vse to mi zelo pomaga v zasebnem življenju.

2.4. Ali poleg skupinskih aktivnosti koristiš še kakšne druge storitve programa (individualen razgovor s strok. delavcem, pomoč pri dokumentih, spremljanje strokovnih delavcev,obiski…) Kako se ob tem počutiš, kaj ti to pomeni in kako ti to pomaga v življenju, če ti? Koristim veliko individualne razgovore, zaposleni mi pomagajo tudi pri raznih dokumentih, mi dajejo veliko informacij. Pri tem občutim podporo in varnost.

2.5. Ali se vključuješ tudi v aktivnosti, ki se izvajajo v sklopu programa, izven prostorov dnevnega centra (drama, gledališče, kinoteka, izleti, tabori,…)Kaj ti to pomeni in kako se ob tem počutiš?

Včasih grem v Kinoteko in Dramo na kake predstave zvečer. Zelo rada pa grem z Altro na izlete in na ženski tabor. To mi je zelo pri srcu, saj tako vedno spoznam kaj novega in to skupaj z dobrimi prijatelji.

2.6. Ali imate uporabniki možnost vplivati na oblikovanje programa – na vsebino, na časovni okvir, na pravila? Kako in na kaj? Ali ste obveščeni o morebitnih spremembah, novostih in kako? Vedno lahko poveš kaj si želiš in kaj ne-nihče te v nič ne sili. Drugače pa smo vsi uporabniki seznanjeni z osnovnimi pravili, ki veljajo v dnevnem centru(da tukaj ni dovoljen alkohol, droge, kričanje in drugo nasilje,…O tem se velikokrat pogovarjamo, s tem seznanimo nove uporabnike, pa tudi druge obiskovalce –študente, prostovoljce,.. Ta pravilnik visi tudi na oglasnih deskah. O vsem pa s pogovarjamo na Mojem glasu.

2.7. Ali meniš, da se je tvoje življenje z vključitvijo v dnevni center v čem spremenilo? Če se je – kje in kako to najbolj opaziš? Moje življenje se povsem spremenilo že s tem, da živim v stanovanjski skupini. Še bolj pa se je spremenilo, ker sem vse dni vključena v aktivnosti dnevnega centra in to zelo dobro vpliva name. Najbolj pa me dvigne to, da lahko v dnevnem centru delam kot prostovoljka. Zaradi tega se res počutim koristno.

2.8. Ali so tvoji najbližji- svojci ali prijatelji, seznanjeni s tvojo vključitvijo v dnevni center? Ali poznajo program , kakšno mnenje imajo o tvoji vključitvi? Ali tudi oni, kot svojci oz. tvoji bližnji , kdaj koristijo program - kako? Moja mama in mačeha sta seznanjeni, da sem vključena v dnevni center in sta zelo veseli, saj vidita pri meni velik napredek. Zelo jih veseli, da lahko tukaj opravljam prostovoljno delo, kajti tako si pridobivam nove izkušnje in znanja. Vesta, da to meni veliko pomeni. Moja prijateljica pa tudi sama koristi ta program in je je prav tako v veliko podporo.

2.9. Ali je tvoja osebna psihiatrinja seznanjena s tvojo vključitvijo v dnevni center in kako mnenje ima o tem? Ali ji/mu zaupaš in ali imaš kak vpliv na zdravila, ki jih jemlješ? SI ga /jo že kdaj zamenjal in zakaj?
Je seznanjena in je zelo vesela in zadovoljna, da sem se za to odločila, saj meni, da to zelo pozitivno vpliva name. Zelo ji zaupam in o zdravilih se lahko z njo tudi odkrito pogovorim. Nisem je še nikoli zamenjala.

2.10. Ali tvoja psihiatrinja kdaj sodeluje s strokovnimi delavci dnevnega centra? Če da -kako to sodelovanje poteka in kaj to tebi pomeni? Moja psihiatrinja sodeluje s strokovno delavko iz stanovanjske skupine v kateri živim, z drugimi pa ne.

2.11. Kaj meniš o povezovanju dnevnega centra z drugimi deležniki na področju duševnega zdravja v skupnosti- zlasti s PK Polje, CMZ, CSD, z drugimi nevladnimi organizacijami in lokalno skupnostjo?
Menim, da so vsi ti lahko uporabnikom v veliko pomoč in je prav, da se povezujejo in dopolnjujejo.

2.12. Kakšno je tvoje mnenje o t.i. dopolnilnih dejavnostih dnevnega centra- o šivalnici, dejavnosti zbiranja in posredovanja rabljenih oblačil in obutve, pridobivanja in posredovanja hrane ? Se ti zdi to potrebno, nujno ali je zate nepotrebno? Zelo sem hvaležna, da imamo šivalnico, kjer se imamo možnost zastonj naučiti šivanja in dobivamo in dajemo obleke in obutev ter torbice. Prav tako sem hvaležna za vso hrano, ki jo lahko dobim na Altri. Meni to zelo pomaga, saj tako lažje pridem čez mesec in še kaj prihranim za kak izlet, tabor.

2.13. Kaj meniš o vključevanju prostovoljcev in študentov v dnevni center? To je zame zelo dobra odločitev Altre, saj se tako lahko vsi učimo drug od drugega.

2.14. Ali se lahko uporabniki v dnevnem centru komu pritožite – kako, komu in na kak način? Kje si dobila informacijo o tem ? Kaj to zate pomeni? Na skupini Moj glas se vedno lahko pritožiš, pa zaposlenim v dnevnem centru se lahko pritožiš, pa tudi predsednici. S tem nas seznanite na prvem razgovoru, pa tudi na oglasnih deskah visi pritožbeni postopek.

2.15. Ali si seznanjena s tvojo osebno dokumentacijo v programu, jo lahko vidiš? Kakšno je tvoje mnenje o tem? Ali poznaš še kake druge dokumente, ki se vodijo v programu – kaj misliš o tem?

S svojo osebno dokumentacijo sem seznanjena in imam zmeraj možnost vpogleda vanjo.

2.16. Ali bi tudi ti komu priporočala vključitev v dnevni center oz. ali si že koga povabila ? Povabila sem eno gospo iz Fužin, ki zdaj že redno hodi v šivalnico, pogosto pa pride tudi v dnevni center. Vsekakor bi povabila tudi druge ljudi, da pridejo k nam, če rabijo pomoč.

2.17. Ali nameravaš tudi v prihodnje obiskovati dnevni center in se udeleževati aktivnosti programa?

Seveda bom v dnevni center še hodila. Tu se počutim bolje kot doma, imam družbo in veliko novega se naučim. Veliko mi pomeni to, da sem lahko v dnevnem centru prostovoljka, tako da še lahko še kaj naredim za druge. Želim si, da bom lahko prostovoljka tudi še naprej.

2.18. Kakšno je po tvoje splošno vzdušje v dnevnem centru? Ali ti je všeč in kako to vpliva nate?

Meni je vzdušje v dnevnem centru zelo všeč, saj se vedno kaj dogaja in vsak je lahko kje udeležen.

2.19. Česa si v programu še želiš oz. kaj bi še potreboval? Kakšne so tvoje želje, potrebe, konkretni predlogi ?
Zaenkrat dobim vse kar si želim. Morda bi lahko imeli večjo kuhinjo in več posode, da bi lažje kuhali in da bi lahko imeli kake kuharske tečaje, da bi nas prišli drugi učit kuhanja. Zdaj ni dovolj prostora za več ljudi.

2.20. Ali v sklopu Altre koristiš storitve še kakega drugega programa (stanovanjskih skupin, svetovalnice, zagovorništva..)? Koristim storitve stanovanjske skupine kjer tudi živim, pa tudi zagovorništvo koristim.

2.21. Ali si vključen še v programe drugih organizacij? V programe drugih organizacij nisem vključena.

3. ZDRAVJE IN SPLOŠNO POČUTJE

3.1. Kakšno je tvoje trenutno splošno počutje in kako si s tem zadovoljen? Moje trenutno splošno počutje je zelo dobro, zadovoljna sem s svojim življenjem, veliko bolj sem vesela in komunikativna.

3.2. Ali se je tvoje splošno počutje kaj spremenilo odkar si vključena v dnevni center , če ga primerjaš s tvojim splošnim počutjem pred vključitvijo? Odkar sem na Altri se veliko bolje počutim. Imam se česa veseliti in se veselim, vesela sem, da lahko delam in da tako pomagam v dnevnem centru. Veliko stvari me veseli, več stvari me zanima. O sebi vsak dan odkrivam kaj novega.

3.3. Kakšno je tvoje trenutno psihično stanje v primerjavi s stanjem pred vključitvijo v dnevni center? Kako se počutiš in kako si s tem zadovoljna? Tudi psihično stanje je mnogo boljše- vsa ta leta sem stabilna in nimam večjih težav.

3.4. Kdaj so se pri tebi začele težave z duševnim zdravjem, kakšna diagnoza ti je bila postavljena, kdaj si bila prvič hospitalizirana v psihiatrični bolnici? Kako se spominjaš tega obdobja- odnosi, zdravila, informacije,…? Moje težave z duševnim zdravjem so se začele pri 21ih letih, takrat sem dobila tudi prva zdravila. Takrat sem bila tudi prvič v psihiatrični bolnici. Po porodu sem dobila poporodno depresijo, ki se je razvila v paranoidno shizofrenijo, ker nisem jemala zdravil. Moje težave izvirajo iz nasilja v družini.

3.5. Kako je potekalo tvoje nadaljne zdravljenje? Si bila kasneje še kdaj v psihiatrični bolnišnici ? Kako si vse skupaj doživljala kasneje ? Kasneje sem bila v Polju še 4 krat, vendar mi je psihiater rekel, da se preveč zanašam na bolnico in naj se bolj zanašam nase. Tako sem začela biti bolj pozorna nase in več naredim sama zase. Veliko se sprehajam v naravi, berem knjige in delam v dnevnem centru. In tako nisem bila v bolnici že več kot dve leti.

3.6. Kako si sam pomagaš, ko si v stiski, težavah-si razvil kake posebne tehnike,ki ti pomagajo oz. kdo in kaj ti pomaga? Pokličem za pogovor strokovno delavko ali pa grem hodit. Najbolj pa mi pomaga druženje na Altri.

3.7. Ali misliš, da tvoja vključitev v dnevni center vpliva na to, da se zmanjša možnost hospitalizacije v psihiatrično bolnico? Po moje vključitev v Altro name zelo pozitivno vpliva, da se ne zanašam samo na bolnico kot sem to počela prej. Zdaj imam veliko pomoči in podpore že v stanovanjski skupini, potem pa še v dnevnem centru in zaenkrat mi to pomaga.

3.8. Ali si kdaj pomislila na samomor in ali si ga kdaj tudi poskušal storitvi? Kako na to gledaš sedaj?

Za sabo imam pet poskusov samomora. Sedaj menim, da sem take misli premagala ob močni podpori vseh, ki delajo z mano.

3.9. Česa si želiš v prihodnosti kar se tiče tvojega splošnega počutja in zdravja? Enkrat si seveda želim živeti samostojno in to s svojim sinom. Zdaj vem, da to še ne morem, da rabim še veliko podpore. V tem času pa si želim, da bi še naprej delala kot prostovoljka v dnevnem centru, ker mi je to v ponos in v veselj.

4. VSAKDANJE ŽIVLJENJE, VREDNOTE

4.1. Kako poteka tvoj običajen dan ? Kaj počneš in s kom se družiš? Kako se ob tem počutiš?

V dnevnem centru sem vsak dan že ob 7 ih zjutraj. Vstanem že ob 5.30, se uredim, pozajtrkujem in grem na Altro. Tu dan začnem s skupno kavico, klepetom, grem na telovadbo, potem na kako skupino, vodim kuharsko delavnico in popoldne grem na glasbeno delavnico, kjer z veseljem prepevam. V dnevnem centru sem do 17.ih, potem si doma skuham večerjo, gledam TV, berem in grem spat. Ob dnevih, ko je Altra zaprta, pa doma pospravljam, kaj dobrega skuham- tudi po receptih , ki sem se jih naučila na kuharski delavnici. Grem na kak sprehod, pa v trgovine, doma preberem kako knjigo in tako. Ob tem čutim, da je moj dan poln in da lahko počnem veliko stvari,ki me veselijo in v katerih res uživam.

4.2. Kako je potekal tvoj običajen dan pred vključitvijo v dnevni center? Moji dnevi so bili včasih prazni in dolgočasni. Največ sem poležavala in gledala televizijo.

4.3. Kaj se je zate v življenju najbolj spremenilo in kaj to zate pomeni? Zame se je spremenilo vse-dan ima neko obliko in danes vem kaj bom počela jutri. To mi daje voljo in spodbud. Vse skupaj ima nek smisel in nikoli mi ni dolgčas. Vedno imam kaj za početi. Veliko novega sem se naučila in to dobro uporabljam. Spoznala sem veliko novih ljudi, dobila sem prave prijateljice, sem nasmejana in ne bojim se več ljudi.

4.4. Kaj te v življenju najbolj veseli , te kaj posebej zanima? V čem misliš, da si dobra? Vse to kar počnem na Altri me zelo veseli. V tem res uživam in mislim,da sem v tem zelo dobra. V kuhanju, petju, ustvarjanju…

4.5. Kaj ti v življenju največ pomeni ? Katere vrednote ceniš? Največ mi pomeni spoštovanje, ljubezen do sebe in do drugih, medsebojna pomoč, podpora, iskreni pogovori, razumevanje,..

4.6. Kakšne cilje imaš v življenju? Kako si želiš živeti? Si kakšen cilj že dosegel- na kak način? Kaj misliš, da ti pri tem pomaga? So kakšne ovire,ki to preprečujejo? Enkrat si seveda želim živeti samostojno in to s svojim sinom. Zdaj vem, da to še ne morem, da rabim še veliko podpore. V tem času pa si želim, da bi še naprej delala kot prostovoljka v dnevnem centru, ker mi je to v ponos in v veselje.

5. SOCIALNE MREŽE, STIGMA ZARADI DUŠEVNE BOLEZNI

5.1. Kateri ljudje ti v tvojem življenju največ pomenijo? Kakšne stike in odnose imaš z njimi ? Kako se z njimi razumeš? Največ mi seveda pomeni moj sin, s katerim trenutno ne živim skupaj. Imava pa stike na štirinajst dni in me ima zelo rad. Zelo sem vesela in srečna, ko ga vidim in on prav tako. Drugače imam stike še s svojo mamo in mačeho-največ po telefonu, vidimo se pa zelo redko. Z njimi se normalno razumem, kaj več pa se ne pogovarjamo.

5.2. Kako razumejo in sprejemajo tvoje težave ? Ali so ti v pomoč in oporo, ko jih potrebuješ? O svojih težavam jim ne govorim prav veliko. Če pa kaj povem me razumejo. Včasih mi pošljejo kak paket z oblačili, kozmetiko.

5.3. Ali so se odnosi med vami zaradi tvoje bolezni kaj spremenili in kako? Mislim,da smo sedaj bolj povezani kot včasih.

5.4. Ali se poleg njih družiš še s kom? Kakšne stike in odnose imaš z drugimi ljudmi- ali tvoje težave kaj vplivajo na to ? Ti pomagajo, če jih potrebuješ? V stanovanjski se družim s sostanovalkami- bolj malo, ker ima vsaka svoje življenje in se nočem vtikati v njih. V stanovanjski se družim še z mojo strokovno delavko, ki mi veliko pomaga in me razume. Drugače pa se družim le s prijatelji z Altre.

5.5. Kaj pa uporabniki v dnevnem centru -kakšne stike in odnose imaš z njimi, kako se z njimi počutiš, kaj ti pomenijo ? Ali se družiš z njimi tudi izven dnevnega centra? Kdaj in kako? Z drugimi uporabniki na Altri se dobro razumem, med njimi sem si našla tudi prave prijateljice. Veliko se družimo tudi izven dnevnega centra, gremo na kako kavico, pa kdaj gremo v BTC ali pa na kak sprehod čez vikend. Zame so to čudoviti ljudje s katerimi se dobro počutim in sem rada v njihovi družbi. Vesela sem, da sem del te skupine.

5.6. Ali si bila v družini ali v družbi ,zaradi svojih težav, kdaj izpostavljena? Kako si se ob tem počutila, kako si se odzvala? Prej se mi je to večkrat zgodilo in mi je bilo hudo, ker nisem razumela zakaj me ljudje opravljajo in grde stvari govorijo. Največkrat sem bila tiho in jokala.

5.7. Kakšno je , po tvoje, splošno mnenje o ljudeh s težavami v duševnem zdravju? Kako ga ti doživljaš in sprejemaš? Vem, da se v družbi marsikaj grdega govori o nas, ki smo bili v Polju. Vem pa tudi, da vsi mi živimo čisto normalno, le da potrebujemo več razumevanja, podpore in ljubezni.

5.8. Kaj lahko ti sama storiš za zmanjšanje stigme in odpravo predsodkov? Da ne skrivam težav in se o njih odkrito pogovarjam.

5.9. Kaj misliš, da lahko stori Altra- kot organizacija , za zmanjšanje stigme in odpravo predsodkov?

To kar že zdaj počne- da kvalitetno izvaja vse programe, da je v Altro vključenih vse več ljudi in da je bolj poznana med ljudmi.

6. ZADOVOLJSTVO Z ZAPOSLENIMI V PROGRAMU- DELOVNI ODNOS

6.1. Kako si zadovoljna z odnosom zaposlenih v dnevnem centru do tebe? Kako se ob tem počutiš?

Z zaposlenimi v dnevnem centru se zelo dobro razumem. Veliko mi pomeni, da se radi pogovarjajo z menoj, da se vedno lahko obrnem na njih in da me spodbujajo. Srečna sem, da so mi ponudili možnost, da opravljam prostovoljno delo. To mi veliko pomeni.

6.2. Ali se spominjaš svojega prvega obiska dnevnega centra ? Kaj ti je ostalo v spominu? Zelo dobro se spominjam mojega prvega obiska v dnevnem centru. Vem, da so me zelo lepo sprejeli, mi razložili kaj in kako potekajo aktivnosti, razkazali so mi tudi prostore in me predstavili drugim uporabnikom. Čutila sem se sprejeto in dobrodošlo. Res so se potrudili.

6.3. Kaj je vplivalo na tvojo odločitev, da še nadalje obiskuješ dnevni center? Name so največji vtis naredili zaposleni, ker so umirjeni in razumevajoči. Želela sem se tudi čim več stvari naučiti in tako je še vedno.

6.4. Kaj pričakuješ od zaposlenih v dnevnem centru in kak odnos pri tem pričakuješ? Od zaposlenih pričakujem razumevanje, sprejemanje, veselje in prijaznost. To tukaj tudi dobim in zelo lepo mi je, ker čutim, da so v tem iskreni.

6.5. Ali misliš, da imata zaposleni v programu dovolj strokovnega znanja za delo, ki ga opravljata? Je to zate pomembno? Zaposleni imajo zelo veliko znanja- iz šole in iz prakse, kar se vidi v tem kakšni so do nas. To se pozna po besedah, pa da nam dajo ta prave informacije in pravi nasvet.. Zame je to zelo pomembno.

6.6. Ali meniš, da so za delo v dnevnem centru pomembne tudi osebnostne lastnosti zaposlenih? Če da, katere? Vse mi je pomembno-znanje in človeške lastnosti. To je odvisno od tega kak je človek že po naravi, pa tudi od tega kaj mu tako delo pomeni. Pomembno mi je, da pri zaposlenih začutimo, da nas sprejemajo z vsemi plusi in minusi, da nam verjamejo in da za njih nismo številke ampak ljudje. Prijaznost je na prvem mestu, potem pa še vse ostalo.

6.7. Ali zaposlenim v dnevnem centru zaupaš – kaj ti to pomeni in kako se to kaže v odnosu med vama, na kaj vpliva? Jaz jim zaupam, saj se že dobro poznamo in so mi že veliko pomagali. Zaradi tega sem do njih povsem odkrita in se ne bojim, da bi me zavrnili.

6.8. Ali te zaposleni kdaj pohvalijo, se veselijo s tabo– kaj ti to pomeni? Zelo me pohvalijo in zato se jaz še bolj trudim. Če je treba, me tudi na kaj opozorijo, če je kaj narobe. Vedno pa so pri tem iskreni in ne govorijo brez veze. Zaradi tega jih še bolj spoštujem in sem rada z njimi. Z lahkoto jih prosim za nasvet ali pogovor.

6.9. Ali se lahko na zaposlene obrneš po pomoč tudi izven delovnega časa, če jo resnično potrebuješ? Kaj to zate pomeni? Vsi vemo, da se na njih lahko obrnemo tudi zvečer ali čez vikend,če je res nujno. Tega sem vesela, ampak še nisem rabila. Zato se bolj varno počutim. Včasih gremo tudi po službi skupaj na kako kavico, se posmejemo in se imamo zelo lepo.

6.10. Ali poleg izgovorjenih besed zaznaš in opaziš še kaj, kar vpliva na tvoje počutje in odnose v dnevnem centru? Kaj ti to sporoča? Na naše odnose sigurno vpliva to sproščeno, domače vzdušje v dnevnem centru. Zelo dobro se razumemo, ker drug drugega spoštujemo in noben ni nič več kot drugi. Zelo smo odkriti drug do drugega, veliko se skupaj smejemo in to je meni zelo všeč. Všeč mi je, da se tikamo, ker smo si tako še bližje, še lažje se odprem. Težko si predstavljam, da vikam nekoga s katerim sem vsak dan osem ur in s katerim se skupaj jočeš in smeješ. Name blagodejno vpliva tudi prijazna beseda, pa kak objem, topel stisk roke in iskren nasmeh. Ob tem se res počutim ljubljeno, vredno in sprejeto.

Priloga 2

Kodirne tabele: razčlenitev opisov(določitev enot kodiranja – odprto kodiranje)

TABELE SKLOPA 1: Izkušnje sogovornikov z vključitvijo v program Dnevni center

Zap. št. izjave	**Oseba št.**	**Enota kodiranja**	**Pripisani pojmi**
1.VKLJUČITEV V DNEVNI CENTER			
1	1	V dnevni center prihajam že osmo leto.	Trajanje vključitve
2	1	Prihajam 3- 4 krat na teden, včasih sem pa vsak dan.	Pogostost obiskovanja dnevnega centra.
3	1	Za Altro mi je povedala prijateljica, ki sem jo	Napotitelj v program.

		spoznala v Polju in je na Altro takrat že hodila	
4	2	Na Altri sem že četrto leto.	Trajanje vključitve
5	2	Prihajam vsak dan že ob 7h zjutraj.	Pogostost obiskovanja dnevnega centra.
6	2	Sem me je napotil prijatelj s katerim sem bil skupaj v Klubu zdravljenih alkoholikov.	Napotitelj v program.
7	3	Na Altro hodim že od leta 2007, bolj ali manj redno.	Trajanje vključitve
8	3	Bil sem zelo toplo sprejet prvič in sem se odločil, da bom sem pa hodil.	Vzpodbuden prvi obisk.
9	3	Imel sem vmes obdobja , ko tud nisem hodil.	Obdobje brez Altre.
10	3	Ampak vseeno sem tle vsak teden 2-3 krat.	Pogostost obiskovanja dnevnega centra.
11	3	Za Altro sem slišal že na psihiatriji, tam so ble tud brošure.	Seznanitev s programom
12	3	Nisem se pa mogel odločiti da bi šel.	Težka odločitev za vključitev
13	3	Pol pa me je prijateljica P…., ki je že hodila na Altro, povabila naj pridem igrat tarok ob popoldnevih.	Povabilo prijateljice
14	3	Povedala mi je, da se imajo tam fajn, da vsak lahko pride in da tam nič ne težijo	Predstavi vzdušje na Altri
15	4	Na Altri sem eno leto in pol.	Trajanje vključitve
16	4	Zdaj prihajam redno vsak dan.	Pogostost obiskovanja dnevnega centra.
17	4	Sem me je napotila moja osebna psihiatrinja na Polikliniki.	Napotitelj v program.

18	4	Tud sin me je potem spodbujal, da naj grem, pa še moja psihologinja.	Spodbujanje svojcev za vključitev v DC
19	5	Mislim, da bo aprila že pet let.	Trajanje vključitve
20	5	Prihajam kolikor le morem pogosto, trikrat pa sigurno.	Pogostost obiskovanja dnevnega centra.
21	5	Prijatelj, ki sem ga poznala iz bolnice mi je povedal, da se imate tukaj fajn. Rekel mi je, da bodo tukaj plesne vaje in naj pridem. Pa povedal mi je, da ste imeli eno mucico tukaj in da naj pridem pogledat, ker ve, da obožujem mačke.	Povabilo prijatelja za obisk DC. Predstavitev dogajanja in vtisov
22	6	Na Altro sem začela hoditi leta 2007	Trajanje vključitve
23	6	Pridem vsaj trikrat na teden, ker sem vezana na prevoz do Ljubljane, drugače bi pa prihajala še več.	Pogostost obiskovanja dnevnega centra, razlog da ne prihaja pogosteje
24	6	sem so me usmerili iz dnevnega oddelka iz Polja. Sem sem dvakrat prišla s skupino uporabnikov iz Polja, predno sem bila odpuščena domov.	Napotitelj v program in opis seznanitve z Altro
25	6	Hitro sem začutila, da bi bilo to lahko ta pravo za mene.	Občutki v začetku vključitve
26	7	Na Altro prihajam že od leta 2003	Trajanje vključitve
27	7	praktično prihajam skoraj vsak dan.	Pogostost prihajanja

28	7	Sem so me napotili iz Zavoda za zaposlovanje za zaposlitev v javna dela. V ta javna dela sem se takrat res vključil in sem kar ene dve leti delal, potem pa sem bil vključen kot prostovoljec. Zdaj pa pričakujem, da bom v letu 2016 spet opravljal javna dela v dnevnem centru. Zaradi mojih težav z duševnim zdravjem imam priznan status invalida na zavodu in je to primerno delo zame.	Napotitelj v program. Zaposlitev preko JD.
29	8	Drugače pa hodim v dnevni center že 6 let	Trajanje vključitve
30	8	Trenutno sem hospitaliziran v Polju že tri mesece, ampak vseeno hodim v dnevni center 3-4 na teden. Pred hospitlizacijo pa sem hodil v dnevni center vsak dan.	Pogostost vključitve. Opis trenutne situacije
31	8	Na Altro me je napotila svetovalka na Zavodu za zaposlovanje-zaradi vključitve v zaposlitveno rehabilitacijo.	Napotitelj v program in razlog
32	9	V dnevni center sem vključena že četrto leto	Trajanje vključitve
33	9	prihajam skoraj vsak dan	Pogostost obiskovanja DC
34	9	Za dnevni center mi je povedal moj psihiater v Polju.	Napotitelj v program
35	10	Na Altro prihajam od aprila 2014	Trajanje vključitve
36	10	Tukaj sem potem res začela delati in sem prihajala vsak dan, po zaključku javnih del pa, zaradi stroškov prevoza, ne morem hoditi vsak dan, pridem pa vsaj enkrat na teden.	Pogostost vključitve in razlogi

37	10	sem me je napotila svetovalka na Zavodu za zaposlovanje, glede vključitve v javna dela. Ker svetovalka dobro pozna Altro , mi je predlagala , da se vključim v dnevni center, ker sem imela tudi sama že težave v preteklosti. Tukaj sem potem res začela delati kot animator v dnevnem centru. Prej za Altro nisem slišala in je nisem poznala.	Napotitelj v program, razloga za vključitev
38	11	V dnevni center sem vključena že od leta 2007-torej skoraj devet let.	Trajanje vključitve
39	11	Prihajam 3-4 na teden.	Pogostost prihajanja
40	11	Sem me je napotila moja osebna psihiatrinja.	Napotitelj v program
41	12	V dnevni center sem vključena že več kot 8 let.	Trajanje vključitve
42	12	Včasih pridem vsak dan, včasih pa me tudi par dni ni.	Pogostost obiskovanja dnevnega centra
43	12	V dnevni center me je usmerila strokovna delavka iz stanovanjske skupine in dolgoletni prijatelj-profesor socialnega dela.	Napotitelj v program
44	13	V dnevni center prihajam od leta 2009, torej sedmo leto. Takrat sem imela dolga zelo depresivna obdobja	Trajanje vključitve in razlog
45	13	Prihajam pa vsaj trikrat na teden.	Pogostost prihajanja
46	13	mi je za Altro povedala sorodnica, ki je Altro že poznala.	Napotitelj v program
47	14	V dnevni center sem vključena dve leti in pol	Trajanje vključitve

48	14	prihajam skoraj vsak dan, če le nimam kakih drugih obveznosti	Pogostost prihajanja
49	14	Sem me je napotila delovna terapevtka na Centru za mentalno zdravje, ko sem k njej hodila na muzikoterapijo.	Napotitelj v program
50	15	V dnevni center redno prihajam že tretje leto.	Trajanje vključitve
51	15	Ko sem še živela v Ljubljani, sem prihajala večkrat, zdaj pa prihajam enkrat na teden za cel dan. Ker je drag prevoz, ne morem priti večkrat, bi pa zelo rada.	Pogostost prihajanja in razlogi
52	15	Na Altro sem prišla skupaj s sostanovalcem v stanovanjski skupini, ki je na Altro hodil na italijanščino.	Napotitelj v program
53	16	V dnevni center sem se, kot uporabnik, vključil leta 2011. Potem sem bil dve leti-leta 2012 in 2013, v dnevnem centru zaposlen prek javnih del.	Trajanje in razlog za vključitev
54	16	Ko so mi javna dela potekla, sem ostal na Altri kot uporabniki in kot prostovoljec in še vedno rad prihajam. Prej sem prihajal vsak dan, zdaj pa prihajam enkrat na teden za cel dan. Vožnja do Ljubljane in nazaj, je kar draga in si obiska vsak dan ne morem več privoščiti.	Pogostost prihajanja in razlogi
55	16	Na Altro me je usmeril prijatelj, ki je dnevni center že obiskoval. Kasneje pa me je glede zaposlitve sem usmerila še svetovalka na Zavodu za zaposlovanje.	Napotitelj v program

56	17	V dnevni center sem vključena tri leta	Trajanje vključitve
57	17	prihajam redno vsaj trikrat na teden	Pogostost vključitve
58	17	V program me je napotil prijatelj, s katerim sva se spoznala v Polju in je v Altro že prihajal.	Napotitelj v program
59	18	V dnevni center na Altri sem vključen že 10 let	Trajanje vključitve
60	18	prihajam redno 2-3 krat na teden ali pa tudi večkrat	Pogostost vključitve
61	18	Za dnevni center mi je povedal znanec, ki je sem že hodil.	Napotitelj v program
62	19	V Altrini stanovanjski skupini živim že tretje leto in tako dolgo sem tudi že vključena v dnevni center.	Trajanje vključitve
63	19	Prihajam vsak dan in sem tu po cel dan. V dnevnem centru sem tudi prostovoljka.	Pogostost obiskovanje programa
64	19	Na Altro me je napotil Krizni center Ljubljana, v dnevni center pa strokovna delavka iz stanovanjske.	Napotitelj v program
65	20	V dnevni center sem vključen že pet let.	Trajanje vključitve
66	20	Sem prihajam redno 2-3 krat tedensko.	Pogostost obiskovanja dnevnega centra
67	20	Sem me je napotila psihiatrinja iz psihiatrične klinike v Ljubljani.	Napotitelj v program

Zap. št. izjave	**Oseba št.**	**Enota kodiranja**	**Pripisani pojmi**
RAZLOGI ZA VKLJUČITEV V DNEVNI CENTER			

68	1	Vključila sem se zato, da bi šla med ljudi. Dolgo časa sem bila samo doma. Sama. Vsega sem se bala. Želela sem si družbe, pa da sem na varnem.	Razlogi za vključitev v dnevni center
69	1	Vse to sem dobila, pa še veliko več. Tukaj sem dobila moč, da sem se postavila na noge in da sem si uredila življenje. Dobila sem veliko prijatelje, ni me več strah,pa veliko novega sem se naučila. Tu sem se začela spet smejati-dolgo se nisem mogla.	Pričakovanja ob vključitvi v program in izpolnitev pričakovanj
70	2	V dnevni center sem se vključil zato, ker nisem mogel več tako živeti kot sem. Vedel sem , da moram nekaj spremeniti, drugače me bo pobralo. Bil sem v sebi zelo nemiren, pa tudi brez vsake moči, čutim sem grozne bolečine,..	Razlogi za vključitev v dnevni center, želja po spremembi
71	2	Samo to sem si želel, da bi lahko nekje bil, da bi spadal nekam, da bi me kje sprejeli takšnega.	Želje ob vključitvi
72	2	Tukaj sem dobil svoj mir, svoj prostor in čutim se sprejetega in dobrodošlega.	Občutki ob vključitvi
73	3	Prej sem bil večinoma doma –v postelji, tud po cele dneve. Z muko sem se kaj premaknil. Doma so mi vsi govorili, da ne morem tako živet, pa tud psihiater. Jaz pa nisem mogel nič. Vedel pa sem,	Življenje pred vključitvijo, spodbuda svojcev, psihiatra za spremembo, želja po nujni spremembi

		da tako ne more bit. Želel sem si med ljudi ampak me je bilo strah kaj si bodo mislili o meni.	
74	3	Ko so mi prijatelji v Polju razlagali kako je na Altri, sem si pa vseeno rekel, da grem pogledat. Če je njim fajn, bo mogoče tudi meni. Želel sem nekaj, da grem od doma. Nisem mogel biti več not. Želel sem kaj početi-včasih sem rad igral fuzbal, pa ga pol nisem več. Pa da grem kam v naravo. Zdaj vse to lahko počnem in še vedno rad prihajam, ker zdaj rabim druge stvari.	Opis dogajanja na Altri s strani drugih uporabnikov kot spodbuda za vključitev .Želja po aktivnostih
75	4	V dnevni center sem se v začetku vključila samo zato, ker so vsi pritiskali name, da nas se vključim-psihiatrinja, sin, psihoginja. Bila sem pred tem čisto socialno izolirana. Sploh nisem šla iz hiše. Nič se nisem kopala.	Pritisk s strani drugih za vključitev-razlogi
76	4	Psihiatrinja mi je Altro predstavila kot društvo za duševno bolne in meni se je to zdelo grozno. Dolgo časa sem se upirala, da ne grem, ker jaz nisem duševno bolna.	Zanikanje bolezni in upiranje vključitvi
77	4	Ker pa doma takšna nisem več mogla bit, me je sin enkrat kar pripeljal sem. Sem se zelo bala, kaki bolniki so tukaj, da bo kot v bolnici. Potem	Konkretna vključitev, negativna pričakovanja

		je bilo pa čisto drugače.	
78	5	Dolgo časa sem se odločala, če naj grem. Več mesecev. Potem so me potegnile te plesne vaje in U…., ki je tolk govoril o Altri.	Dolgotrajno odločanje za vključitev
79	5	Ker sem pred tem že hodila v dnevni center ene druge organizacije, sem si to že nekako predstavljala. Pričakovala sem, da bo podobno kot tam, dobila sem pa vse drugo. Zelo v kratkem sem se zavedla, da si tukaj res želim hoditi in mi ni muka in da moram iti, ker nekam med ljudi moram. Zdaj pa pričakujem vse več in tudi dobim vse več.	Negativne izkušnje iz drugega dnevnega centra, pričakovanje podobnosti, spoznanje drugačnosti in želena odločitev za vključitev
80	6	V začetku sem prišla bolj zato, da se vključim v šivalnico, ker rada šivam, kvačkam, štrikam in take stvari. To sem preden se zbolela, rada počela in sem mislila, da vsaj nekaj pa znam in me bodo zato lažje sprejeli. K temu so me spodbujali tudi v Polju, ker so vedeli, da je v dnevnem centru tudi šivalnica.	Začetki vključitve, povod za vključitev

81	6	Mislila sem, da za druge aktivnosti nisem sposobna, saj me je bilo vsega strah in sem se bala celo govoriti. Zelo hitro pa so me zaposleni povabili na prve pogovorne skupine in ker je bilo vzdušje na teh skupinah zelo prijetno in sproščeno, mi je postalo všeč , strah je izginil in začela sem govoriti. Takrat sem pričakovala družbo, ker so me leta samote doma ubijala. Skoraj dvajset let sem poznala le dom in bolnico. Rabila sem še nekaj drugega, še nek drug prostor, druge ljudi, ker nisem mogla več. Takrat me ni nobena stvar zanimala in dan ni imel nobenega smisla. Rabila sem en vzrok, da vstanem in nekam grem. In zdaj me že misel na to, da grem na Altro, dvigne. Z veseljem se uredim, rada se lepo oblečem, dam gor kako verižico, ker mi je všeč, ker na ALtri to opazijo in me pohvalijo. Veliko mi to pomeni. Lahko rečem, da sem dobila veliko več kot sem sploh vedela, da obstaja.	Negativno mnenje o sami sebi, začetki vključitve, počutje in spodbuda ob vključitvi, pričakovanja, razlogi in uresničitev pričakovanj
82	7	Takrat sem se najprej vključil zaradi možne zaposlitve in to sem tudi dobil. Potem sem pa v dnevnem centru kar ostal in vseeno redno prihajal, ker sem se tukaj dobro počutil. Mislim, da sem v	Razlogi za začetno vključitev, nadaljna vključitev

		vseh teh letih na Altri veliko dobil, pa tudi veliko sem dal od sebe.	
83	8	Najprej sem se vključil zaradi vključitve v zaposlitveno rehabilitacijo v šivalnici, ker sem želel šivati. Ostalega programa sploh nisem poznal. V šivalnico sem se res vključil za dve uri na dan, potem pa sem šel v dnevni center za računalnik. Takrat sem potreboval to zaposlitev in nek prostor kjer sem lahko čez dan. Takrat sem živel malo tu, malo tam- v kontejnerju za brezdomce, na ulici, …	Razlogi za začetno vključitev, nadaljna vključitev
84		Dobil sem možnost vključitve v zaposlitveno rehabilitacijo, dobil sem varen in siguren prostor, pa še veliko več.	Izpolnitev pričakovanj
85	9	V dnevni center sem se vključila najbolj zaradi družbe. Pričakovala sem, da bom tukaj dobila dobro družbo, pa da bom na varnem, ker sem bila prej veliko na cesti.	Pričakovanja ob vključitvi
86	10	Vključila sem se zato,ker sem želela poskusiti koliko zmorem in kaj zmorem. To je bila moja prva zaposlitev po bolezni in nisem vedela kje sem. Sem se kar mal bala, saj nisem nikogar poznala, pa še to delo v dnevnem centru je bilo	Razlog za vključitev v program, dokazovanje lastnih sposobnosti po začetku bolezni, občutki po vključitvi

		čisto drugačno od dela v trgovini. Pričakovala sem zaposlitev-v začetku in ko sem bila res sprejeta, sem bila zelo srečna. Ko sem vse skupaj malo bolj spoznala, pa sem dojela, da bom tukaj dobila še kaj drugega. Dobila sem občutek, da sem tukaj varna, da lahko pokažem kaj znam in zmorem.	
87	11	Jaz to v začetku nisem vedela kaj je to. Kaj se tukaj sploh počne. Rabila pa sem družbo in veliko pogovora. V začetku so mi veliko pomagali drugi uporabniki, da sem se hitrejš vključila.	Nepoznavanje programa, potreba po druženju, pomoč drugih uporabnikov
88	12	V dnevni center prihajam zato,da se tukaj dobro počutim in da sem lahko med prijetnimi ljudi. Tukaj se lahko pogovarjam, naučim se kaj dobrega skuhati, večkrat tudi plešemo in pojemo, ko ima kdo rojstni dan. Dobila sem tisto iskrenost, ki sem jo zelo rabila.	Pričakovanja ob vključitvi v program in izpolnitev pričakovanj
89	13	Da bi se malo razvedrila in šla v družbo. Depresija me je zdelala, da sem ležala in spala in ležala. Dobila sem družbo ljudi, ki me razumejo in so me vzeli za svojo takšno kot sem.	Razlogi za vključitev v progam in uresničitev pričakovanj
90	14	Vključila sme se predvsem zaradi socialne mreže, druženja, več komunikacije – to sem potrebovala. To sem v	Potrebe ob vključitvi, zadostitev potrebam

		dnevnem centru tudi dobila in še več. Tukaj sem dobila tudi prave prijatelje, katerih nikoli do sedaj, nisem imela. Z njimi se družim tudi izven Altre.	
91	15	Prišla sem, ker sem se tudi jaz hotela vključiti v kako aktivnost, da bi se kaj novega naučila, pa da grem med ljudi. Pričakovala sem, da bo tu bolj kot v bolnici, da bo manj ljudi, da bodo hodili gor in dol, pa kaj brali. Nisem si predstavljala tolikšne skupine in toliko aktivnosti. Dobila sem veliko več kot sem pričakovala, saj nisem vedela da kaj takega obstaja.	Pričakovanja in želje ob vključitvi ter uresničitev pričakovanj
92	16	V začetku sem se vključil predvsem zaradi druženja oz. socialnih stikov. Ko pa se mi je čez eno leto ponudila priložnost, da se zaposlim prek javnih del, pa sem dobil še zaposlitev, kar me je še dodatno motiviralo. Takrat sem potreboval vse- družbo in zaposlitev. V dnevnem centru sem dobil zaposlitev kljub mojim težavam- pogosti utrujenosti in zaspanosti in občasni neorganiziranosti. Ob tem sem imel veliko podporo zaposlenih, do mene s bili vsi zelo	Razlogi in potrebe ob vključitvi v progam ter uresničitev pričakovanj. Podporno okolje za zaposlitev

		tolerantni, saj smo se sproti prilagajali mojemu počutju. Ob taki podpori sem čutil varnost, ki je v prejšnjih zaposlitvah nisem in to mi je pomagala, da sem bil dve leti dober delavec.	
93	17	Ko sem se vključila sem pričakovala odprtost, da bi me nekdo razumel, da bi me nekdo čakal, da bi me poslušal in mi pomagal. Bala sem se, da ne bo spet tako kot je bilo vedno do sedaj, ko so mi bila povsod zaprta vrata in sem bila porinjena nazaj v svoj brezup. Vse kar sem pričakovala sem dobila in dolgo nisem mogla verjeti, da se mi to res dogaja. Rabila sem družbo , varnost, sprejetost in vse to sem dobila.	Pričakovanja, potrebe in strahovi ob vključitvi. Uresničitev pričakovanj.
94	18	Vključil sem se brez večjih pričakovanj, enostavno mi je manjkalo družbe.	Razlog ob vključitvi
95	19	V dnevni center sem se vključila, ker sem potrebovala socialno mrežo in pogovore. Pričakovala sem, da bodo ljudje do mene prijazni in da mi bodo naklonjeni. Vse to sem tukaj tudi dobila.	Potrebe in pričakovanja ob vključitvi

96	20	Pričakoval sem v glavnem pomoč, ker sam nisem znal rešiti svojih težav.	Pričakovanja ob vključitvi v program in izpolnitev pričakovanj

Zap. št. izjave	**Oseba št.**	**Enota kodiranja**	**Pripisani pojmi**
VKLJUČENOST V SKUPINSKE AKTIVNOSTI,PRIDOBLJENE SPRETNOSTI			
97	1	Zelo mi je všeč jutranji klepet ob kavici in zajtrku, ko se skupaj usedemo vsi uporabniki in zaposleni .Zame je to kot bi poklepetala doma z družino ali pa šla na kavico z najboljšo prijateljico. To mi da voljo in energijo za cel dan. Vsako jutro se pozdravimo z nasmehom, objemom in dobro voljo,s pohvalo…Srečna sem, ko mi kdo od zaposlenih ali od uporabnikov, reče, da sem lepo oblečena, da dobro izgledam.	Vključitev v skupinske aktivnosti programa, počutje
98	1	Pa na računalnik sem se naučila, da lahko s sinom po Skypu govorim v Avstrijo.	pridobljena znanja in veščine
99	1	Potem sem rada na kuharski delavnici, ker dobro kuham in velikokrat kaj skuham za vse, da še druge kaj naučim.	razlog za vključitev v določeno aktivnost
100	1	Zelo rada sem na raznih skupinah-pogovornih, pa na delavnici Živimo zdravo. Rada sodelujem na kakšnih predstavitvah-za študente, nove uporabnike ali druge goste, ko jim predstavljamo dnevni center in celo Altro. Tu	razlogi za vključitev v določene aktivnosti in dogodke

		vedno z veseljem povem svojo življenjsko zgodbo	
101	2	Ker se zgodaj zbujam, komaj čakam, da lahko pridem na Altro že ob 7ih zjutraj. Saj tako zgodaj ne moreš nikamor. Ponavadi jaz skuham kavo za vse, drugi pa pripravijo zajtrk, pa se skupaj usedemo in poklepetamo. To mi je tako domače in mi da energijo za cel dan.	Razlogi za vključitev v posamezn aktivnost, občutki
102	2	Zelo rad sem na raznih pogovornih skupinah, ker tudi jaz rad kaj povem , pa tudi druge rad poslušam. Prej tega nisem poznal, sploh nisem vedel kako je to pomembno. Ob tem čutim olajšanje, nisem več tako depresiven, veliko novega sem izvedel. Videl sem tudi, da nimam samo jaz težav, da jih imajo tudi drugi. Še hujše. Tako sem dobil moč in pogum.	razlogi za vključitev v določene aktivnosti in dogodke, spoznanja in občutki
103	2	Zelo rad imam športne aktivnosti - hodim na bazen, poleti na plavanje na jezero, na nogomet.	Vključitev v skupinske aktivnosti programa
104	2	Fizično sem veliko bolj močan. Vse to mi pomaga, da zdaj lepo in mirno živim. Znam govoriti, vem kje kaj uredim, znam najti pomoč, ko jo rabim, pa tudi ničesar se več ne bojim. Nisem več sam.	Zaznane spremembe

105	3	Zdaj so mi najbolj všeč pogovorne skupine- Čustvena inteligenca in druge. V začetku sem bil čisto trd na teh skupinah, če sem moral kaj povedati. Ko pa sem to premagal, sem bil zelo vesel. Pet minut mojega govorjenja, me je napolnilo za cel dan. Zdaj se teh pogovorov zelo veselim in rad kaj povem, z zanimanjem pa poslušam tudi druge. Tako sem se ogromno naučil. To mi zelo pomaga, da se znam in upam pogovarjati tudi drugje, da lahko sam opravim več stvari.	Vključitev v določene skupinske aktivnosti,občutki, pridobljene sposobnosti in znanja
106	3	Hodim tudi na angleščino- to mi je zelo všeč, da se kaj novega naučim in da ne pozabim kar sem se učil v srednji šoli. Rad igram ping pong na Altri, drugače pa grem na izlete in tabore, če se le da.	Vključitev v določene aktivnosti in razlog
107	4	Najbolj mi je všeč Čustvena inteligenca, pa Asertivni trening to mi je najbolj všeč. Pa na Moj glas grem rada. Pa tudi druge pogovorne skupine imam rada. Zelo rada imam jutranje srečanje	Vključenost v določene aktivnosti
108	4	Če ne grem , mi je žal. Tu dobim energije za cel dan. Meni se zjutraj zdi, kot da sedimo doma v kuhinji in klepetamo. To mi veliko pomeni. S tem dobim občutek, da sem spadam. Zelo mi je všeč, da se zjutraj zaposleni usedete z nami in samo klepetamo.	Počutje in občutki ob vključenosti

109	5	Zelo rada igram tarok v dnevnem centru-tako se res sprostim in uživam Pa rada sem na kaki pogovorni delavnici. Drugače pa mi je čisto dovolj že to, da sem tle. Da se podružimo, se pohecamo, se smejemo in s tem dobim največ.	Vključenost v posamezne aktivnosti in občutki ob tem
110	6	Rada sem na vseh delavnicah, vse mi je všeč in povsod kaj najdem zase. Vse me zanima in vse bi rada počela. Kot, da not prinašam leta, ko nisem nič počela, si včasih mislim. Ker pa na vseh ne morem biti, ker jih je preveč	Vključenost v več aktivnnosti, zanimanje za vse
111	6	grem pa na delavnico ročnih del, ki jo tudi vodim kot prostovoljka v programu. Ponosna sem, da sem lahko prostovoljka.To mi pomeni, da mi zaupate in da nekaj znam. rada sodelujem tudi v šivalnici-tudi tam se veliko novega naučim.	Prostovoljka v programu-vodenje delavnice, pridobitev novih znanj
112	6	redno sem vključena tudi v kuharsko delavnico, kjer se vedno kaj dobrega skuha in to potem vsi skupaj pojemo.	vključenost v aktivnost
113	6	Zelo uživam v naših praznovanjih-rojstnih dni in drugih praznikov, ker so to zame edine zabave, kjer lahko pojem in plešem. To mi je res v velik užitek. Ko praznujem svoj rojstni dan na Altri, ko mi vsi zapojete, voščite, se počutim kot carica. Ful lepo mi je. Tudi,ko	Uživanje in občutki ob praznovanjih

		praznujejo drugi, čutim, da je tudi njim lepo. Tega drugje ne doživim.	
114	6	Že drugo leto hodim tudi na Asertivni trening, kjer sem se tudi ogromno naučila in zaradi tega sem tudi v svojem življenju marsikaj spremenila. To se pozna predvsem na odnosih do moža in otrok, pa tudi do drugih ljudi.	Vključitev v določeno aktivnost-zaznane spremembe
115	7	Sam že dolgo vodim skupini Bralni kotiček, kjer se pogovarjamo o knjigah-jih predstavljam drugim uporabnikom in zaposlenim, se o njih pogovarjamo in s tem spodbujam ljudi k branju.	Prostovoljec-uporabnik v programu, vodenje posamezne aktivnosti
116	7	Dolgo časa vodim skupino Uporabnik za uporabnika, ki je skupina kjer smo prisotni samo uporabniki, brez zaposlenih. Tukaj se pogovarjamo vse mogoče o programu, o vsebinah, o predlogih, o zaposlenih, o svojih težavah,… to potem posredujemo naprej zaposlenim, če se na skupini tako dogovorimo ali pa tudi ne.	Vodenje posamezne aktivnosti -prostovoljec uporabnik, vsebina in namen
117	7	Dolgo časa sem bil tudi predsednik sveta uporabnikov, vmes sem imel manjšo krizo in to ni šlo. Ta skupina trenutno ne živi prav dobro, ampak jo bomo spet oživeli, ker je zelo pomembna za vse uporabnike-da se	Prostovoljec-uporabnik v programu, vodenje posamezne aktivnosti

		povezujemo z drugimi organizacijami.	
118	8	Zelo rad imam glasbeno delavnico, ker igram kitaro. Nekaj časa sem to delavnico tudi vodil in imeli smo kot en band. Zelo sem užival v tem, veliko sem se naučil od drugih, pa tudi jaz sem kaj naučil druge.	Vključitev v določeno aktivnost, pridobitev novih znanj, občutki
119	8	Drugače pa grem rad na pogovorne skupine, kjer izvem veliko novega in dobim veliko informacij, ki mi zelo koristijo.	Vključenost v pogovorne skupine, pridobitev novih znanj
120	8	Rad se vključim v kuharsko delavnico, kjer ponavadi ne kuham, ampak pomivam posodo, pripravljam mizo ali pa grem v nabavo. Tako sem bil pri delavnici koristen, v družbi sem pojedel topel obrok, ker ga drugače ne bi, naučil sem se tudi ravnanja z denarjem . Vse to mi zelo koristi.	Vključenost v določeno aktivnost, občutki, pridobitev novih veščin
121	9	Rada grem na Moj glas, kjer se pogovarjamo kaj bomo delali, pa na kuharsko delavnico grem vedno,pa tudi družabne igre rada igram. Vedno grem tudi na Živimo zdravo, da zvem kaj o zdravju in pa na skupino Čustvene inteligence. Rada grem v družbi na dvorišče na cigaret ob kavici.	Vključenost v določene skupine, pomen

122	9	Na skupinah sem dobila veliko novih informacij, na kuharski sem se naučila, da kaj dobrega skuham in tudi piškote sem že pekla. Ker se veliko družim na Altri sem tudi veliko bolj zgovorna in družabna	Pridobitev novih znanj, zaznane spremembe
123	10	Zelo rada grem vsak dan na sprehode- tudi daljše, z drugimi uporabniki, rada grem na kuharsko delavnico, sem se veliko novega naučila od punc in tudi doma kdaj skuham po teh receptih. Pa na ročna dela grem rada-uživam, ko delamo čestitke in jih zdaj naredim tudi doma za sebe. Tudi računalništva sem se nekaj naučila in tudi to mi prav pride. Zdaj že grem tudi na kake pogovorne skupine, v začetku pa sem se jih bolj bala, saj nisem prav rada govorila pred vsemi. Zelo rada se družim z uporabnikov v neformalnih pogovorih, s tem pa nimam nobenih težav.	Vključenost v različne aktivnosti, pridobitev novih znanj in veščin, spremembe
124	10	Mislim, da sem dobila predvsem vero vase, da sem sposobna kakšno stvar narediti in pa moč da to tudi naredim. Zaradi tega drugače gledam tako na svojo bolezen, kot na vsakodnevne težave. Več si upam in več zmorem. Dobila sem tudi veliko novih informacij, ki mi prav tako pomagajo. Zaradi vsega skupaj sem bolj samostojna in samozavestna. Ko mi nekaj	Pridobitev novih sposobnosti in znanj, zaznane spremembe

		rata, se zelo ponosna nase.	
125	11	Najbolj imam rada pogovorne skupine-vse. Vsaka je po svoje zanimiva. Rada sem šla na Bralni kotiček. Pred leti sem bila v dnevnem centru tudi sama prostovoljka in sem vodila t.i. Žensko skupino. Potem sem imela pa veliko težav doma in to nisem mogla več početi. Upam pa, da bom enkrat to še vodila.	Vključitev v določene delavnice, prostovoljka v programu
126	11	v vseh debatah rada sodelujem, Tako veliko novega izvem, dobim nove informacije, nova znanja, slišim pa tudi veliko zgodb drugih uporabnikov, kar mi tudi zelo koristi, ko se sama spopadam s svojo boleznijo, kjer sem izvedela za veliko knjig in sem eno obdobje tudi veliko brala. , To mi je dalo veliko samozavesti	Sodelovanje v skupinskih pogovorih, pridobitev novih znanja, podelitev življenjskih zgodb, učinek
127	12	všeč mi je Čustvena inteligenca, zelo mi je všeč Moj glas,pa na Kuharsko delavnico grem rada. Pa čestitke rada delam. Telovadba in sprehod sta mi tudi všeč. Ko smo imeli vrt, sem rada vrtnarila. Rada pridem na kako predavanje kakega psihiatra, da kaj novega izvem, pa na delavnico Živimo zdravo, da zvem	Vključitev v različne aktivnosti programa, pridobitev novih znanja

		kaj o zdravju.	
128	12	Rada se pogovarjam na skupinah,da se naučim kaj dobrega skuhati in potem skupaj pojemo, da ne jem vedno sama.	vključitev v skupine, pridobitev novih znanj
129	13	Ko sem na Altri, grem rada v šivalnico. Tam kaj šivam, vezem ali pa si kaj sama popravim. Drugače pa sem rada na kaki pogovorni skupini, pa na kuharski delavnici in včasih grem še na ustvarjalne delavnice, kjer izdelujemo voščilnice, nakit in še kaj, pa tudi na delavnico ročnih del grem rada.	Vključitev v različne aktivnosti in delavnice
130	13	Na vseh delavnicah sem se naučila veliko novega, nekaj pa sem naučila tudi jaz druge. Iz pogovornih delavnic sem tudi veliko odnesla, saj sem začela razmišljati o stvareh o katerih prej nisem. Na teh skupinah slišiš veliko življenjskih zgodb drugih uporabnikov in to mi tudi bogati življenje.	Vključitev v različne aktivnosti, pridobitev novih znanj, podelitev življenjskih zgodb
131	14	Rada hodim na tečaj nemščine, pa na Asertivni trening, na skupino Čustvene inteligence, Živimo zdravo, Moj glas in na druge pogovorne skupine grem rada. Grem tudi na kuharsko delavnico,	Vključitev v različne aktivnosti in delavnice

132	14	S tem sem se veliko novega naučila- pa tudi kako se postavim zase, kako izrazim svoja čustva, o boleznih, zdravilih, zdravemu načinu življenja. Veliko sem pridobila tudi na socialnih veščinah-ni me strah pristopiti k drugim ljudem in govoriti pred drugimi. Naučila sem se tudi nekaj kuhanja, ker to nisem nič znala in mi to prav pride, ampak to moram še vaditi, ker si želim, da to opravljam sama, saj sem za to do sedaj koristila pomoč zunanjih kuharskih pomočnic.	Pridobitev novih znanj in veščin, zaznane spremembe, spremembe po vključitvi
133	15	Najrajši imam pogovorne skupine-Čustvena inteligenca mi je najbolj všeč. Tudi druge pogovorne skupine so mi všeč. Včasih grem rada na kuharsko delavnico.	Vključitev v različne aktivnosti in delavnice
134	15	Vedno se je veselim in vedno me ta skupina dvigne, mi da misliti. Vedno kaj novega izvem, Vsak ima možnost, da pove svoje mnenje in tako se veliko naučimo drug od Ko sem prišla, niti ust nisem upala odpreti, cela sem se tresla, ko sem kaj povedala. Sčasoma je ta strah kar izginil. Skupina je vodena tako, da vsi pridemo na vrsto in vsako mnenje je enako pomembno. Zdaj komaj čakam, da lahko kaj povem. Zaradi tega sem veliko bolj samozavestna,	Občutki v skupini, pridobitev novih znanj in spretnosti, zaznane spremembe

		odločna in verjamem vase. Skupaj kaj dobrega skuhamo, se kaj naučim od drugih ali pa se tudi jaz kaj novega naučim od drugega.	
135	16	Rad grem na kako pogovorno delavnico-predvsem na delavnico Živimo zdravo,Včasih rad s kom odigram partijo šaha, največ pa se samo pogovarjam z drugimi uporabniki. Kot prostovoljec vsako leto urejam Svetilnik, predvsem računalniško. Vesel sem, da moje znanje koristno porabim za Altro.	vključitev v skupinske delavnice, druženje, pomoč prostovoljca
136	16	kjer veliko izvem tudi o zdravju, zdravilih in drugo .Z vključenostjo v dnevni center se mi je povrnila izgubljena samozavest, bolje sprejemam svojo bolezen, Predvsem pa se je z mojo dve letno vključitvijo v javna dela v dnevnem centru, razrešila moja stiska z dolgotrajno brezposelnostjo, saj se mi je tako nabralo dovolj let za invalidsko upokojitev.	Pridobitev novih znanj, spremembe, posledice vključitve
137	17	Najraje grem na pogovorne skupinah-na Čustveno inteligenco, Moj glas, Pozitivno rundo, Živimo zdravo. Drugače rada igram kake družabne igre Človek ne jezi se, rada mečem balinčke, grem na	Vključitev v različne aktivnosti in delavnice

		kuharsko delavnico, drugače mi je pa dovolj že, če sedim na sedežni in se pogovarjam z ljudmi.	
138	17	Na teh skupinah sem rada, ker tam dobim vse kar rabim lahko povem kar jaz mislim in kakor jaz razumem in dobim na to različne odgovore in mišljenja drugih. Tako se ogromno naučim in zdi se mi, da sem se tukaj naučila več kot v šoli. Tu dobim občutek, da me drugi upoštevajo, da me res poslušajo in se res želijo pogovarjati z mano. Vse to kar sem tukaj pridobila mi pomaga, da bolj razumem stvari, da se znam drugače postaviti zase , da si sploh upam kaj povedati. Včasih sem vedno za vse prosila in to z velikim strahom, zdaj pa vem, da mi morajo povedati kar me zanima, vem kaj mi pripada.	Pridobitev novih znanj in spretnosti, občutki, zaznane spremembe
139	18	Rad se vključujem v pogovorne skupine, družabne igre, učim se italijanščine, drugače pa se rad tudi samo družim v dnevnem centru, da se pogovarjamo, pogledamo kak športni dogodek na televiziji in se imamo fajn.	Vključitev v različne delavnice in skupine, počutje
140	18	V dnevnem centru izvem veliko informacij v zvezi z urejanjem raznih dokumentov, o socialni pomoči in podobno. Veliko tega izvem od zaposlenih, veliko pa se med sabo	Pridobitev novih znanj, spretnosti, medsebojna pomoč, spremembe v življenju

		pogovorimo tudi uporabniki sami, saj imamo mi največ osebnih izkušenj s tem . Vse kar sem se naučil in dobil na ALtri mi pomaga, da lažje živim in da je moje življenje boljše.	
141	19	Zelo sem rada na pogovornih delavnica- na skupini Čustvene inteligence, na Asertivnem treningu in drugih. Hodim na delavnico Risanja mandal, na delavnico Ročnih spretnosti, kot prostovoljka pa vodim Kuharsko delavnico in v zadnjem času tudi Glasbeno delavnico.	Vključitev v različne delavnice in skupine, počutje
142	19	Ob tem se počutim odlično, lahko počnem kar me veseli, veliko novega se ob tem naučim in vse to mi zelo pomaga v zasebnem življenju.	Počutje in spremembe
143	20	V začetku mi je bilo vse težko. Na začetku sem bil samo poslušalec, nisem upal nič povedati. Zdaj je to že veliko bolje. Dobro se počutim, ker imam okrog sebe ljudi, ki me razumejo, ki razmišljajo podobno kot jaz, ki imajo iste težave kot jaz. To meni pomeni veliko oporo in tu dobim moč. To mi v življenju dosti pomaga in od tega odnesem veliko novih izkušenj in znanja.	počutje ob začetkih vključitve, počutje, spremembe
144	20	Začel sem hoditi na razne pogovore, skupine, delavnice.Rad se udeležim kakšnih iger, kvizov,	Vključitev v različne delavnice in skupine

		ročnih spretnosti in pisanja kratkih pesmi.	

Zap. št. izjave	Oseba št.	Enota kodiranja	Pripisani pojmi
INDIVIDUALNE STORITVE PROGRAMA			
145	1	Veliko pogovorov sem rabila, ko sem prišla na Altro, res veliko. Saj se v začetku tudi pogovarjati nisem znala,ker se do takrat nikoli nisem. Pa tudi pri raznih papirjih sem rabila veliko pomoči -pri vlogi za stanovanje, pri pritožbah , pri selitvi, spremljali sta me na banko, na stanovanjski sklad,.. Bala sem se iti sama, ker nisem vsega razumela. Ko sta šli z mano, me ni bilo strah in vedela sem, da bo vse v redu. Pa bolj prijazni so bili povsod, pa je šlo hitreje. Dobro sem se zato počutila.	Potreba po individualnih storitvah, različne oblike individualnih storitev, občutki.
146	1	Zdaj take pomoči rabim manj, ker že veliko stvari sama uredim. Zdaj pa rabim bolj družbo in klepet, pa prijazne ljudi okrog sebe. V dnevnem centru se dobro počutim , zato tako rada prihajam. To je moj drugi dom in sem spadam	Potrebe po individualnih storitvah po daljšem obdobju vključitve
147	2	V začetku sem rabil veliko individualnih pogovorov z zaposlenimi in veliko druge pomoči-pri papirjih in urejanju zadev. Rabil sem tudi, da ste šle z mano na Zpiz urejat zadeve, pa na center za socialno del. Pa spremljale ste me na skupino v Klub, pa tudi na pogovor s psihiatrom sta šli z mano, ko sem vas prosil.	Potreba po individualnih storitvah, različne oblike individualnih storitev.

148	2	Sam takrat tega ne bi zmogel, nisem imel moči, nisem vedel kaj rabim, marsikaj sem pozabil,ko sem prišel tja. Ko sta bili zraven sem bil siguren, da bo vse v redu, pa še bolj miren sem bil in bolje sem se kontrolirati. Včasih sem bil zelo agresiven in se nisem znal obnašati, zato sem se tega bal.	Občutki brez pomoči, občutki ob pomoči
149	3	Veliko rabim individualnih pogovorov, pa tudi pomoč pri urejanju kakih papirjev sem že rabil. Zelo sem bil vesel, ko me je eden od zaposlenih spremljal na faks- na pogovor z mentorjem.	Potreba po individualnih storitvah, različne oblike individualnih storitev, občutki.
150	3	Drugače ne bi šel, prej sem se vedno izmaknil. Vse to mi veliko pomeni, nisem sam in na nekoga se lahko zanesem. Tako lažje urejam kar moram in dobro mi je.	Občutki brez pomoči, občutki ob pomoči
151	4	Večkrat rabim kak pogovor, kako informacijo in samo nasvet kako naprej.	Potreba po individualnih storitvah, različne oblike individualnih storitev.
152	4	Ker vem, da vse to lahko dobim kadarkoli, mi to veliko pomeni. Sem sigurna in lahko se na to zanesem	zaupanje v individualno pomoč
153	5	Veliko individualnih razgovor sem rabila in še jih rabim. V začetku so mi bili muka, zdaj pa jih komaj čakam. To mi zelo pomaga, da se bolje počutim, da se počutim bolj vredno, da se lažje sprejemam in lažje živim. Tudi zunaj lažje funkcioniram in to čist spontano, to zdaj kar samo pride	Potreba po individualnih storitvah, občutki
154	6	Velikokrat rabim kak pogovor,ko rabim tolažbo, razumevanje, vzpodbudo. Tudi spremstvo kdaj rabim in vse mogoče dokumente mi pomagate urediti. Zgodilo se je tudi, da sem rabila obisk doma ali pa prevoz do doma, ko res ni šlo drugače in to ste	Potreba po individualnih storitvah, različne oblike individualnih storitev.

		zaposleni brez problema naredili.	
155	6	V teh individualnih storitvah mi je všeč,ker k vsakemu uporabniku pristopite drugače, ampak točno tako kot rabimo. To se pozna, da smo res cele dneve skupaj v istem prostoru in nas res zelo dobro poznate, da za vsakega veste kako je treba. Ob tem se resnično počutim pomembno, pa všeč mi je, da mi res verjamete in vam moje izkušnje niso kar nekaj. Ko imam kdaj kak slab dan, me vedno dvignete s tem, da mi opišete kako mojo situacijo, ki sem jo že preživela in potem si mislim, da bo že šlo.	individualen pristop, poznavanje uporabnikov, pomembnost izkušenj
156	7	Včasih rabim kak pogovor – ali v dnevnem centru ali pa v svetovalnici, rabim kako informacijo, drugače pa mislim, da se kar sam znajdem.	Potreba po individualnih storitvah, različne oblike individualnih storitev.
157	7	Ker sem na Altri res že dolgo, sem se tukaj veliko novega naučil, poznam razne pristope in načine, da nekaj dosežem. Zaradi tega sem bolj siguren in prepričan vas.	Pomembnost izkušenj
158	8	Vse to koristim. Individualne razgovore, pomoč pri papirjih, spremstvo na CSD, Zavod za zaposlovanje, spremstvo na sprejem v Polje, obiski v bolnici v Polju, pomoč pri selitvi v stanovanje,… Če tega ne bi imel na Altri ne vem kako bi uredil vse – socialno pomoč, zaposlitveno, selitev v stanovanje, sprejem v bolnici,…	individualni razgovori, pomoč pri dokumentih, spremstvo ob hospitalizaciji, obisk v bolnici pomoč pri selitvi.

159	8	Ne vem, če bi preživel. *Sam tega ne bi zmogel, pa tudi znajdem se ne in včasih se čist zgubim*. Ko gre nekdo od zaposlenih z mano se počutim varnega in zaupam, da bo vse v redu. Zato sem bolj pogumen in sproščen.	Občutki brez pomoči, občutki ob pomoči
160	9	Rabim veliko pomoči-pogovorov-v pisarni ali po telefonu, pa tudi razne papirje ne znam sama izpolniti in mi potem zaposleni to pomagajo. Velikokrat sem rabila spremstvo in prevoz k zdravniku, na CSD, pa tudi na policijo so ste šli z mano.	Potreba po individualnih storitvah, različne oblike individualnih storitev.
161	9	Brez tega si sama ne bi upala nič, ker se ne znajdem, pa tudi hitro pozabim kaj mi kdo pove.	Občutki brez pomoči
162	10	Včasih rabim kak individualen razgovor in kdaj kak dopis za napisat. V teh razgovorih jaz dobim upanje in potrditev, da sem na pravi poti.	Potreba po individualnih storitvah, različne oblike individualnih storitev.
163	11	Koristim veliko individualnih razgovorov, pa tudi pomoč pri izpolnjevanju raznih dokumentov včasih rabim. Prav tako sem rabila že spremstvo strokovne delavke ob sprejemu v bolnico. Tudi, ko sem bila v Polju, so me prišli iz Altre obiskat.	Potreba po individualnih storitvah, različne oblike individualnih storitev.
164	11	To meni ogromno pomeni, saj drugih obiskov skoraj nimam, pa tudi pogovorim se lahko z njimi, ker me razumejo.	Pomen individualne pomoči za uporabnike
165	12	Večino tega jaz dobim že v stanovanjski, tako da se v dnevni center pridem bolj družit, pa da se kaj novega naučim in si s tem polepšam življenje.	Potreba po individualnih storitvah
166	12	Počutim se prijetno in sprejeto- pa tudi ,če sem kdaj v umazanem puloverju.	Občutki
167	13	Večkrat sem od zaposlenih rabila kak	Potreba po individualnih

		nasvet ali pomoč pri kakih papirjih.	storitvah
168	13	Prepričana sem, da se s tem razbremenim in sem bolj sigurna, da bo vse v redu. Ni me strah, da ne bi kaj prav izpolnila	zaupanje v individualno pomoč,
169	14	To vse koristim-individualne razgovore, pomoč pri dokumentih, pa tudi spremljanje k zdravniku, na sprejem v bolnico, mi zelo prav pride.	Potreba po individualnih storitvah, različne oblike individualnih storitev.
170	14	To zame pomeni sigurnost in varnost, pa nič me ni strah. Zaradi tega sem prepričana, da bo vse v redu in bolj sproščeno potem govorim. To meni veliko pomeni in se dobro počutim.	zaupanje v individualno pomoč, občutki brez pomoči in občutki ob pomoči.
171	15	Včasih rabim kak pogovor, da se pomirim ali pa potolažim. Rabim kako informacijo, nasvet. Če potrebujem pomoč pri kakem dopisu, vlogi, sem se tudi že obrnila na zaposlene. Pa, ko sem zaposlene prosila za spremstvo na obisk k mami, s katero dolgo let nisem imela nobenega stika, sem tudi to dobila.	Potreba po individualnih storitvah, različne oblike individualnih storitev.
172	15	Vse to skupaj meni ogromno pomeni. Pa sploh, ker mi za vse to ni bilo treba prositi, ampak je bilo samo po sebi umevno, da je tako. Nikoli nisem bila navajena, da mi kdo kaj da sam od sebe. Zaradi tega sem začela postopoma urejati stvari, ki jih prej nisem upala. Začela sem bolj zaupati ljudem in nisem več sama.	zaupanje v individualno pomoč, občutki, zaznane spremembe.
173	16	V začetku vključitve sem potreboval več pogovorov, pa pomoč pri kakih dokumentih, zdaj pa tega ne rabim več.	Potrebe po individualnih storitva po daljšem obdobju vključitve

174	17	Velikokrat rabim individualni pogovor-če sem v dnevnem centru osebno, kadar pa ne morem sem, zaradi drugih zdravstvenih težav, pa vas pokličem po telefonu. Kadar sem v zelo slabo, s pogovarjam tudi uro in več z vama. To zame pomeni zadnje upanje, da ne grem v Polje. Večkrat, ko mi je bilo res zelo, zelo hudo sta prišli tudi k meni domov. Tudi, ko sem bila v bolnici, ste me večkrat obiskali-sami ali pa z uporabnikom.	Potreba po individualnih storitvah, različne oblike individualnih storitev.
175	17	Meni to res predstavlja pomoč ,ker drugače ne vem kako bi bilo z mano. To je zame upanje, moč in volja,da ne obupam.	Občutki brez pomoči, občutki ob pomoči
176	18	Če rabim kak pogovor se zanj dogovorim s strokovno delavko –ni problema. Prej, ko sem imel več problemov, je bilo to bolj pogosto, zdaj pa le občasno. Tudi, če rabim pomoč pri kakih papirjih, mi zaposleni vedno to pomagajo urediti.	Potrebe po individualnih storitva po daljšem obdobju vključitve
177		Ker lahko vse to dobim, sem bolj siguren , da bo vse v redu urejeno. Zaupam jim, saj vedo kaj delajo.	Zaupanje v individualno pomoč
178	19	Koristim veliko individualne razgovore, zaposleni mi pomagajo tudi pri raznih dokumentih, mi dajejo veliko informacij.	Potreba po individualnih storitvah, različne oblike individualnih storitev.
179	19	Pri tem občutim podporo in varnost	Občutki ob pomoči
180	20	Po potrebi uporabljam tudi individualne razgovore-včasih več, včasih manj. Največ takrat, ko mi je res težko, ko imam krizo, ko imam težave v službi ali doma…	Potrebe po individualnih storitvah
181	20	To mi zelo pomaga v vsakdanjem življenju. Da dobim razna navodila, ideje, nasvete in mi je lažje rešiti probleme	Zaupanje v individualno pomoč

Zap. št. izjave	Oseba št.	Enota kodiranja	Pripisani pojmi
VKLJUČITEV V AKTIVNOSTI IZVEN PROSTOROV DNEVNEGA CENTRA			
182	1	Vedno grem zelo rada na izlete z Altro- po Sloveniji , pa na kak družaben dogodek –na športne dogodke in kake druge prireditve. Najraje od vsega pa grem na ženski tabor na morje.	Izleti po Sloveniji, družabni in športni dogodki, ženski tabor.
183	1	Takrat se zelo dobro počutim in zelo uživam. Takrat res pozabim na vse težave. Drugače ne bi mogla iti nikamor – zaradi denarja, pa tudi družbe ne bi imela. Tako sem tudi prvič v življenju videla morje. Vsako leto ga komaj čakam. Zaradi tega imam lepše življenje. Ko gremo kam, se počutim enako vsem drugim ljudem.	Počutje, občutki, razlogi za vključitev.
184	2	Redno hodim na izlete, ki jih organizira Altra. Šel sem tudi na nogometno tekmo, ko smo dobili brezplačne karte, pa tudi na druge prireditve grem, če so organizirane.	Izleti, športni dogodki in drugi organizirani dogodki.
185	2	To zame veliko pomeni, saj sem tako že veliko novega videl in doživel. Na teh izletih je vedno dobra družba in se počutim zelo lepo. To je zame finančno zelo	Počutje, občutki, razlogi za vključitev.

		ugodno, pa tudi družba je prava.	
186	3	Najraje grem na kak izlet v naravo in pa na tabor – na Kolpo in v Bohinjsko Bistrico. Igral sem tudi v Altrini nogometni ekipi in zelo sem užival.	Izleti, tabori, športni dogodki.
187	3	V tem res uživam in se sprostim. Takrat se mi zdi, da nimam nobenih težav, Takrat se mi zdi, da nimam nobenih težav, da uživam kot vsi drugi. Všeč mi je, da sem fizično aktiven, saj sem zmatran, ko cel dan hodimo, ampak zvečer sem pa zelo ponosen nase, da sem zmogel.	Počutje, občutki.
188	4	Na ženskem taboru sem bila lani prvič in bilo mi je nepozabno.	Ženki tabor, občutki.
189	4	Več kot dvajset let nisem videla morja. Se ga kar nisem mogla nagledat. Zdelo se mi je kot da sanjam. Zelo sem bila srečna in zadovoljna. Še danes mi je lepo, ko se spomnim na ta te dni. Na morju sem se počutila čisto svobodno, brez problemov in skrbi, sem samo uživala kot vsi ljudje. Še zdaj velikokrat gledam slike, ko mi je hudo in mi to pomaga, da sem boljše volje.	Občutki, počutje, oblika samopomoči.
190	5	Redno hodim na izlete,pa zdaj grem na tabor – na Kolpo in v Bohinjsko	Izleti, tabori.

		Bistrico za cel teden.	
191	5	Dolgo je trajalo, da sem šla za cel teden na tabor, ker sem imela doma muco in sem mislila, da je ne morem in ne smem pustiti same. Lani sem šla prvič za cel teden od doma, sem jo dala v mačji hotel, pa sva obe preživeli. Pa še čist fino se je imela tam, jaz sem se bolj sekirala, pa vseeno me ima rada, tudi če jo za kak dan dam drugam. Zdaj vidim, da mi ni treba biti skoz doma, da me ima mačka rada.	Občutki.
192	6	Zelo rada grem na izlete ali druge dogodke izven Altre. Najbolj od vsega pa mi je v užitek ženski tabor, kjer se resnično sprostim, ena posebna ženska energija je tam.	Izleti, drugi družabni dogodki, ženski tabor, občutki.
193	6	Drugače itak ne bi šla nikamor-zaradi denarja, pa tudi družbe nimam. Tako vidim kraje in dogodke, ki ih drugače ne bi, srečujemo se z drugimi ljudmi in počutim se odlično, takrat kar pozabim na vse težave, ki ostanejo doma. Vse postane brezskrbno, preprosto in lepo. Imam se za kaj veseliti in komaj čakam september.	Počutje, občutki, razlogi za vključitev.
194	7	Tega žal ne koristim, ker se mi preprosto ne da. Vem, da bi moral več migati, pa se mi ne da,	Občutki, počutje, oblika samopomoči.

		zato na izlete in drugo ne hodim.	
195	8	Rad grem na kak izlet v naravo, po Sloveniji, pa na morje in še kam.	Izleti po Sloveniji.
196	8	To mi veliko pomeni in takrat zelo uživam. Takrat pustim vse probleme v Ljubljani in sem svoboden. Sam ne bi šel nikamor- zaradi denarja ne bi mogel iti, pa tudi družbe druge nimam.	Počutje, občutki, razlogi za vključitev.
197	9	Rada grem na kak izlet, če ni preveč za hodit, pa na ženski tabor sem že šla.	Izleti, ženski tabor.
198	9	To mi je zelo všeč, veliko lepega sem že videla in vedno se imam lepo.	Občutki,počutje
199	10	Teh aktivnosti običajno ne koristim, ker so nekatere zvečer ali pa trajajo cel dan, pa potem nimam prevoza za domov. Pa tudi sicer grem zvečer kar zgodaj počivat zaradi zdravil in ne morem biti dolgo pokonci.	Razlogi , da ni vključen.
200	11	Včasih grem na kak izlet, če ni preveč za hoditi, ker imam težave s koleni. Grem pa tudi na ženski tabor na morje, ki se ga pa celo leto vnaprej veselim.	Lažji izleti, ženski tabor, občutki.

201	11	Rada grem, ker je na teh izletih vedno dobra družba in se imamo res lepo. Če ne bi bilo teh altrinih izletov, jaz ne bi šla nikamor, saj nima s kom iti, pa tudi zaradi denarja ne bi mogla iti.	Počutje, občutki, razlogi za vključitev.
202	12	Zelo rada grem na kak izlet. Najbolj mi je bil všeč izlet na Pokljuko, ko smo nabirali gobe, pa na Veliko planino. To so bili zame nepozabni izleti. Tudi na tabor z ženskami grem rada, ker tam veliko plavamo, se sprehajamo in se veliko pogovarjamo.	Izleti, tabor, občutki.
203	12	To mi je v veliko veselje in takrat se počutim čisto svobodna. Veliko novega sem že videla na teh izletih in vedno se imamo fajn. To so bili zame nepozabni izleti.	Počutje, občutki.
204	13	Če je le mogoče, grem na kak izlet po Sloveniji in pa na ženski tabor na morju.	Izleti in ženski tabor.
205		To mi res ogromno pomeni, tako zaradi dobre družbe, pa tudi zaradi denarja. Sama si tega ne bi mogla privoščiti.	Počutje, občutki, razlogi za vključitev.
206	14	V gledališče in kino ne hodim, ker je to vse zvečer, pa nimam prevoza potem za domov, bi pa rada šla, če bi lahko. Drugače pa grem na kak izlet- ko smo šli v Planico mi je	Izleti, ženski tabor.

		bilo zelo lepo, pa prvič sem šla na ženski tabor na morje.	
207	14	To je bilo zame nekaj novega in je bilo nepozabno. To je bilo zame prvič, da sem bila sama od doma več dni in da sem živela s skupino drugih žensk. Sem se tega kar malo bala, potem pa sem samo sebe presenetila, saj mi je bilo zelo všeč in nisem imela nobenih težav. Vse to meni da veliko novih doživetij, ob takih dogodkih sem kot, da sem brez težav, uživamo kot vsi drugi ljudje.	Počutje, občutki,spremembe.
208	15	Če le lahko grem rada na izlete z Altro, pa na kake skupne dogodke grem rada- na pikniku v Bizoviku je lepo. Najbolj pa mi pomeni ženski tabor na morju. Če bi živela v Ljubljani, bi šla rada v gledališče ali kinoteko, ampak zaradi vožnje to ne gre.	Izleti, tabor in drugi organizirani dogodki.
209		Saj drugače si to ne morem privoščiti	Razlog za vključitev.
210	16	Tega ne koristim.	Ne koristi.
211	17	Če lahko grem tudi na kak izlet, če ni veliko za hodit. Tako sem šla v Prekmurje, na Pokljuko po gobe, pa na morje na ženski tabor. Celo leto se veselim tega tedna.	Lažji izleti, ženski tabor, občutki.

212	17	To pa je zame nekaj najlepšega kar sem do sedaj doživela. Ob tem se počutim kot da me nič ne boli in kot da nimam nobenih težav. Vse kar nekam izgine, pa četudi me potem par dni neznosno boli križ, ker težko dalj časa sedim. Počutim se človek in to zdrav človek. Tudi, ko mi je najhuje, se v mislih tolažim s temi slikami iz morja, da lažje zdržim.	Občutki, počutje, oblika samopomoči.
213	18	Ko sem še živel v Ljubljani, sem šel večkrat zvečer v gledališče preko dnevnega centra, kjer sem dobil brezplačne karte. Zelo rad grem na Altrine izlete, 2x n teden grem na plavanje na Kodeljevo, ki je prav tako organizirano v sklopu dnevnega centra. Ob tem se krasno počutim-čista pljuča, čista glava.	Izleti, športni in drugi dogodki, občutki.
214	19	Včasih grem v Kinoteko in Dramo na kake predstave zvečer. Zelo rada pa grem z Altro na izlete in na ženski tabor.	Drugi organizirani dogodki, izleti in ženski tabor.
215	19	To mi je zelo pri srcu, saj tako vedno spoznam kaj novega in to skupaj z dobrimi prijatelji.	Občutki, počutje.
216	20	Rad hodim na razne izlete, posebej na bazen, na morje, na športne igre, na fuzbal.	Izleti, športne aktivnosti.

217	20	To mi veliko pomeni, ker je tam vedno dobra družba, hitro mine čas, pozabiš na vse skrbi in vsi skupaj zelo uživamo. Takrat se počutim super.	Občutki, počutje.

Zap. št. izjave	**Oseba št.**	**Enota kodiranja**	**Pripisani pojmi**
VPLIV UPORABNIKOV NA OBLIKOVANJE PROGRAMA, OBVEŠČANJE			
218	1	Največ se pogovarjamo na skupini Moj glas-tukaj lahko vsak pove kaj si želi. Pa tudi vsak dan sproti se veliko pogovarjamo o tem kaj bomo počeli, kam bomo šli, kdaj se bo kaj dogajalo. Skupaj naredimo urnik.	Dogovarjanje in odločanje v skupinah
219	1	Vse izvemo na Mojem glasu, pa med sabo si povemo. Pa po računalniku nas obvestite, če ga imaš.	Dogovarjanje in odločanje v skupinah, obveščanje
220	2	Če hočeš kaj povedati, lahko poveš. O vsem se potem pogovorimo skupaj-največ na Mojem glasu. Pa tudi do vaju lahko vedno vsak pride, če hoče. Jaz sem si zelo želel, da hodimo poleti na kopanje na Podpeško jezero enkrat na teden, ker je zastonj, pa smo to uredili. Gremo skupinsko, z nami gre nekdo od zaposlenih ali pa	Dogovarjanje na skupinah, individualno dogovarjanje

		prostovoljci in se imamo fino.	
221	2	O spremembah smo obveščeni na skupinah, pa med sabo se obveščamo, pa na oglasni deski si lahko kaj prebereš.	Obveščanje
222	3	Mislim, da imamo, saj lahko predlagamo kaj bi radi imeli. Vemo pa tud, da predlagamo stvari, ki so mogoče-kar se tiče prostora, ljudi, denarja. Všeč mi je tudi, da lahko na skupinah včasih sami predlagamo temo za pogovor, če želimo in če so drugi za to. Ker nas je res veliko v dnevnem centru, se včasih težko zmenimo za čas, ki vsem odgovarja. Tudi o pravilih v dnevnem centru se veliko pogovarjamo, saj nas je tukaj res veliko in pride vse mogoče.	Dogovarjanje na skupinah.
223	3	Vedno pride kak nov uporabnik, ki se še ne znajde, pa mu pomagamo, da se vklopi. Veliko stvari se sproti pogovorimo, ker smo skupaj z zaposlenimi v dnevnem centru cel dan. Največ pa izveš na Mojem glasu, pa tudi po mailu	Dogovarjanje na skupinah, individualno dogovarjanje, obveščanje

		in na oglasni deski.	
224	4	Na Mojem glasu lahko vse poveš,če želiš. Pa tudi sproti lahko vama poveš ,če je kaj posebnega, pa se potem skupaj pogovorimo.	Dogovarjanje na skupinah, individualno dogovarjanje
225	4	Včasih nas obvestite tudi po telefonu, če se kaj na hitro spremeni.	Obveščanje.
226	5	Lahko se sami odločimo kdaj pridemo in koliko časa smo tukaj, pa tudi na katero skupino ali kaj drugega gremo ali ne. To se mi zdi zelo pomembno, da me noben v nič ne sili. Tukaj ne čutim obveznosti, ampak mi je žal, če me kaj zamudim.	Samostojno odločanje.
227	5	Obveščate nas zaposleni sproti, ko pridemo, drugače pa si uporabniki med sabo povemo. Ko sem bila enkrat bolna deset dni, sem bila vse na tekočem kaj se v dnevnem centru dogaja-so me drugi poklicali.	Obveščanje.
228	6	Vsak lahko grem kamor želi, lahko pa tudi pove, če ima kako željo. Kolikor se da, se skupaj zmenimo. Vemo pa tudi, da se vse ne da-včasih ni ustreznega	Samostojno odločanje, dogovarjanje na skupinah.

		prostora za kaj, včasih ni denarja-tako kot doma, tudi na Altri ne moremo imeti vsega. Se pa vedno o tem pogovorimo zakaj in kako. Eni razumejo, eno pa tud ne.	
229	6	Veliko se obveščamo sproti v dnevnem centru, na Mojem glasu ali po računalniku. Če nas pa kaj zanima, pa lahko vedno vprašamo zaposlene, saj smo skoz skupaj.	Obveščanje.
230	7	Lahko rečem, da ja, saj imamo kar nekaj skupin kjer lahko skupaj oblikujemo urnik, se dogovarjamo o novih predlogih , željah. Moj glas je za te stvari zelo pomemben, pa tudi skupina Uporabnik za uporabnika, ki jo sam vodim, je zelo pomembna. Kar se pa tiče na ravni celotne Altre pa imamo tudi Svet uporabnikov, ki je tudi pomemben za uporabnik, da lahko podajo kake predloge tudi za kake sistemske spremembe.	Dogovarjanje na skupinah.
231	8	Seveda imamo- vsak lahko izbere sam kam se bo vključil in koliko časa. Lahko tudi predlagamo kako novo delavnico, temo.	Samostojno odločanje, dogovarjanje na skupinah.

232	8	O vsem smo obveščeni sproti v dnevnem centru, uporabniki se med seboj obveščamo, pa na Mojem glasu izveš vse. Vedno pa lahko tudi vprašaš v pisarni.	Obveščanje.
233	9	Lahko povemo kaj bi delali, izberemo sami kam bomo šli na izlet, pa tudi o pravilih se veliko pogovarjamo vsak dan, ko smo v dnevnem centru. Odločamo pa se na Mojem glasu največ.	Samostojno odločanje, dogovarjanje na skupinah.
234	10	Jaz mislim, da imamo vpliv, saj se vsak sam odloča kam gre in kdaj. Pa tudi, če bi še kaj , lahko vedno pove. Skupaj se odločamo in če je možno tudi uresničimo.	Samostojno odločanje, dogovarjanje na skupinah.
235	11	Uporabniki lahko vedno povemo kaj si želimo in kaj nam ni všeč. Če je le mogoče, potem tudi je. Vsak ponedeljek imamo skupino Moj glas in tam se o vsem pogovorimo.	Dogovarjanje v skupinah.
236	12	Lahko vsak pove kaj bi počel in kam bi rad šel. Vse se da zmenit v dnevnem centru	Dogovarjanje v skupinah.
237	13	Ko se dela urnik, se vedno kar nekaj časa pogovarjamo o tem kaj bi imeli in kdaj. Vsak lahko pove svoje predloge in želje. Največ se to menimo na	Dogovarjanje v skupinah, individualno dogovarjanje.

		Mojem glasu, pa tudi sproti se marsikaj pogovorimo.	
238	14	Vsak ima možnost povedati kaj si želi in kam se hoče vključiti ali pa ne. Ta možnost je nam vsem dana in veliko se o tem pogovarjamo na skupinah, pa se dogovarjamo tako, da je za vse prav.	Dogovarjanje na skupinah.
239	14	Največ se obveščamo sproti med sabo v dnevnem centru, drugače pa lahko vse izveš na Mojem glasu, pa tudi vaju lahko vedno vprašam, če kaj ne vem. Vem, da so obvestila tudi po računalniku. Zaradi vsega tega imam občutek, da vam je res mar za nas, pa da nas s tem spodbujate, da sami mislimo kaj si želimo in da lahko o tem odločamo.	Obveščanje.
240	15	Seveda imamo. Sam se odločiš kam boš šel in kdaj. Če ti ni všeč, lahko vedno greš. Vsak lahko pove, če si česa želi, kaj bi rad, potem pa se skupaj odločimo. O pravilih se tudi kar naprej pogovarjamo, saj nas je veliko v dnevnem centru in velikokrat je kaj narobe.	Samostojno odločanje, dogovarjanje na skupinah.

241	15	O spremembah se pogovarjamo na skupinah ali pa drug drugemu povemo.	Obveščanje.
242	16	Vedno lahko predlagamo v skupini kaj želimo, povemo svoje mnenje in se potem odločimo. Največ se dogovarjamo sproti na skupinah, pa na Mojem glasu, če prideš ob ponedeljkih.	Dogovarjanje na skupinha.
243	16	Največ se dogovarjamo sproti na skupinah, pa na Mojem glasu, če prideš ob ponedeljkih. Drugače pa je meni všeč obveščanje po mailu.	Dogovarjanje na skupinah, obveščanje.
244	17	Mislim, da imamo uporabniki veliko besede pri tem, saj imamo vedno možnost, da povemo kaj želimo. Jaz to doživljam kot to, da sem jaz tudi človek, da se tudi mene kaj vpraša, bolj se počutim vredno.	Dogovarjanje na skupinah, občutki ob tem.
245	18	O vsem smo obveščeni na ponedeljkovi skupini Moj glas, po potrebi pa tudi kadarkoli, saj smo z zaposlenimi skoz skupaj v prostoru in jih lahko vedno vprašaš.	Obveščanje.

246	18	Na program tudi lahko vplivamo preko skupine Uporabnik za uporabnika, ki je prav tako enkrat na teden in poteka brez zaposlenih. Našim predlogom zaposleni vedno prisluhnejo in če se le, da jih tudi uresničimo. Tako smo pred dvema letoma dosegli podaljšanje odprtja dnevnega centra. Prej je bil dnevni center odprt od 8. Do 16.ih , zdaj pa je odprt od 7.ih do 17.ih.	Dogovarjanje na skupinah, individualno dogovarjanje.
247	19	Vedno lahko poveš kaj si želiš in kaj ne-nihče te v nič ne sili. O vsem pa s pogovarjamo na Mojem glasu.	Dogovarjanje na skupinah.
248	19	Drugače pa smo vsi uporabniki seznanjeni z osnovnimi pravili, ki veljajo v dnevnem centru(da tukaj ni dovoljen alkohol, droge, kričanje in drugo nasilje,…O tem se velikokrat pogovarjamo, s tem seznanimo nove uporabnike, pa tudi druge obiskovalce – študente, prostovoljce,.. Ta pravilnik visi tudi na oglasnih deskah. O vsem pa s pogovarjamo na Mojem glasu.	Obveščanje.
249	20	Vsa uporabnik ima možnost dati svoj nasvet, predlog, željo in po skupni obravnavi in	Dogovarjanje na skupinah.

		debati , se s skupnimi močmi pride do pravega cilja.	
250	20	O spremembah in novostih smo vsi pravočasno obveščeni. Ponavadi so obvestila na skupinah, na oglasnih deskah, po internetu ali pa te zaposleni pokličejo, da ne hodiš zastonj.	Obveščanje.

Zap. št. izjave	**Oseba št.**	**Enota kodiranja**	**Pripisani pojmi**
ZAZNANE SPREMEMBE V ŽIVLJENJU			
251	1	Moje življenje se je spremenilo za 300%. Na boljše , seveda. Ko sem prišla na Altro sem imela 95 kilogramov, tresla sem se, da nisem šalčke za kavo mogla v roki držati. Vsega sem se bala, nič nisem upala povedat, brez moči sem bila in brez vsake volje. Imela sem 15 zdravil zjutraj, 3 opoldan in 15 zvečer. Kot živ robot sem bila. Samo doma sem ležala, pokrita z deko čez glavo, basala sem se s hrano in nikamor nisem upala. Živela sem v eni sobici v stanovanjski enoti.	Spremembe po vključitvi , razmere in življenja pred vključitvijo.
252	1	Zdaj imam svojo čudovito garsonjero. Imam svoj mir in lahko grem kamor hočem. Na Altri dobim vse kar rabim-družbo, lepo besedo, nasmeh in energijo za vsak dan. Zdaj imam 62 kilogramov, rada se lepo oblečem in uredim. Srečna sem in zadovoljna s sabo in z življenjem. Ničesar več se ne bojim. Imam le tri psihiatrična zdravila in dobro sem.	Življenja in razmer po vključitvi..

253	2	Zelo se je spremenilo. Včasih še sam ne morem verjeti, da sem to jaz. Ne samo, da ne „lutam„ več po 12-14 ur po Ljubljani tudi drugače sem drug človek.	Velike spremembe. Življenje in opis razmer pred vključitvijo.
254	2	Veliko bolj odločen sem, znam se pogovarjati, rad se družim z ljudmi, rad pomagam drugim, znam se bolje kontrolirati. Vem, da sem nekaj vreden, da si zaslužim lepo življenje. Sem bolj prijazen, spet se veliko smejem, se veselim življenja. Celo plesal sem spet na Altri, kar nisem že ne vem kdaj. Tudi stike z otroci sem spet vzpostavil. V zadnjem letu sem celo našel partnerko in skupaj živiva. Spet čutim življenje v sebi.	Življenje in opis razmer po vključitvi. Občutki, počutje.
255	3	Ogromno razliko čutim. Zdaj vem, da nisem več sam, da lahko nekam grem, da sem spadam. Lahko pridem kadar hočem, ostanem kolikor hočem in grem domov kadar hočem. Veliko sem se tle naučil-ne samo kar se tiče bolezni,zdravil, tud angleščine, računalništva-to mi prav pride čist povsod. Vesel sem zaradi vsega tega in dobro se počutim	Spremembe po vključitvi, počutje.
256	3	Največjo spremembo vidim na sebi, da si upam pred drugimi govoriti o sebi. Ni me več sram, pa strah tudi ne. Všeč mi je to pozitivno veselo vzdušje, saj sem se tukaj spet začel smejati, kar se dolgo nisem mogel. Tudi dotika drugih ljudi nisem prenesel, sem bil čist trd, če mi je kdo prišel preblizu .Pa tudi plesati sem spet začel, celo na plesno delavnico sem nekaj časa redno hodil, dokler je bila.	Spremembe po vključitvi, občutki.

257	4	Veliko se je spremenilo kot se že rekla. Najbolj sem spremenila svoje vedenje in obnašanje do drugih. To se najbolj pozna doma s sinom. Tudi on mi to zdaj velikokrat reče. Tudi drugi ljudje to opazijo. Do drugih sem bolj tolerantna, bolj strpna. Veliko bolj sem mirna, ker me vse to pomirja. Sem bolj sigurna vase in nimam več tako slabega mišljenja o sebi. Ne predstavljam si več življenja brez Altre, sigurno bi hitro padla v depresijo.	Spremembe po vključitvi, občutki.
258	5	Najbolj se je spremenilo to, da sem dojela, da sem res nekje sprejeta, da so ljudje radi z mano, da pridejo ljudje kar sami k meni in da ne rabim jaz ljudi lovit in prosit, da so z mano. Za to sem rabila kar par mesecev, da sem to dojela in sprejela. Pa veliko pogovorov z zaposlenimi in drugimi uporabniki je bilo za to potrebnih. Spremenila sem se precej tudi v tem, da kam grem in da mi ni škoda denarja npr. za izlet, za tabor, za kavo s prijatelji. Prej mi je bilo vsega škoda in sem vse preračunala kaj to zame pomeni in potem si nisem privoščila nič. Zdaj pa vem, da bom vseeno prišla čez mesec, da mi ne bo hudega, če kam grem in si kaj malega privoščim. Zdaj vem, da si to zaslužim.	Spremembe po vključitvi.

259	6	Zame je razlika taka kot noč pa dan. Zdaj spet živim, čutim. Zdaj se iz srca velikokrat nasmejem, zdaj spet rada plešem, ko imamo žurke v dnevnem centru. To se je spremenilo, ker imam tukaj vedno družbo, vsi me sprejmejo tako kot sem, nič se mi ni treba delat. Čutim , da mi ljudje res verjamejo in razumejo kaj vse se mi je dogajalo in kako sem se ob tem počutila. To me dviga , da spet verjamem sebi, da imam voljo za naprej in da zdaj drugače gledam na pretekla leta. Spet rada delam stvari, ki sem jih preden sem zbolela, spet me stvari zanimajo, me veselijo in spet imam veliko želja za prihodnost. Saj ne gre vedno lahko, pridejo še vedno dnevi, ko ne gre in ne morem ni, ampak jih je vse manj in hitreje minejo. Taki dnevi smo mi zoprni, ne bojim pa se jih več kot včasih. Zdaj vem, da jih bom preživela- imam veliko ljudi, ki me tudi takrat podpirajo in me imajo radi. To zdaj čutim in vem, prej pa tega ni bilo.	Spremembe po vključitvi v dnevni center, občutki.
260	6	Prej nisem do nobenega nič čutila- ne do otrok, ne do moža, do nobenega nič. Bila sem skoz zelo žalostna, smejala se nisem ne vem koliko let. Ne krivim se več in ne dajem se v nič.	Opis občutij pred vključitvijo.

261	7	Zelo veliko se je spremenilo pri meni. Ker se na skupinah res veliko pogovarjamo, sem se naučil tudi, da znam sprejemati druga mnenja in druge poglede. To mi širi obzorja in vidim še probleme drugih z njihovimi očmi. Zdaj bolj pazim kaj in kako govorim, ker včasih malo preveč filozofiram, pa mi ne morejo vsi slediti-znam se bolj prilagajati skupini. To me bogati. Jaz pri sebi opazim veliko zadovoljstvo, da sem v vseh teh letih, tudi sam veliko dal v dnevnem centru. Tudi to, da sem veliko pripomogel k temu,da vsako leto izdamo bilten in da dobimo za to veliko pohval tudi od raznih psihiatrov, psihologov in drugih, mi zelo veliko pomeni in tudi s tem duhovno rastem. Veliko spremembo pa vidim predvsem v mojih socialnih veščinah.	Spremembe po vključitvi v dnevni center, občutki.
262	8	Moje se je sigurno zelo spremenilo. Zdaj vidim, da sem dolga leta samo životaril. Z dnevnim centrom sem dobil nekaj kar me je potegnilo z ulice, kar mi je dalo vzrok, da sem se zamislil, da lahko živim tudi drugače. Tukaj sem se usidral in mi je lepo.	Spremembe v življenju po vključitvi v program.
263	8	Prej sem bil več na ulici, ker nisem imel kje biti in dogajalo se mi je ,,svašta,,.Nisem imel nobenega cilja, nobenega vzroka, nisem imel za kaj živeti. Prej sem živel v drugih svetovih, neka notranja sila me gnala, da sem begal sem in tja. Hodil sem in hodil, po cele dneve. Enkrat sem hodil celo noč-iz Jesenic v Ljubljano sem šel peš. Veliko let mi vmes manjka.	Življenje in opis razmer pred vključitvijo.

264	9	Zame se je vse spremenilo. Včasih sem veliko pila in sem bila veliko na ulici, klošarila sem po mestu. Vse mi je bilo enako-noč in dan. Zdaj sem pa že zjutraj vesela, da grem na Altro.	Spremembe po vključitvi, življenje pred vključitvijo.
265	9	Že štiri leta ne pijem več in po koncu zdravljenja sem se vključila v dnevni center. Prej nisem imela nobene prave družbe, samo pijančke, nikamor nisem spadala. Vse mi je bilo enako-noč in dan. Zdaj sem pa že zjutraj vesela, da grem na Altro. Tukaj so me ljudje veseli in radi smo skupaj.	Spremembe v življenju po vključitvi v program.
266	10	Jaz mislim, da je to ko sem dobila možnost delati preko javnih del, name zelo dobro vplivalo, da sem videla česa vsega sem sposobna, kljub moji bolezni. Dobila sem neko moč in vero vas. Opažam, da sem bolj komunikativna, bolj sem odprta,prej sem bila bolj zaprta. Lažje izrazim svoja čustva, več o njih povem.	Vpliv zaposlitve v DC na počutje, spremembe.
267	11	Zame se je veliko spremenilo, predvsem to, da vsakič, ko se mi počutje poslabša, ne padem vedno v tisto globoko, črno luknjo. Zdaj vem kdaj gre v to smer in se znam drugače ustaviti. Drugače tudi razmišljam-da lahko to premagam sama, da mi ni treba za vsako figo v bolnico. Takrat rabim več pogovorov, pa ne smem bit sama in nekako speljem. Drugače pa sem sedaj veliko bolj komunikativna, odprta in nasmejana.	Spremembe po vključitvi.

268	12	Meni se je življenje spremenilo že, ko sem prišla v stanovanjsko skupino, da lahko nekje lepo živim. Z dnevnim centrom pa si to življenje polepšam. Tu je vedno dovolj družbe, da se lahko pogovarjaš, spiješ kako skupno kavico, poklepetaš na cigaretu… Srečna sem, da lahko počnem vse to, ker to počnejo tudi vsi drugi ljudje. Vem, da sem zdaj veliko bolj družabna, zgovorna in ni me strah ljudi in ne bežim več od njih.	Spremembe po vključitvi v program, občutki,počutje.
269	13	Zame se je spremenilo predvsem to, da imam zdaj vzrok, da vstanem in grem od doma. Na Altri je vedno kdo, da se lahko z njim pogovarjam, tako imam zdaj vedno družbo. Zase lahko rečem, da sem veliko bolj družabna in bolj pozitivno gledam na vse.	Spremembe po vključitvi v program
270	14	Ja meni se je življenje vsekakor zelo spremenilo. Imam nove prijatelje, ki jih prej nisem imela, znam drugače komunicirati z ljudmi okrog sebe, bolj sem družabna, vesela in odprta. Tudi fizično sem veliko bolj aktivna kot prej.Prej nisem imela nobenega interesa za nič, zdaj me pa vse zanima. Bolj tudi zaupam vase in ne iščem več toliko pomoči od drugih-včasih sem imela po pet strokovnjakov v različnih organizacijah, da mi pomagajo, pa sem capljala na mestu. Zdaj tega ne delam več, ampak več zmorem sama. Jaz vidim majhne spremembe, vi vsi pa vidite velike spremembe. Tu imam jaz še težave, da to sprejmem, ampak vem pa, da sem čisto drug človek.	Spremembe po vključitvi v program

271	15	Zame se je veliko spremenilo. O sebi sem odkrila stvari za katere sploh nisem vedela. Kot nezakonski otrok sem bila vedno ničvredna, vsega kriva, odveč. Nobene ljubezni nisem dobila. Spoznala sem, da sem vredna vsaj toliko kot vsi drugi ljudje, spoznala sem ljudi, ki me imajo radi, ki so me veseli, ko smo skupaj. Čutim se sprejeto in spoštovano. Zaradi vsega tega sem bolj pogumna in vidim pot naprej.	Spremembe po vključitvi v program.
272	16	Predvsem sem veliko pridobil na samozavesti in bolj sem začel verjeti vase. Spet sem dobil upanje, da se sposoben za delo in to kljub težavam zaradi bolezni, ki so bile vseskozi prisotne. Zato sem tudi uspel speljati postopek invalidske upokojitve do konca. To je povezano tudi s tem, da sem začel drugače sprejemati svojo bolezen, nisem je več zanikal in se boril proti njej. Zdaj s tem živim, poznam se in vem kaj je dobro zame, katera zdravila in čisto normalno funkcioniram.	Spremembe po vključitvi
273	17	Zame se je veliko spremenilo-najbolj se to vidi v odnosih z mojimi otroci in vnuki. Veliko več se z njimi pogovarjam, ne zapiram se več pred njimi, veselim se,da jih vidim ali da jih slišim. Drugačna sem tudi, ko mi je res hudo-ne jamram več toliko kot prej, rečem si, da bom že kako, kar rinem naprej. Včasih sem v takem stanju zelo težko koga prosila, da mi pomaga, tudi hčere ne. Zdaj pa to veliko lažje naredim , pokličem hčerko, sosedo, prijatelja ali pa vas na Altro. Prej sem mislila, da vas s tem obremenjujem, da moram	Spremembe po vključitvi.

		sama rešiti svoje probleme, zdaj pa vem, da to ni res in da mi vsi radi pomagate.	
274	18	Moje življenje se je z vključitvijo v dnevni center precej izboljšalo. Dobil sem precej novih prijateljev s katerimi se imam kaj pogovarjati in se rad z njimi družim. Moj prosti čas, ki ga imam veliko, ker sem upokojen, je bolj smiselno izkoriščen.	Spremembe v življenju po vključitvi v program.
275	19	Moje življenje se povsem spremenilo že s tem, da živim v stanovanjski skupini. Še bolj pa se je spremenilo, ker sem vse dni vključena v aktivnosti dnevnega centra in to zelo dobro vpliva name. Najbolj pa me dvigne to, da lahko v dnevnem centru delam kot prostovoljka. Zaradi tega se res počutim koristno.	Spremembe v življenju po vključitvi v program.
276	20	Moje življenje se je ogromno spremenilo. Moj pogled na življenje je čisto drugačen. Spoznal sem, da nisem sam v težavah in da ni samo meni hudo, tudi drugim je. Nekaterim je še hujše kot meni. To najbolj opazim doma z družino in v službi. Imam več izkušenj, znanja in veliko zgodb.	Spremembe v življenju po vključitvi v program.

Zap. št. izjave	**Oseba št.**	**Enota kodiranja**	**Pripisani pojmi**
SEZNANITEV SVOJCEV Z VKLJUČITVIJO V DC			

277	1	Moji otroci vedo, da hodim v Altro-sina to zanima in je vesel, da lahko kam grem in da se tukaj dobro počutim. Hčerki pa to ne zanima veliko in o tem ne govorimo. Nobeden ni še nikoli bil v dnevnem centru.	seznanitev svojcev z vključitvijo v DC, spodbuda, koriščenje storitev programa za svojce
278	2	Moja partnerka pozna Altro in zelo podpira to, da sem v dnevnem centru. Vesela je, da lahko kam grem in da mi je tukaj lepo. Večkrat gre z nami na izlete, ker drugače še dela.	seznanitev svojcev z vključitvijo v DC, spodbuda, koriščenje storitev programa za svojce
279	3	Moji domači že dolgo poznajo program in so zelo veseli, da hodim sem, saj pravijo, da sem čisto drug človek. Sami programa ne koristijo prav pogosto, je pa mama včasih poklicala strokovno delavko za pogovor, ko so se z mano ene stvari dogajale.	seznanitev svojcev z vključitvijo v DC, spodbuda, koriščenje storitev programa za svojce
280	4	Sin je vesel, da hodim na Altro in to podpira. Koristil pa programa še ni.	seznanitev svojcev z vključitvijo v DC, spodbuda, koriščenje storitev programa za svojce
281	5	Ker nimam stikov z njimi, o tem nič ne vedo.	Ni stikov s svojci.
282	6	Moji domači vsi poznajo Altro, mož me pogosto zjutraj tudi pripelje in potem me pride iskat. Zelo je vesel, da lahko kam grem in to zelo podpira. Še bolj pa je vesel, ker pravi, da sem se v teh letih, odkar hodim sem, čisto spremenila. Tudi otroka me spodbujata , da hodim in se potem velikokrat doma pogovarjamo kaj smo tukaj počeli, kje smo bili, kaj smo se pogovarjali na skupinah. Zdaj se imam z njimi vsaj kaj za pogovarjat. Bolj me upoštevajo in tudi jaz	seznanitev svojcev z vključitvijo v DC, spodbuda, mnenje svojcev o vključitvi, program -tema za pogovor v družini

		velikokrat kaj pametnega povem. Takrat se čudovito počutim in lepo mi je.	
283	7	Živim z mamo in ona pozna Altro že vsa leta in podpira to, da sem tukaj. Včasih je tudi večkrat prišla na Altro, na kak pogovor ali v šivalnico, zdaj pa težje hodi in ne more več sem. Pokliče pa občasno in se kaj pogovori z zaposlenimi	seznanitev svojcev z vključitvijo v DC, koriščenje storitev programa za svojce
284	8	Imam mamo in sestro in obe vesta, da hodim v dnevni center. Zlasti sestra to zelo podpira, pozna ALtro in je vesela, da sem se tukaj našel. Sestra koristi program v toliko, da se včasih pogovori po telefonu s strokovno delavko, če se gre zame. Tega sem bil jaz zelo vesel, saj en čas nisem bil sposoben sam niti telefonirati.	seznanite svojcev z vključitvijo, podpora, koriščenje storitev programa za svojce.
285	9	Živim z odraslim sinom, ki ve, da hodim na Altro, ampak me zaradi tega samo zafrkava in zmerja. Pravi, da se tam zbirajo norci in podobno. Mama in sestra, ki pa veliko skrbita zame, pa sta veseli, da hodim v dnevni center. Tako sta brez skrbi in vesta kje sem. Obe tudi prideta na kak pogovor , ko se je treba zame kaj pogovoriti. Velikokrat tudi pokličeta, če rabita kak nasvet	Seznanitev svojcev z vključitvijo, posmehovanje s strani svojcev, podpora, koriščenje storitev progama za svojce.

		ali informacijo zame.	
286	10	Moji domači in moj fant poznajo dnevni center in so veseli, da hodim sem. Pravijo, da mi to zelo koristi.	Seznanitev bližnjih z vključitvijo, podpora in njihovo mnenje.
287	11	Moj partner, s katerim živim, pozna dnevni center in je vesel, da hodim na Altro. Tudi sam gre včasih z mano, če rabi kakšno informacijo ali pa kake papirje za urediti. Tudi na kak izlet gre z nami.	Seznanitev bližnjih z vključitvijo, koriščenje storitev programa za svojce.
288	12	Od domačih nimam nikogar, drugače pa vsi drugi vedo, da hodim v dnevni center-socialna delavka v stanovanjskih, prijatelji, sestre usmiljenke, duhovnik…Veliko jim povem o dnevnem centru in zelo so veseli, da hodim sem in da sem zadovoljna.	Seznanitev pomembnih oseb z vključitvijo, podpora in njihov mnenje.
289	13	Imam odraslo hči, ki Altro pozna in ve,da hodim v dnevni center. Tudi ona je zadovoljna, da rada grem v dnevni center in da imam družbo. Sama programa ne koristi.	Seznanitev svojcev z vključitvijo, podpora in koriščenje storitev za svojce.
290	14	Imam le daljne sorodnike-po mamini in očetovi strani in oni vedo, da hodim na Altro. Sami je ne poznajo, me pa spodbujajo , da hodim sem, da mi to pomaga. Pa tudi, da nekam vsak dan grem, da se kaj naučim in da dobim drugje	Seznanitev bližnjih z vključitvijo, podpora in njihovo mnenje, razbremenitev svojcev.

		pomoč, če j rabim. Tudi oni so zato bolj razbremenjeni in jih manj obremenjujem oz. jih sploh ne.	
291	15	Otrokom sem povedala kaka organizacija je to in kaj tukaj počnemo. Ker tega niso poznali, jih to zelo zanima. Ker vidijo, da se tu dobro počutim in rada grem, me vedno spodbujajo naj grem. Ker živijo daleč iz Ljubljane, še nismo bili na Altri.	Seznanitev bližnjih z vključitvijo, spodbujanje, koriščenje programa za bližnje.
292	16	Sem poročen in moja žena ve kam hodim, pozna Altro in to zelo podpira. Drugače pa programa ni koristila	Seznanitev z vključitvijo v program, podpora.
293	17	Moji otroci vsi poznajo dnevni center in so veseli, da lahko jaz kam grem, pa da se tukaj tako lepo počutim. Hčerka mi včasih reče, da sem raje na ALtri kot doma. V dnevni center včasih pripeljem tudi moja dva vnuka in tudi njima je tu všeč in doma potem veliko govorita o tem. Tudi hčera je v dnevnem centru že bila in če je treba kdaj tudi pokliče zaposlene, če jo kaj zanima v zvezi z mano.	Seznanitev svojcev z vključitvijo v program, njihovo mnenje o vključitvi, koriščenje storitev programa za svojce.
294	18	Z mojim obiskovanjem dnevnega centra sta seznanjeni tako mama kot sestra in me pri tem zelo podpirata. Sami v dnevi center sicer ne prihajata, je pa v obdobju, ko sem imel največ problemov, mama pogosto poklicala strokovno delavko, da sta se pogovorili o vsem skupaj. Mama je šla tudi	Seznanitev svojcev s programom, podpora, koriščenje storitev programa za svojce.

		že kot prostovoljka na tabor, kjer je pomagala s prevozi in druženjem.	
295	19	Moja mama in mačeha sta seznanjeni, da sem vključena v dnevni center in sta zelo veseli, saj vidita pri meni velik napredek. Zelo jih veseli, da lahko tukaj opravljam prostovoljno delo, kajti tako si pridobivam nove izkušnje in znanja. Vesta, da to meni veliko pomeni. Moja prijateljica pa tudi sama koristi ta program in ji je prav tako v veliko podporo.	Seznanitev svojcev z vključitvijo, njihovo mnenje o vključitvi, koriščenje storitev programa
296	20	Moji najbližji so seznanjeni z mojo boleznijo in z vključitvijo v dnevni center in to podpirajo. So zelo razumevajoči in vidijo, da mi koristi. O programu jim veliko doma povem sam, drugače pa ga nimajo stikov z njim.	seznanite svojcev z vključitvijo, podpora, njihovo mnenje o vključitvi, DC -tema za pogovor v družini, koriščenje storitev programa za svojce.

Zap. št. izjave	Oseba št.	Enota kodiranja	Pripisani pojmi
SEZNANITEV OSEBNEGA PSIHIATRA Z VKLJUČITVIJO V DC,ZAUPANJE			
297	1	Moja psihiatrinja to zelo podpira in je Altri zelo naklonjena. Vedno me na kontroli vpraša kaj tukaj počnemo, kam gremo, kako se počutim. Vem, da je že veliko svojih pacientov poslala sem. Tudi ona sama je že prišla v dnevni center predavat, ko smo jo povabili. Velikokrat se sliši z zaposlenimi. Lahko ji vse zaupam in nisem je rabila zamenjat.	Seznanitev osebnega psihiatra z vključitvijo, njihovo mnenje, zamenjava psihiatra

298	2	Moj psihiater je zelo zadovoljen s tem, da sem vključen v Altro. Večkrat na kontroli pove, da to dobro vpliva name in da tudi on opaža veliko sprememb pri meni. Vpraša me kako je na Altri, kaj delamo, kam gremo in kako mi je.	Seznanitev osebnega psihiatra z vključitvijo, njihovo mnenje, zanimanje za program
299	3	On mi je tudi prvi priporočal vključitev v dnevni center, pa nisem šel. Zdaj, ko že toliko let hodim, se o tem z mano veliko pogovarja in to zelo podpira.	Seznanitev osebnega psihiatra z vključitvijo, podpora, zanimanje za program.
300	4	Ona me je tudi napotila na Altro in še vedno to zelo podpira. Pravi, da mi to zelo koristi in da sem se občutno spremenila odkar hodim sem. Kot psihiatrinja mi ni bila najboljša, ampak zame se je pa zelo zavzela, ker je nanjo pritiskala moja psihologinja. Zdaj mi je v redu.	Seznanitev osebnega psihiatra z vključitvijo, njihovo mnenje, zamenjava psihiatra
301	5	Prejšnjega psihiatra sem zamenjala zato, ker mi je predpisoval velike doze tablet, jaz pa se nisem strinjala, ker sem vztrajala, da mi jih zmanjša. Čisto nič se ni dalo narediti, on ni popustil, pa sem šla k drugi. Ta je veliko boljša, mi je veliko zdravil zmanjšala, ampak še vedno ji čist vsega ne povem. Da hodim na Altro ve in to tudi podpira in je pravi, da je to dobro zame.	Seznanitev osebnega psihiatra z vključitvijo, njihovo mnenje, zamenjava psihitra.
302	6	Imam res dobro psihiatrinjo, ki se resnično zavzame zame in ji lahko vse zaupam. Vedno ji lahko vse povem, tako da tudi glede zdravil se dogovarjava skupaj. Nisem je menjala nikoli, ker je res fajn. Kot mama skrbi zame.	Zaupanje osebnemu psihiatru, vpliv na zdravila, zamenjava psihiatra.
303	7	Ona ve, da sem vključen v dnevni center in to zelo spodbuja. Pravi, da vidi, da dobro vpliva name in je vesela. Vsako leto ji odnesem naš Svetilnik in vedno ga prebere, ker me potem o tem kaj sprašuje.	Seznanitev osebnega psihistra z vključitvio, njegovo mnenje, zanimaje za program.
304	8	Najprej ni dobro poznala Altre, pa sem ji sam več povedal o dnevnem centru. Zdaj pa jo vsakič zanima kako se na Altri počutim. Do sedaj je nisem menjal, saj je čisto v redu in ji zaupam.	Seznanitev osebnega psihiatra s programoo, zanimanje za program, zamenjava.

305	9	Ja, moj psihiater ve, da hodim na Altro in je tega zelo vesel. On mi je tudi povedal za dnevni center. Pravi, da mi to zelo koristi in da naj kar naprej še hodim. Jaz mu zaupam in ga ubogam, da ve kaka zdravila mi da. Prejšnjega sem zamenjala, ker mi je dajal preveč zdravil, da sem bila kot robot. Pa nikoli ni imel časa, ko sem prišla k njemu. Tudi mama in sestra nista mogli k njemu na pogovor.	Seznanitev osebnega psihiatra z vključitvijo, njegovo mnenje o vključitvi, zaupanje, zamenjava.
306	10	To zelo spodbuja in me vedno vpraša kako se na Altri počutim in kaj počnemo. Rekel mi je, da je zaposlitev v javna dela zelo dobro vplivala name in da bi bilo tako delo zelo koristilo. V začetku sem slabo prenašala injekcije-depo in ker so bila v njem neka najnovejša zdravila, je psihiater kar dolgo časa vztrajal, da jih dobivam. Potem, ko sem pa le vztrajala in vztrajala, pa mi jih je ukinil in zamenjal z drugimi. V začetku mu nisem najbolj zaupala, pa tud on me ni ravno upošteval,ker sem zelo zavračala vsa zdravila in sploh nisem sprejela, da sem zbolela in da jih rabim. Zdaj sva pa v redu.	Seznanitev osebnega psihaitra z vključitvijo v program, njegovo mnenje o vključitvi, zaupanje, možnost vpliva na zdravila.
307	11	Moja psihiatrinja me je tudi napotila v dnevni center in to še zdaj zelo podpira. Jaz ji zelo zaupam, saj me vedno podpira in se res zavzema zame. Psihiatrinje nisem nikoli zamenjala.	Seznanitev osebnega psihiatra z vključitvijo, podpora, zaupanje, zamenjava.
308	12	Moja psihiatrinja dobro pozna Altro in to zelo spodbuja. Pravi, da mi koristi.	Seznanitev osebnega psihiatra z vključitvijo, spodbujanje, njegovo mnenje o vključitvi.
309	13	Imam psihiatrinjo privat-na koncesijo in v začetku ni najbolj poznala Altre in sem ji sama to predstavila. Zelo jo je zanimalo in zdaj me vedno sprašuje o tem kako mi je na Altri, kam gremo, itd..	Seznanitev osebnega psihiatra s programom, zanimanje.

310	14	Moja psihiatrinja je na Polikliniki in zelo spodbuja mojo vključitev. Vesela je, da sem sama našla pot do Altre in zelo pozitivno gleda na to. Se veliko pogovarjava o tem kaj počnem na Altri, kako se tukaj počutim in sem vesela, da jo zanima tudi moje širše življenje, ne le bolezen. Zamenjala je nisem, ker ji zaupam in ker se z njo lahko pogovorim o vsem. Tudi pri zdravilih se vedno dogovarjava, me upošteva , ko ji povem kako jih prenašam	Seznanitev osebnega psihiatra z vključitvijo v program, podpora, zanimanje za program, njegovo mnenje o vključitvi, zamenjava, zaupanje, vpliv na zdravila.
311	15	Ja, ve da rada hodim na Altro in da mi to veliko pomeni. V začetku ni najbolj poznala same Altre-ima svojo ordinacijo s koncesijo, pa sem ji vse razložila. Vesela je, da sem našla eno zadovoljstvo in me podpira v tem.	Seznanitev osebnega psihiatra z vključitvijo v program, sezanitev s programom, podpora.
312	16	Moj psihiater ve,da sem vključen v dnevni center in to zelo spodbuja že od samega začetka. Veliko se z njim pogovarjam o zdravilih, zelo me upošteva in velikokrat sem kaka zdravila tudi menjal-z njegovo vednostjo, saj mu zaupam	Seznanitev osebnega psihiatra z vključitvijo, spodbuda, zaupanje, vpliv na zdravila.
313	17	Jaz nimam psihiatrinje v Polju, ampak privat in ni veliko vedela o Altri. Nesla sem ji v začetku te naše brošure, pa Svetilnik , da si nas pogledajo. Psihiatrinja pravi, da mi to zelo koristi in da naj kar še naprej hodim. Jaz ji vse zaupam , ker me posluša in mi razloži, če jo kaj vprašam. Tudi za zdravila se zmeniva, da kdaj kake zmanjšam in če ne gre, jih povišam, ampak ji to vse povem. Sem pa prejšnjo psihiatrinjo zamenjala, ker mi je enkrat ,ko sem ji rekla, da me močno boli hrbtenica, rekla, da je pri meni s tem tako kot s tistimi, ki jim operirajo nogo, pa jih še zmeraj boli, tudi če je nimajo. Torej mi ni čisto nič verjela. Sem šla takoj k drugi.	Seznanitev osebnega psihiatra s programom, zanimanje za program,njegovo mnenje o vključitvi, vpliv na zdravila, zamenjava psihiatra.

314	18	Moja psihiatrinja ve, da hodim v dnevni center in je tega zelo vesela, ker vidi, da se tukaj zelo dobro počutim. Vedno me kaj vpraša o Altri in lahko ji veliko povem. Zaupam ji in me tudi upošteva, ko ji kaj povem glede zdravil. Nimam potrebe po menjavi.	Seznanitev osebnega psihiatra z vključitvijo, njegovo mnenje o vključitvi, zaupanje.
315	19	Je seznanjena in je zelo vesela in zadovoljna, da sem se za to odločila, saj meni, da to zelo pozitivno vpliva name. Zelo ji zaupam in o zdravilih se lahko z njo tudi odkrito pogovorim. Nisem je še nikoli zamenjala.	Seznanitev osebnega psihistra z vključitvijo v program, njegovo mnenje o vključitvi.
316	20	Moja psihiatrinja ve, da obiskujem dnevni center, saj me je ona napotila. Ve, da sem rad hodim, veliko se pogovarjamo o tem na kontroli in mi to vedno svetuje	Seznanitev osebnega psihiatra z vključitvijo v program, zanimanje za program, njegovo mnenje o vključitvi.

Zap. št. izjave	Oseba št.	Enota kodiranja	Pripisani pojmi
SODELOVANJE OSEB.PSIHIATRA Z DNEVNIM CENTROM			
317	1	Moja psihiatrinja večkrat sodeluje z zaposlenimi, saj veliko njenih pacientov hodi v naš dnevni center. Z mano ste bile na razgovoru pri njej v Polju,pa tudi poklicale ste jo že, ko sem nekaj rabila. Meni to veliko pomeni. Še bolj vem, da mi res hočete vsi pomagati, da vam ni vseeno zame.	Sodelovanje psihiatra z dnevnim centrom, način sodelovanja,mnenje uporabnika o sodelovanju
318	2	Ja, sodeluje. Ko sem bil zelo slab, sem prosil zaposlene, da gre ena z mano na kontrolo k njemu, ker sam nisem bil takrat sposoben povedati kako in kaj. Tudi poklicali sta ga že, enkrat pa ste ene zadeve uredile po računalniku. Zame je to zelo pomembno in nujno. Zaradi tega se bolje počutim, lažje mi je in čutim, da mi res hočete vsi pomagati. Težko sem včasih njemu v desetih minutah povedal vse, vi pa me vidite cel dan in druge stvari opazite.	Sodelovanje psihiatra z dnevnim centrom, način sodelovanja,mnenje uporabnika o sodelovanju, počutje ob sodelovanju.
319	3	Do zdaj tega nisem rabil mislim pa, da če bi bilo treba, da bi. Ker me vedno sprašujejo kako je bilo na kontroli, tam pa kako je bilo na Altri. Meni to veliko pomeni, saj tako vem, da je zame oboje zelo pomembno in koristno. Pa da lahko o vsem odkrito govorim pred obema.	Sodelovanje psihiatra z dnevnim centrom, zanimanje, pomen sodelovanja za uporabnika.

320	4	Glede mene še ni sodelovala z vami, vas pa pozna, ker vaju je spoznala na sestanku za eno drugo uporabnico. Meni se zdi prav, da sodelujete, saj vsak nekaj drugega opazi . Sodeluje ona pa z mojo osebno psihologinjo, pa tudi z osebnim zdravnikom. Drugače je pa to za nas uporabnike zelo koristno in tako bi moralo biti vedno	Sodelovanje psihiatra z dnevnim centrom, mnenje uporabnika o sodelovanju.
321	5	Prejšnji je imel stike s strokovnim delavcem, pa se nista razumela. Ker je bil strokovni delavec iz Altre na moji strani, ga sploh ni upošteval in nista več sodelovala. Mislim pa, da je tako sodelovanje nujno, saj smo z vami skoraj vsak dan in to več ur, pri njih pa smo največ petnajst minut. Kdo nas potem bolj pozna?	Sodelovanje psihiatra z zaposlenimi, mnenje uporabnika o tovrstnem sodelovanju.
322	6	Moja psihiatrinja zelo dobro pozna zaposlene v dnevnem centru in pogosto z zaposlenimi tudi sodeluje. Pokliče vas ali pa vi njo, prišla je tudi že v dnevni center predavat na temo duševnih težav, pa tudi na sestanke v Polje vas povabi. Tako je bilo pri meni in tudi še druge, ki so pri njej. Meni se zdi to zelo koristno in dobro za nas, ker se tako še bolj sigurne počutimo in še bolj vam zaupamo.	Sodelovanje psihiatra z dnevnim centro,način sodelovanja, mnenje uporabnikov o sodelovanju in počutje ob tem
323	7	Do sedaj še ni bilo potrebe, mislim pa, da to ne bi bil problem, če bi bilo treba.	Sodelovanje psihiatra z dnevnim centrom.
324	8	Osebna psihiatrinja ne sodeluje z dnevnim centrom, ker ni bilo treba. Sodeluje pa z zaposlenimi moj oddelčni psihiater v Polju-zdaj ko sem v bolnici. Smo imeli skupaj sestanek, pa po telefonu se slišijo. Meni to veliko pomeni, da vem, da se res zanimate zame in da nisem le številka, ki jo obkljukate, ampak da sem človek. Pa tudi čisto drugače te obravnavajo na oddelku, ko vedo da pridejo iz ALtre socialne delavke na sestanek.	Sodelovanje psihiatra z dnevnim centrom, način sodelovanja, pomen sodelovanja za uporabnike, občutki ob sodelovanju.
325	9	Velikokrat gresta z mano na kontrolo, da se kaj pogovorite z zdravnikom. Jaz veliko stvari pozabim in mu včasih ne morem vsega povedati kar bi mogla. Vem, da se tudi pokličete, če je treba	Sodelovanje psihiatra z dnevnim centrom, način sodelovanja, mnenje o sodelovanju.
326	10	V mojem primeru tega ni bilo, mislim pa, da ne bi bil problem, če bi bilo treba. Mislim, da je za ljudi to dobro in koristno	Sodelovanje psihiatra z dnevnim centrom, pomen sodelovanja za uporabnike.

327	11	Pogosto sodeluje s strokovnimi delavkami - povabi vas na skupen sestanek skupaj z mano, pokliče vas, če jo kaj zanima ali če hoče kaj izvedeti. Pa tudi osebno je že prišla v dnevni center, ko smo jo povabili, da nam je predavala o duševnih boleznih.	Sodelovanje psihiatra z dnevnim centrom, način sodelovanja.
328	12	Sodeluje z Altro-z mojo strokovno delavko iz stanovanjske. Zelo je to pomembno, saj ona ne ve veliko o meni, ker ne ni toliko z mano in je prav, da ji kaj pove.	Sodelovanje psihiatra z dnevnim centrom, pomen sodelovanja za uporabnike in njihovo mnenje.
329	13	Do sedaj še ni bilo te prilike. Ima pa v kartoteki zabeleženo,da hodim v dnevni center in mislim, da to ne bi bil problem, če bi bilo treba	Sodelovanje psihiatra z dnevnim centrom.
330	14	Do sedaj ni neposredno sodelovala z vami, mislim pa, da ne bi imela nič proti, če bi bilo treba.	Sodelovanje psihiatra z dnevnim centrom.
331	15	Do sedaj še ni prišlo do tega. Mislim pa, da ne bi bilo nobenega problema.	Sodelovanje psihiatra z dnevnim centrom.
332	16	Imam psihiatra daleč iz Ljubljane in ne sodeluje z dnevnim centrom.	Sodelovanje psihiatra z dnevnim centrom.
333	17	Enkrat, ko res nisem mogla nič, sem prosila, da je šla ena z mano na pogovor k njej. Če bi šla sama, ne bi znala čisto nič povedati in ne vprašati. Ker smo se prej že na Altri o vsem pogovorile, ko sem še lahko, ste ji vi lahko povedale kako in kaj. Če bi šla takrat sam do nje, bi me sigurno poslala v Polje, tako pa nisem šla. Zame to pomeni oljašanje in sigurnost, ker vem, da nisem sama. Ker se velikokrat zmedem in kaj pozabim, me je bilo vedno strah, da bom kaj pomembnega pozabila in potem sem bila še bolj živčna. Zdaj pa vem, da me bo nekdo spomnil.	Sodelovanje psihiatra z dnevnim centrom, način sodelovanja. pomen sodelovanj za uporabnika, občutki uporabnikov.
334	18	Moja psihiatrinja zelo dobro sodeluje z dnevnim centrom, kar se kaže tudi v tem, da ima v dnevnem centru občasno kaka predavanja na različne teme, takrat se tudi pogovori z zaposlenimi in tudi sicer sodelujejo. Meni se zdi to zelo v redu, saj vsi delate z nami.	Sodelovanje psihiatra z dnevnim centrom, način sodelovanja, mnenje uporabnikov o sodelovanju.
335	19	Moja psihiatrinja sodeluje s strokovno delavko iz stanovanjske skupine v kateri živim, z drugimi pa ne.	Sodelovanje psihiatra z Altro.

336	20	Da bi sodelovali zame ne vem. Vem pa, da sodelujejo, da se pokličejo ali grejo na kak sestanek skupaj ali pa z uporabnikom na kontrolo. To uporabniki velikokrat povejo. Meni se to zdi v redu, saj tako vsi dobijo več podatkov o nas.	Sodelovanje psihiatra z dnevnim centrom, način sodelovanja, mnenje uporabnikov o sodelovanju.

Zap. št. izjave	Oseba št.	Enota kodiranja	Pripisani pojmi
POVEZOVANJE DC Z DRUGIMI ORGANIZACIJAMI			
337	1	Zelo pomembno je to, da čim več uporabnikov in drugih spozna Altro in da lahko kam pridejo, ko gredo iz bolnice. Včasih tega ni bilo, zadnja leta se je to bolj začelo. Da pridejo iz Polja skupine uporabnikov sem v dnevni center, da lahko sami vidijo kako je tukaj v resnici. Vsi v Polju poznajo Altro, sestre, tehniki, zdravniki . Tudi to, da k nam pridejo iz drugih dnevnih centrov je zelo fajn, da se spoznavamo in se družimo.	Mnenje uporabnikov o povezovanju Dnevnega centra z drugimi organizacijami, pomen sodelovanja za uporabnike, prednosti.
338	2	Zame, kot uporabnika, je to zelo pomembno, saj gre za enega človeka. Pri meni je včasih bilo veliko služb-od centra, kluba, psihiatra, vas… Včasih nisem mogel sam povedati kaj sem kje uredil, kaj rabim…V veliko olajšanje mi je bilo, ko sva bila skupaj na centru na sestanku. Nič se nisem bal, vedel sem, da bova vse uredila. Pa nič se jim ni mudilo takrat. Tud pri psihiatru sva bila takrat skoraj eno uro, sam sem pa v desetih minutah ven. Za ljudi je to nujno.	Mnenje uporabnikov o povezovanju Dnevnega centra z drugimi organizacijami, pomen sodelovanja za uporabnike, prednosti.
339	3	Meni se to zdi nujno. Pred leti tega ni bilo tolk oz. je bilo to bolj ločeno-Altra posebej, psihiatrija posebej. Nikoli nisi vedel, če je prav, da hodiš na Altro. Zdaj tudi v Polju veliko bolj spodbujajo to, da se ljudje prihajajo sem. Še sami pridejo z uporabniki v dnevni center na predstavitev. Uporabnikom to veliko pomeni. Altri pa potrjuje, da dobro delajo, da jih tudi v Polju cenijo. Prav je, da se povezujemo tudi z drugimi organizacijami in da se obiskujem. Tako spoznavamo nove ljudi in nove kraje.	Mnenje o povezovanju Dnevnega centra z drugimi organizacijami, pomen sodelovanja za uporabnike, prednosti

340	4	To bi moralo biti nujno. Da bi vsi psihiatri poznali dnevni center, da bi prišli sem pogledat, da bi se sami prepričali kako je pri nas. Da bi še več ljudi vedelo za Altro, saj jih še veliko rabi pomoč.	Mnenje o povezovanju Dnevnega centra z drugimi organizacijami, pomen sodelovanja za uporabnike, prednosti
341	5	Meni je to všeč in to bi moralo biti normalno, saj ste z nami res cel dan in druge stvari opazite. S tem bi lahko marsikaj pomagale tudi psihiatrom, če bi vas kaj vprašal. Vem, da to eni psihiatri že počnejo-predvsem ta mlajši, ta starim psihiatrom pa to ni prav. Samo oni imajo vse prav. Tak je bi tud moj prvi psihiater, pa sem ga zamenjala	Mnenje o povezovanju Dnevnega centra z drugimi organizacijami, pomen sodelovanja za uporabnike, prednosti
342	6	To povezovanje je nujno in mora biti. Za uporabnike je tudi zelo koristno, saj tako dobimo veliko novih informacij, spoznamo nove ljudi in nove storitve. Tako lažje poiščeš še kako drugo pomoč, če jo rabiš. Pa tudi mi drugim lahko predstavimo naš dnevni center, da nas še drugi spoznajo in koga usmerijo k nam.	Mnenje o povezovanju Dnevnega centra z drugimi organizacijami, pomen sodelovanja za uporabnike, prednosti
343	7	To je zame zelo pomembno in mislim, da tudi za druge. Pomembno je, da se povezujemo in se v bistvu s tem dopolnjujemo. Poznati moramo drug drugega, saj vsak dela malo drugače, ampak vsi za iste ljudi.	Mnenje o povezovanju Dnevnega centra z drugimi organizacijami, pomen sodelovanja za uporabnike, prednosti
344	8	To je nujno, ker pri sebi vidim koliko lahko to uporabnikom koristi. Tako spoznavamo drug drugega in izveš veliko informacij. Nikoli ne veš kaj boš rabil. Dobro je, da še drugi spoznajo naš dnevni center, ker je še veliko ljudi, ki rabijo pomoč.	Mnenje o povezovanju Dnevnega centra z drugimi organizacijami, pomen sodelovanja za uporabnike, prednosti
345	9	To je v redu. Všeč mi je, da pridejo tudi iz Polja na Altro in da ne hodimo samo mi tja. Tako nas spoznajo tudi drugi in lahko še več ljudi pride sem, če rabi.	Mnenje o povezovanju Dnevnega centra z drugimi organizacijami, pomen sodelovanja za uporabnike, prednosti
346	10	To se mi zdi zelo v redu, zato da obdržimo stik , da smo povezani in da ne obstaja tam in tukaj. Tudi druženje z drugimi organizacijami se mi zdi zelo v redu, da prenašamo izkušnje in se učimo drug od drugega. Pa še veliko novih ljudi spoznamo iz drugod.	Mnenje o povezovanju Dnevnega centra z drugimi organizacijami, pomen sodelovanja za uporabnike, prednosti

347	11	Jaz sem že dolgo in v Polju in na Altri in lahko rečem, da je tega zadnja leta veliko več kot včasih. To se mi zdi zelo v redu in zelo koristno za nas. Zato imam še bolj občutek, da je zaposlenim tukaj in tam, res mar za nas.	Mnenje o povezovanju Dnevnega centra z drugimi organizacijami, pomen sodelovanja za uporabnike, prednosti
348	12	Meni se to zdi zelo pomembno in zelo prav, ker nas tako več ljudi spozna in pride na ALtro po pomoč. Vsi moramo sodelovati, ker nikoli ne veš kdaj boš koga rabil ali drug tebe.	Mnenje o povezovanju Dnevnega centra z drugimi organizacijami, pomen sodelovanja za uporabnike, prednosti
349	13	To je nujno, saj imamo od tega vsi koristi-uporabniki, Altra in tudi drugi,ki pridejo k nam. Veliko zvemo drug od drugega, spoznavamo druge organizaciji in drugi spoznavajo Altro	Mnenje o povezovanju Dnevnega centra z drugimi organizacijami, pomen sodelovanja za uporabnike, prednosti
350	14	To je zelo dobrodošlo. Tukaj se vidi kako se Altra za nas zanima tudi izven, da vam ni vseeno za nas tudi, ko gremo kam drugam. To je zelo dobro, da je Altra tako odprta navzven , pa tudi navznoter. Veliko se lahko druge organizacije naučijo tudi na Altri, da vidijo zakaj tako radi sem hodimo. Za ljudi je to nujno.	Mnenje o povezovanju Dnevnega centra z drugimi organizacijami, pomen sodelovanja za uporabnike, prednosti
351	15	Meni se zdi to zelo v redu-za uporabnike je to fajn. Tako se spoznavamo, si lažje pomagamo in včasih zadeve lažje stečejo.	Mnenje o povezovanju Dnevnega centra z drugimi organizacijami, pomen sodelovanja za uporabnike, prednosti
352	16	Meni se to zdi čisto v redu, ker tako veliko uporabnikov sploh izve za Altro in lahko marsikom koristi. Pa tudi mi spoznamo druge organizacije, dobimo kake nove informacije in je za vse koristno.	Mnenje o povezovanju Dnevnega centra z drugimi organizacijami, pomen sodelovanja za uporabnike, prednosti
353	17	To je zelo pomembno in po moje je to nujno. Uporabniki rabimo vse organizacije-pri vsakemu dobimo nekaj, pri vseh pa vse.	Mnenje o povezovanju Dnevnega centra z drugimi organizacijami, pomen sodelovanja za uporabnike, prednosti
354	18	Nasplošno se mi zdi povezovanje z drugimi na področju duševnega zdravja odlična stvar. To nam uporabnikom lahko samo koristi.	Mnenje o povezovanju Dnevnega centra z drugimi organizacijami, pomen sodelovanja za uporabnike, prednosti
355	19	Menim, da so vsi ti lahko uporabnikom v veliko pomoč in je prav, da se povezujejo in dopolnjujejo	Mnenje o povezovanju Dnevnega centra z drugimi organizacijami, pomen sodelovanja za uporabnike, prednosti

356	20	Mislim, da je to pohvalno, tako dobimo več informacij in izkušenj.	Mnenje o povezovanju Dnevnega centra z drugimi organizacijami, pomen sodelovanja za uporabnike, prednosti

Zap. št. izjave	Oseba št.	Enota kodiranja	Pripisani pojmi
DOPOLNILNE DEJAVNOSTI PROGRAMA			
357	1	Vse to je za nas zelo dobro in nam veliko pomeni. V šivalnici dobim največ oblek in čevljev zase, pa torbic. Saj nihče ne ve, da jih nisem kupila. Tako sem kar naprej nova in urejena. To mi veliko pomeni in sem še bolj vesela in srečna. Tudi jaz nesem obleke na Altro, če jih ne nosim, da jih kdo drug vzame. To je super. Hrana pa tud vsem nam prav pride. Ker tukaj dobim kruh, kak jogurt, sadje, mi kak euro ostane, da si lahko kaj privoščim. Jaz sicer nisem lačna, za jest imam vedno, ampak eni pa so in se tukaj lahko najejo, pa še vzamejo za domov. Tle nima nobeden velik denarja.	Mnenje uporabnikov o dopolnilnih dejavnostih programa, pomen in korist za uporabnike, občutki.
358	2	Zame to veliko pomeni. Ko še nisem živel s partnerico, sem zelo težko prišel čez mesec z denarjem. Zdaj mi je lažje, ampak še vseeno mi zelo prav pride in hrana, pa tudi kak kos obleke. Včasih prinesem v šivalnico popraviti kako obleko in mi zelo prav pride. Večina uporabnikov v dnevnem centru nima denarja in nam vse prav pride. V teh časih pa še posebej.	Mnenje uporabnikov o dopolnilnih dejavnostih programa, pomen in korist za uporabnike, občutki.
359	3	Mislim, da se vsem na Altri to zdi zelo pomembno in dobrodošlo. Noben nima prav veliko denarja in vsem prav pride karkoli- da nam v šivalnici zamenjajo zadrgo, da lahko dobiš kako obleko in da vsak lahko pride na kavico in čaj. Vedno je kak kruh ali še kaj, da si lahko vzameš za domov.	Mnenje uporabnikov o dopolnilnih dejavnostih programa, pomen in korist za uporabnike, občutki.
360	4	To je nekaj najboljšega. Tudi sama tukaj dobim marsikaj, pa mi ni treba kupit. Tako veliko prišparam in porabim za bolj nujne stvari.	Mnenje uporabnikov o dopolnilnih dejavnostih programa, pomen in korist za uporabnike, občutki.

361	5	Vsem, ki hodimo na Altro, to veliko pomeni. Če si cel dan tukaj, lahko tudi kaj poješ, spiješ kavico in to nič ne stane. Vsi moramo zelo paziti na denar in nam vse prav pride.	Mnenje uporabnikov o dopolnilnih dejavnostih programa, pomen in korist za uporabnike, občutki.
362	6	Zame je to ful dobro. To mi pomeni, da mi cunj ni treba kupovat, pa imam vedno kaj novega, svoje cunje pa prinesem a ALtro, da jih drugi vzamejo. Zelo rada grem tudi v šivalnico, kjer si lahko marsikaj sama popravim, ker je tam zaposlena S.. in mi pomaga, če rabim, pa tudi naučim se veliko. Kar se pa tiče hrane je zame in za mojo družino to zelo pomembno-vsako žemljico, ki jo prinesem iz Altre, znamo cenit in si lahko kupimo druge stvari.	Mnenje uporabnikov o dopolnilnih dejavnostih programa, pomen in korist za uporabnike, občutki.
363	7	Sigurno je to pomembno, da imamo možnost, da tukaj dobimo tudi te storitve,da lahko prinesemo popraviti kaka oblačila. Eni se sami radi učijo šivat in to lahko tukaj dobijo in to je zelo fajn. Pri hrani pa jaz ne vidim samo koristi, da dobimo hrano zastonj, ampak se s tem krepi tudi en občutek odgovornosti , da vsak vzame kolikor rabi zase in da je za vse. S tem se učimo tudi strpnosti in zmernosti. Pri tem je pomemben tudi ta občutek pripadnosti, ki se s tem krepi, ker vsi vemo, da so in obleke in hrana , namenjena uporabnikom, ki tudi sicer hodimo v dnevni center in da to ne more dobiti vsak, ki pride z ulice. To mislim, da je res neka dodana vrednost dnevnega centra, ki je v teh časih več kot nujna.	Mnenje uporabnikov o dopolnilnih dejavnostih programa, pomen in korist za uporabnike, občutki.
364	8	Jaz to zelo cenim. Dolgo časa sem bil na cesti in v zavetišču za brezdomce in vem kaj pomeni imeti hrano in obleko. Zelo sem vesel, da vse to dobimo tudi na Altri in hvaležen sem, da se zaposlenim da ukvarjati še s tem, ko imajo že tako dovolj dela.	Mnenje uporabnikov o dopolnilnih dejavnostih programa, pomen in korist za uporabnike, občutki.
365	9	Zame je to zelo v redu. Rada grem tudi poklepetat v šivalnico, pa vedno mi kaj popravijo, ker sem se zredila. Tudi moja mama prinese kaj za popravit, tako da je za vse fajn. Vedno tu dobim kruh, pa kako solato ali mleko za domov. Na Altri pa lahko pojem kak sendvič ali sladico. Tako ni tukaj noben lačen. Zelo sem hvaležna, da je tako.	Mnenje uporabnikov o dopolnilnih dejavnostih programa, pomen in korist za uporabnike, občutki.

366	10	To se mi zdi prav, da je tako, saj se marsikomu s tem zelo pomaga.	Mnenje uporabnikov o dopolnilnih dejavnostih programa, pomen in korist za uporabnike, občutki.
367	11	Meni to zelo pomaga, saj moram zelo gledati na vsak euro, ker imam nizko penzijo, Tudi šivalnica je super-marsikdaj prinesem kaj za popravit, pa tudi kako obleko sem že dobila. Pa tudi sama prinesem obleke, ki jih ne rabim več in sem vesela, ko jih kdo vzame	Mnenje uporabnikov o dopolnilnih dejavnostih programa, pomen in korist za uporabnike, občutki.
368	12	Tega sem jaz zelo vesela. V šivalnici dobim veliko lepih oblek in čevljev. Kar rabim mi zašijejo in ne hodim strgana po svetu. Veliko denarja zato prišparam. Drugače sploh ne bi imela toliko cunj in bi hodila v starih in strganih cunjah, kot sem včasih. Hrane sem pa še bolj vesela, saj dobim veliko dobrih stvari. Lahko se najem že v dnevnem centru ali pa vse skupaj odnesem domov in dam še drugim sostanovalkam, če hočejo. Zelo sem hvaležna za to, ker tako lahko jem stvari, ki si jih ne bi mogla nikoli kupiti.	Mnenje uporabnikov o dopolnilnih dejavnostih programa, pomen in korist za uporabnike, občutki.
369	13	Meni to zelo prav pride-vse, hrana in obleka. Tako si lahko kupim kaj drugega, ko kak euro prišparam. Šivalnica mi je pa fajn tudi zato, ker rada šivam, pa doma nimam šivalnega stroja in lahko na stroj šivam na Altri. Tako si sama kaj popravim, pa še naučim se kaj od šivilje.	Mnenje uporabnikov o dopolnilnih dejavnostih programa, pomen in korist za uporabnike, občutki.
370	14	Za program je to velik doprinos, saj s tem uporabniki dobimo še druge stvari-ne le pogovorov in skupin. Dobimo tisto kar rabimo za osnovno preživetje-hrano, obleko in drugo pomoč. Večinoma vsi v dnevnem centru to koristimo. Jaz živim sama in si ne kuham skoraj nič. Tako se tukaj učim kuhati, pojem topel obrok v družbi, dobim še kaj hrane za domov in sem preskrbljena. Sama sem že veliko svojih oblek prinesla v šivalnico, ker mi niso več prav in vesela sem, ko jih kdo vzame in je tega vesel. Tako skrbimo drug za drugega. Zase lahko rečem, da ne bi nikjer drugje vzela hrane in oblek, ker bi me bilo sram. Tukaj pa tega občutka nimam, saj sem spadam in to	Mnenje uporabnikov o dopolnilnih dejavnostih programa, pomen in korist za uporabnike, občutki.

		brez sramu vzamem.	
371	15	Ker moramo gledati na vsak euro, nam vse to zelo prav pride. Vsak kruh, vsak sendvič. Letos sem prvič na Altri vzela nekaj res lepih oblek-tudi en plašč je bil vmes. Nikoli si ga ne bi mogla kupiti. Ker spadam v dnevni center, sem del te skupine, mi ni bilo nič nerodno. Nikjer drugje še nisem nikoli vzela kaka oblačila, pa tudi če sem jih res potrebovala. Za vse to sem hvaležna in vse to zelo cenim.	Mnenje uporabnikov o dopolnilnih dejavnostih programa, pomen in korist za uporabnike, občutki.
372	16	V petih letih odkar sem na Altri sem opazil, da vse več ljudi rabi tudi tako pomoč. To koristi marsikomu. Dobro je, da lahko tukaj ljudje dobijo in hrano in obleko, pa še v družbi so, da niso samo doma. Tudi jaz včasih prinesem kaj v šivalnico popravit, prinesel sem pa tudi že obleke, ki jih ne nosim več	Mnenje uporabnikov o dopolnilnih dejavnostih programa, pomen in korist za uporabnike, občutki.
373	17	Mi na Altri smo vsi z nizkimi invalidskimi penzijami , tako da je za marsikoga to edina možnost, da lažje preživi. Tukaj dobim oblačila, kaj mi popravijo v šivalnici, pa tudi najem se in še kaj odnesem domov. Važno je, da me tukaj ni sram vzeti vseh teh stvari, drugje me pa je in raje ne grem nikamor. Tukaj je normalno, da nam, ki smo uporabniki Altre, to pripada. Vse bolj so te stvari potrebne.	Mnenje uporabnikov o dopolnilnih dejavnostih programa, pomen in korist za uporabnike, občutki.

374	18	Te dopolnilne dejavnosti mi zelo prav pridejo in mi veliko pomenijo. Lahko prinesem kaj za zašit in popravit, lahko dobim čisto dobra oblačila, dobim kruh, sladice,..Pri tako nizkih penzijah kot jih imamo mi na ALtri, je to za nas zelo velika pomoč. Za to ne rabiš nobenih potrdil iz centra, pa ne stojiš v vrsti in si te vsi ogledujejo. Kot uporabniku Altre ti to pripada in čisto brez sramu to lahko vzameš.	Mnenje uporabnikov o dopolnilnih dejavnostih programa, pomen in korist za uporabnike, občutki.
375	19	Zelo sem hvaležna, da imamo šivalnico, kjer se imamo možnost zastonj naučiti šivanja in dobivamo in dajemo obleke in obutev ter torbice. Prav tako sem hvaležna za vso hrano, ki jo lahko dobim na Altri. Meni to zelo pomaga, saj tako lažje pridem čez mesec in še kaj prihranim za kak izlet, tabor.	Mnenje uporabnikov o dopolnilnih dejavnostih programa, pomen in korist za uporabnike, občutki.
376	20	Tudi te dejavnosti zaslužijo veliko pohvalo in mislim, da bi v teh časih potrebovali takih dopolnilnih dejavnosti še več. Všeč mi je, da obstaja šivalnica, smo ljudje in zmeraj kdo rabi pomoč, kako popravilo, da lahko dobimo kaka oblačila, obutev. Vesel sem, da to obstaja, saj včasih ni dovolj denarja niti za golo preživetje. In vsaka taka pomoč nam prav pride. Tukaj vse to poteka zelo spontano in brez sramu to vzamem, ker vem , da je to namenjeno za nas-uporabnike Altre. Ko zaposleni to organizirajo in imajo zato dodatno delo in skrbi, nam samo sporočajo, da jim je resnično mar za nas, da jim ni vseeno kako preživimo in kako se ob tem počutimo.	Mnenje uporabnikov o dopolnilnih dejavnostih programa, pomen in korist za uporabnike, občutki.

Zap. št. izjave	**Oseba št.**	**Enota kodiranja**	**Pripisani pojmi**
VKLJUČITEV PROSTOVOJCEV IN ŠTUDENTOV V PROGRAM			

377	1	Jaz sem jih vedno zelo vesela. Večina so zelo prijazni in radi se družijo z nami in se radi pogovarjajo. Ko so z nami, vidijo da smo čist normalni. Eni povedo, da jih je bilo strah preden so prišli v dnevni center, potem pa ugotovijo, da se nimajo koga bati. Za študente je tukaj pomembno, da se naučijo kako naj pristopijo k ljudem-to je zelo važno. Tudi prostovoljcev sem vesela. Vsak kaj novega zna. Veliko prostovoljcev je v dnevnem centru uporabnikov – tudi jaz sem bila tukaj prostovoljka skoraj tri leta. Sem skrbela za prostore, skrbela sem za kuhinjo, za rože. Rada sem to počela, saj rada delam. Vesela sem bila, ker so me vsi pohvalili, pa še lepo smo imeli. Po poškodbi kolena pa nisem mogla več to opravljati.	Mnenje uporabnikov o vključitvi prostovoljcev in študentov v program, medsebojno sodelovanje, izmenjava znanj in izkušenj, lastne izkušnje s prostovoljstvom.
378	2	Tudi sam sem že več kot eno leto prostovoljec v dnevnem centru, saj pomagam pri prevozu na izlete in tabore, pa tudi drugače kaj pomagam –skuham kavo, nosim škatle s hrano,…To mi veliko pomeni, saj tako vem , da sem spadam, da lahko na kak način pomagam, da zmorem. Tudi drugi prostovoljci veliko koristnega naredijo v dnevnem centru. Zdi se mi v redu, da so z nami. Študenti pa so sploh v redu. Popestrijo nam dneve, lahko se pogovarjaš z njimi, vedno so novi in jim lahko vsakič poveš svojo zgodbo. Rad imam mladino, veliko se lahko naučijo v dnevnem centru, pa tudi oni nas veliko naučijo.	Mnenje uporabnikov o vključitvi prostovoljcev in študentov v program, medsebojno sodelovanje, izmenjava znanj in izkušenj, lastne izkušnje s prostovoljstvom.
379	3	Meni je to všeč, saj je tako v dnevnem centru vedno polno mladine. Eni pridejo zelo preplašeni, po parih dneh pa ugotovijo, da smo tukaj čisto normalni ljudje in da se imamo tukaj lepo. Prav je, da v praksi vidijo kako je treba delati z ljudmi. Prostovoljci pa so tud zelo dobrodošli, saj drugače ne bi imeli toliko aktivnosti v dnevnem centru, saj je uporabnikov preveč, zaposlenih pa premalo.	Mnenje uporabnikov o vključitvi prostovoljcev in študentov v program, medsebojno sodelovanje, izmenjava znanj in izkušenj.
380	4	Meni so všeč in veliko se naučimo od njih. Oni pa se na svoje oči prepričajo kdo smo mi in kaj delamo.	Mnenje uporabnikov o vključitvi prostovoljcev in študentov v program, medsebojno sodelovanje, izmenjava znanj in izkušenj.

381	5	Tudi sama imam prostovoljca, da se kdaj popoldne dobiva za sprehod, za druženje. Mi je všeč, da imam družbo še izven Altre. Prej je bilo to nujno, zdaj pa si že sama upam s kom spregovoriti. To, da so v dnevnem centru študenti je pa sploh fajn. Sploh za študente zdravstvene fakultete in socialnega dela je fino, da v praksi vidijo kako se dela z ljudmi.	Mnenje uporabnikov o vključitvi prostovoljcev in študentov v program, medsebojno sodelovanje, izmenjava znanj in izkušenj, lastne izkušnje s prostovoljstvom.
382	6	Na Altri smo jih vsi veseli. Vedno se z njimi lahko pogovarjamo, vse jih zanima, pa še kaj zanimivega nam predstavijo na svojih predstavitvah. Prav popestrijo nam dneve. Prostovoljci nam veliko pomagajo in vodijo kake skupine, ki jih drugače ne bi bilo. Zelo fajn se mi je zdelo, ko sta mi predlagali, da tudi jaz postanem prostovoljka v dnevnem centru. Zdaj vodim skupino za ročna dela in ustvarjalne delavnice. To mi veliko pomeni in ponosna sem na to. Veliko mi pomeni, da mi nekdo zaupa, da verjame, da nekaj znam in da zdaj to verjamem tudi sama. Zelo sem vesela pohvale oz priznanja, ki ga vsako leto dobim za opravljeno prostovoljno delo	Mnenje uporabnikov o vključitvi prostovoljcev in študentov v program, medsebojno sodelovanje, izmenjava znanj in izkušenj, lastne izkušnje s prostovoljstvom.
383	7	Zdi se mi to pomembno za neko destigmatizacijo, saj nam študentje velikokrat sami povedo, da tukaj ni nič tako zelo narobe in da se da z nami čist normalno komunicirati. To povratno informacijo dobimo potem tudi uporabniki sami in to je za nas zelo pomembno. Da ti nekdo večkrat potrdi, da z nami ni nič narobe. Prostovoljstvo je zelo pomembno, ker nam prostovoljci veliko pomagajo v programu, vodijo številne delavnice, ki jih drugače ne bi imeli. Zelo pomembno pa je tudi, da v prostovoljstvo vključujete tudi uporabnike same. Tudi jaz sem že dolga leta prostovoljec, kadar nisem na javnih delih. To za nas pomeni, da zmoremo in da smo koristni.	Mnenje uporabnikov o vključitvi prostovoljcev in študentov v program, medsebojno sodelovanje, izmenjava znanj in izkušenj, lastne izkušnje s prostovoljstvom.
384	8	Vsi so dobrodošli in za vse je dovolj dela v dnevnem centru. Tukaj vsi dobimo –mi od njih in oni od nas.	Mnenje uporabnikov o vključitvi prostovoljcev in študentov v program, medsebojno sodelovanje, izmenjava znanj in izkušenj.

385	9	Zame so vsi fajn, ker nas veliko naučijo, pa radi se z nami pogovarjajo. Tako spoznamo veliko novih ljudi in je še bolj zanimivo.	Mnenje uporabnikov o vključitvi prostovoljcev in študentov v program, medsebojno sodelovanje, izmenjava znanj in izkušenj.
386	10	To se mi zdi dobro, da spoznajo kako delamo tukaj in kako jih ljudje sprejmejo in da lahko vidijo, da nismo noben bav bav.	Mnenje uporabnikov o vključitvi prostovoljcev in študentov v program, medsebojno sodelovanje, izmenjava znanj in izkušenj.
387	11	To je seveda tudi zelo fajn-študenti so vedno novi in jih vse zanima, tako da lahko veliko izvejo od nas, pa tudi naučijo se kako je treba pristopati do ljudi. Tudi prostovoljci so fajn, saj imamo tako lahko v dnevnem centru še več aktivnosti, ker je več ljudi. Tudi sama sem bila pred časom prostovoljka-vodila sem Žensko skupin, potem sem imela pa veliko težav doma, pa nisem mogla več. Upam pa, da bom to še lahko počela.	Mnenje uporabnikov o vključitvi prostovoljcev in študentov v program, medsebojno sodelovanje, izmenjava znanj in izkušenj, lastne izkušnje s prostovoljstvom.
388	12	Vesela sem jih. Veseli so, nasmejani in radi se pogovarjajo z nami uporabniki. Vse jih zanima. Jaz se rada z njimi pogovarjam.	Mnenje uporabnikov o vključitvi prostovoljcev in študentov v program, medsebojno sodelovanje, izmenjava znanj in izkušenj.
389	13	To je za vse dobro, ker se vsi učimo. Tako lahko drug drugemu veliko damo. Jaz sem jih vesela tudi zato, ker so to večinoma mladi ljudje in prinesejo v dnevni center eno drugo energijo.	Mnenje uporabnikov o vključitvi prostovoljcev in študentov v program, medsebojno sodelovanje, izmenjava znanj in izkušenj.
390	14	To mi je tud všeč, ker se rada z njimi veliko pogovarjam, vedno znova tako spoznavam nove ljudi, veliko se od njih tudi naučim in izvem. Oni pa se tudi veliko naučijo od nas. Zelo koristno se mi to zdi, za vse.	Mnenje uporabnikov o vključitvi prostovoljcev in študentov v program, medsebojno sodelovanje, izmenjava znanj in izkušenj.
391	15	Meni so všeč in prav popestrijo dogajanje v dnevnem centru. Za študente pa je to zelo koristno, da slišijo naše zgodbe in se naučijo kako se pogovarjati z ljudmi. Prostovoljci pa lahko veliko pomagajo v dnevnem centru in jih vedno rabimo.	Mnenje uporabnikov o vključitvi prostovoljcev in študentov v program, medsebojno sodelovanje, izmenjava znanj in izkušenj.
392	16	Ker sem bil dve leti zaposlen v dnevnem centru preko javnih del, lahko rečem, da je to za tak obsežen program nujno, ker nam vsak prav pride, da vodi kako delavnico ali aktivnost , ker je premalo zaposlenih. Pa tudi nam uporabnikom, ki smo tudi prostovoljci to veliko pomeni, saj lahko pokažemo kaj znamo.	Mnenje uporabnikov o vključitvi prostovoljcev in študentov v program, medsebojno sodelovanje, izmenjava znanj in izkušenj.

393	17	Meni se to zdi zelo v redu. Lahko se veliko z njimi pogovarjaš, vedno me nekdo nov posluša. Pa zanimivi so študentje, ko pridejo in mislijo, da smo tukaj kot v bolnici, pol pa vidijo, da smo čist navadni ljudje.	Mnenje uporabnikov o vključitvi prostovoljcev in študentov v program, medsebojno sodelovanje, izmenjava znanj in izkušenj.
394	18	Vsi zelo popestrijo dogajanje v dnevnem centru-študentje še posebej, saj se tedensko izmenjujejo. V dnevni center prinesejo prav posebno energijo, na voljo so nam za pogovor, družaben igre, kak nasvet in so na sploh ,,KUL,,.	Mnenje uporabnikov o vključitvi prostovoljcev in študentov v program, medsebojno sodelovanje, izmenjava znanj in izkušenj.
395	19	To je zame zelo dobra odločitev Altre, saj se tako lahko vsi učimo drug od drugega	Mnenje uporabnikov o vključitvi prostovoljcev in študentov v program, medsebojno sodelovanje, izmenjava znanj in izkušenj.
396	20	Vsaka pomoč prav pride. Vsi se razveselimo in imamo radi, če pride kakšen prostovoljec. Veliko nam to pomeni in veseli bi bili, če bi jih bilo čim več. Tudi študenti so zelo dobrodošli in komaj jih čakamo. Zmeraj so nove izkušnje, nova doživetja u njimi. Pogosto imajo razne predstavitve, popestrijo nam dan in so nam v veliko pomoč	Mnenje uporabnikov o vključitvi prostovoljcev in študentov v program, medsebojno sodelovanje, izmenjava znanj in izkušenj.

Zap. št. izjave	Oseba št.	Enota kodiranja	Pripisani pojmi
PRITOŽBE UPORABNIKOV			
397	1	Vem, da se lahko vsak pritoži, to tudi visi na oglasni deski, pa večkrat sta to že povedali na Mojem glasu. Lahko se pritožim vama v dnevnem centru ali pa predsednici	Seznanitev z možnostjo in postopkom pritožbe.
398	2	Vsak se lahko pritoži- na Mojem glasu, pa tudi pri vama v pisarni. Naprej greš lahko pa do predsednice. To visi tudi na oglasni deski. Ker se z zaposlenimi vidimo cel dan in ste vedno tukaj z nami, veliko zadev rešimo sproti. To mora bit, ker nas je res veliko in vsak ima svoje težave.	Seznanitev z možnostjo in postopkom pritožbe, mnenje uporabnikov o tem.
399	3	Vsi vemo, da se lahko pritožimo vama v dnevnem centru ali pa predsednici ali pa še naprej na ministrstvo. Veliko stvari se sproti na Mojem glasu pogovorimo in rešimo. Ta pritožbeni postopek visi na oglasni deski. Pa vsakič, ko imamo kako predstavitev programa, to zaposleni poveste novim. To je vedno	Seznanitev z možnostjo in postopkom pritožbe, mnenje uporabnikov o tem.

		dobrodošlo, saj imam tako občutek, da moje mnenje nekaj šteje.	
400	4	O tem kar naprej govorimo na skupinah. Vedno ko pride do kakega problema, se o tem pogovarjamo. Tudi , ko pridejo novi uporabniki jih o tem obvestite. Tudi na steni to visi	Seznanitev z možnostjo in postopkom pritožbe.
401	5	Zaposlenim se lahko pritožimo –ali ustno ali pisno, pa na Mojem glasu se večinoma pogovorimo. Meni je to fajn, da se potem okrog ne govori, ampak da vsi vemo in rešimo zadevo,če se le da.	Seznanitev z možnostjo in postopkom pritožbe, mnenje uporabnikov o tem.
402	6	Seveda se lahko-vsi to vemo, ker se o tem kar naprej pogovarjamo na skupinah. Pa tudi na oglasni deski to visi. Meni se to sicer zdi čisto prav, da se stvari jasno povedo in se rešijo. To največ rešujemo na Mojem glasu.	Seznanitev z možnostjo in postopkom pritožbe, mnenje uporabnikov o tem.
403	7	Jaz vem, da ta postopek obstaja, saj nas na to večkrat opozorite, če pride do kake neljube situacije. Vem, da se lahko pritožiš zaposlenim v dnevnem centru ali pa predsednici . Iz dosedanjih izkušenj vem, da so to do sedaj koristili tisti,ki jim je bilo to najmanj potrebno. Drugače pa veliko medsebojnih pritožb rešimo že sproti-na skupinah.	Seznanitev z možnostjo in postopkom pritožbe, mnenje uporabnikov o tem.
404	8	Lahko se pritožimo v pisarni zaposlenim ali pa na Mojem glasu celi skupini. To je dobro in mora biti, ker nas je v dnevnem centru res veliko vsak dan.	Seznanitev z možnostjo in postopkom pritožbe, mnenje uporabnikov o tem.
405	9	Mislim, da se lahko pritožimo zaposlenim ali pa dežurnemu v dnevnem centru. Na Mojem glasu se tudi lahko pritožiš.	Seznanitev z možnostjo in postopkom pritožbe.
406	10	Vem, da ta možnost obstaja-da se pritožimo zaposlenim v dnevnem centru ali pa predsednici. To nam poveste že na prvem razgovoru, ko se dogovorimo za vključitev .	Seznanitev z možnostjo in postopkom pritožbe.
407	11	Jaz vem, da se lahko pritožimo na Mojem glasu-tukaj tudi največ težav rešimo. Drugače pa se pritožiš zaposlenim. Ko pride kdo nov , se o tem na skupini vedno pogovarjamo.	Seznanitev z možnostjo in postopkom pritožbe.

408	12	Na Mojem glasu se lahko pritožimo ob ponedeljkih, pa zaposlenim se tudi lahko pritožimo. To vemo vsi, ki hodimo v dnevni center, saj se velikokrat o tem pogovarjamo. Zame to pomeni, da lahko povem kar ni prav.	Seznanitev z možnostjo in postopkom pritožbe, mnenje uporabnikov o tem.
409	13	Pritožbeni postopek visi v predprostoru na oglasni deski. Drugače pa se vedno lahko pritožimo na Mojem glasu in zaposlenim.	Seznanitev z možnostjo in postopkom pritožbe.
410	14	Vem, da se uporabniki lahko pritožimo na skupini ali pa zaposlenim. Na Mojem glasu se o tem veliko pogovarjamo, pa na skupini Uporabnik za uporabnika. Tudi na oglasni deski to visi. Meni se zdi prav , da to obstaja, da ne pride do večjih težav in da jih sproti rešimo na miren način.	Seznanitev z možnostjo in postopkom pritožbe, mnenje uporabnikov o tem.
411	15	Vem, da ta možnost obstaja, saj se o tem večkrat na skupinah pogovarjamo. Sploh, ko pride do kakega konflikta. Veliko pritožb se reši na skupini, za druge pa jaz ne vem	Seznanitev z možnostjo in postopkom pritožbe.
412	16	Pritožbeni postopek visi na oglasni deski, pa tudi na prvem razgovoru se uporabnike o tem obvesti. Pa tudi uporabniki med sabo se o vseh stvareh obveščamo. Največ pritožb rešimo že na Mojem glasu. Meni se to zdi v redu. Vsak se mora držati dogovorjenih pravil, ker nas je preveč,da bi vsak po svoje delal.	Seznanitev z možnostjo in postopkom pritožbe, mnenje uporabnikov o tem.
413	17	To vem. Vem, da se lahko pritožimo zaposlenim , ki ste z nami ali pa predsednici. To nam večkrat poveste ali pa ko pride kak nov uporabniki. Zame to pomeni to, da morajo stvari teči tako kot je treba, da ne more vsak delati kar hoče, ker se moramo vsi držati nekega reda. Meni je to všeč.	Seznanitev z možnostjo in postopkom pritožbe, mnenje uporabnikov o tem.
414	18	Če nam kaj ni prav se lahko v dnevnem centru pritožimo ustno ali pisno neposredno strokovnemu delavcu.	Seznanitev z možnostjo in postopkom pritožbe.
415	19	Na skupini Moj glas se vedno lahko pritožiš, pa zaposlenim v dnevnem centru se lahko pritožiš, pa tudi predsednici. S tem nas seznanite na prvem razgovoru, pa tudi na oglasnih deskah visi pritožbeni postopek.	Seznanitev z možnostjo in postopkom pritožbe.

416	20	Uporabniki dnevnega centra imamo možnost, da se pritožimo. Imamo skupino Moj glas, kjer smo prisotni vsi uporabniki in vsi zaposleni v programu. Imamo pa tudi skupino Uporabnik za uporabnika, kjer smo uporabniki sami , brez zaposlenih in če je kaj, potem se pritožimo naprej. Odkar je na Altri tudi program zagovorništva, pa se lahko pritožimo tudi tam.	Seznanitev z možnostjo in postopkom pritožbe.

Zap. št. izjave	Oseba št.	Enota kodiranja	Pripisani pojmi
SEZNANITEV Z OSEBNO DOKUMETACIJO V PROGRAMU			
417	1	Vem, da ima vsak od uporabnikov svojo mapo. Svojo sem že videla, ker so notri moji podatke, pa razne dokumente, ki smo jih urejali. Fajn je, da so tukaj, če kaj rabim. Vem za list kamor se vpisujemo uporabniki, ko pridemo v dnevni center, pa en kup drugih papirjev je še.	Seznanitev uporabnikov z osebno dokumentacijo v programu, mnenje o tem, poznavanje drugih dokumentov, ki se vodijo v programu.
418	2	Poznam to, saj večkrat rabim kak podatek in vem, da ga imate vi napisanega. Tudi drugih papirjev je ogromno, ampak drugače ne gre.	Seznanitev uporabnikov z osebno dokumentacijo v programu, mnenje o tem, poznavanje drugih dokumentov, ki se vodijo v programu.
419	3	To mora biti, saj morate vedeti s kom delate. Vem, da so notri moji osebni podatki, razgovori, kaki dopisi in da lahko vidim te papirje, saj niso nobena skrivnost. Vem še za listo prisotnosti kamor se vpisujemo uporabniki, pa delavnice se pišejo. Pa še drugih papirjev je veliko.	Seznanitev uporabnikov z osebno dokumentacijo v programu, mnenje o tem, poznavanje drugih dokumentov, ki se vodijo v programu.
420	4	Vem, da imate veliko papirjev. Vem, da imate tudi o nas nekaj podatkov, kolikor jih pač damo. To mi je v redu.	Seznanitev uporabnikov z osebno dokumentacijo v programu, mnenje o tem, poznavanje drugih dokumentov, ki se vodijo v programu.
421	5	Vem, da morate imeti vsaj osnovne podatke o nas, ki smo vključeni v programe. Saj tako je povsod in je čist prav.	Seznanitev uporabnikov z osebno dokumentacijo v programu, mnenje o tem.
422	6	Vem, da to mora obstajati povsod kamor si človek vključen in to mi je čisto normalno. Vem,da ti podatki ne grejo nikamor, zato se to ni nič narobe. Poznam vpisne liste, pa liste za delavnice in še kaj. Vem, da nekaj tega mora biti, ampak se mi zdi , da je že vsega preveč, ker sta potem manj časa z nami.	Seznanitev uporabnikov z osebno dokumentacijo v programu, mnenje o tem, poznavanje drugih dokumentov, ki se vodijo v programu.

423	7	Vem,da ta mapa obstaja in to se mi ne zdi nič sporno. Vem, da so močno varovani podatki in v vseh teh letih kar sem na Altri, nisem slišal, da bi kdaj kak podatek ušel ven. Zato v to zaupam. Pomembno je tudi zato, da se v teh papirjih beležijo npr. kaki dogodki pri posamezniku, če pride do česarkoli, da lahko ukrepate. Poznam tudi nekaj drugih dokumentov- delavnice, vpisni listi, ki so pomembni zaradi financerjev.	Seznanitev uporabnikov z osebno dokumentacijo v programu, mnenje o tem, poznavanje drugih dokumentov, ki se vodijo v programu.
424	8	To velikokrat rabim in sem vesel, da so določeni podatki v pisarni. Velikokrat pozabim na kak pregled pri zdravniku, na pogovor na zavodu in imam to v moji mapi napisano in me zaposleni spomnijo, da grem. Zaradi tablet veliko pozabljam ali pa zamešam. Pri naših težavah je to nujno.	Seznanitev uporabnikov z osebno dokumentacijo v programu, mnenje o tem.
425	9	To pa ne vem. Vem, da imate v pisarni veliko papirjev, ne vem pa kaj je gor. Jaz se vpišem na vpisni list, ko pridem v dnevni center.	Seznanitev uporabnikov z osebno dokumentacijo v programu, mnenje o tem, poznavanje drugih dokumentov, ki se vodijo v programu.
426	10	Vem, da to obstaja, da imate razne papirje o nas. Pri meni je tega več, ker sem bila vmes zaposlena in je še več tega. Vem tudi, da ti podatki ne gredo nikamor ven iz Altre. Meni se to zdi čisto normalno in nič posebnega.	Seznanitev uporabnikov z osebno dokumentacijo v programu, mnenje o tem, poznavanje drugih dokumentov, ki se vodijo v programu.
427	11	Vem, da imam svojo mapo in da so notri moji podatki in razni dokumenti in dopisi. Mapo sem že večkrat videla, ko kaj rabim.	Seznanitev uporabnikov z osebno dokumentacijo v programu, mnenje o tem.
428	12	Vem, da morate imeti te papirje. Tudi v stanovanjski jih imajo. Zame ni to nič narobe.	Seznanitev uporabnikov z osebno dokumentacijo v programu, mnenje o tem.
429	13	Vem, da za vsakega uporabnika obstaja kot ena kartoteka-noter so naši osnovni podatki, kontakti in kaki drugi dokumenti. Vsak lahko vidi svojo mapo, če hoče.	Seznanitev uporabnikov z osebno dokumentacijo v programu, mnenje o tem.
430	14	Vem, da imate zaposleni dokumente o nas uporabnikih in da jih lahko vidim, če hočem. Vem tudi, da te podatke ne dajete nikamor in vam zaupam. To zame ni nič sporno in se s tem strinjam.	Seznanitev uporabnikov z osebno dokumentacijo v programu, mnenje o tem.

431	15	Vem, da ima vsak svojo mapo. Ko sem imela prvi razgovor sta mi to povedali. Mojo sem že videla, ko sem rabila neke podatke. To se mi zdi v redu, saj morate vedeti kdo in zakaj je v dnevnem centru. Vem, da to ne vidi nobeden drug kot vidve, pa da so mape zaklenjene v omari.	Seznanitev uporabnikov z osebno dokumentacijo v programu, mnenje o tem.
432	16	Svoje dokumente sem večkrat videl, ko sem kaj potreboval. Vem kaj je not, saj so to moji dokumenti.Da to obstaja, je zame normalno. Ko sem delal v programu sem spoznal tudi še drugo dokumentacijo-za mene je to nepotrebna birokracija.	Seznanitev uporabnikov z osebno dokumentacijo v programu, mnenje o tem, poznavanje drugih dokumentov, ki se vodijo v programu.
433	17	Vem, da obstajajo dokumenti o nas in to je za nas zelo fajn. Notri je zapisano kdaj sem prišla na Altro in kam se bom vključila. Zame notri zapišete tudi kdaj imam kakega zdravnika, kdaj moram kam poklicati in me spomnite, ko je treba. Vsakič, ko sem na razgovoru imata na mizi to mapo in lahko vse vidim. Ne vem kaj vse morate pisati, ampak tega je res preveč. Jaz poznam vpisni list, kamor se uporabniki vpisujemo.	Seznanitev uporabnikov z osebno dokumentacijo v programu, mnenje o tem, poznavanje drugih dokumentov, ki se vodijo v programu.
434	18	Z mojo osebno dokumentacijo v programu nisem seznanjen in me niti ne zanima. Tega nisem do zdaj nikoli rabil. Vem, da to obstaja povsod in to ni nič posebnega.	Seznanitev uporabnikov z osebno dokumentacijo v programu, mnenje o tem.
435	19	S svojo osebno dokumentacijo sem seznanjena in imam zmeraj možnost vpogleda vanjo.	Seznanitev uporabnikov z osebno dokumentacijo v programu, mnenje o tem.
436	20	O moji dokumentaciji sem seznanjen in mislim, da je ni problem dobiti, če bi hotel. Mislim, da je to prav, saj itak te stvari ne gredo nikamor, mora se pa vedeti o človeku vsaj osnovne stvari	Seznanitev uporabnikov z osebno dokumentacijo v programu, mnenje o tem.

Zap. št. izjave	**Oseba št.**	**Enota kodiranja**	**Pripisani pojmi**
PRIPOROČANJE DNEVNEGA CENTRA DRUGIM OSEBAM			
437	1	Ja, bi. Ko grem v Polje na kontrolo, vedno srečam koga in če še ne ve za Altro, mu rečem , da naj pride. Da se bo potem bolje počutil, da se imamo tukaj res fino. Kar nekaj jih je tukaj,katerim sem jaz povedala za Altro.	Priporočilo vključitve v dnevni center drugim, razlog za priporočilo, namen priporočila.

438	2	Ja, sem . Nekaj jih je tudi prišlo in so z nami. To naredim zato, ker sem hvaležen za vse kar sem jaz tukaj dobil. Vem koliko je meni to pomagalo in naj še drugim pomaga.	Priporočilo vključitve v dnevni center drugim, razlog za priporočilo, namen priporočila.
439	3	Jaz sem že kar nekaj ljudi pripeljal v dnevni center in še jih bom. Ker vem, da je to pomagalo meni, želim da to pomoč dobijo tudi drugi.	Priporočilo vključitve v dnevni center drugim, razlog za priporočilo, namen priporočila.
440	4	Seveda bi. Sem tudi že povedala drugim ljudem za Altro.	Priporočilo vključitve v dnevni center drugim.
441	5	Seveda bi in to delam kar naprej. Jaz tukaj veliko dobim in naj še drugi.	Priporočilo vključitve v dnevni center drugim, razlog za priporočilo, namen priporočila.
442	6	Ja bi in sem tudi že, saj sem vesela za vsakega , ki pride sem in mu lahko pomagamo.	Priporočilo vključitve v dnevni center drugim, razlog za priporočilo, namen priporočila.
443	7	Ja, sem že in če bo kaka prilika bom še koga.	Priporočilo vključitve v dnevni center drugim, razlog za priporočilo, namen priporočila.
444	8	Ja sem in to kar naprej delam. Zdaj ko sem na oddelku v bolnici že več kot tri mesece, to kar naprej počnem. Ko ste prišli iz dnevnega centra k meni na obisk v Polje, ste mi prinesli naš Svetilnik in zdaj kroži po oddelku. Veliko me sprašujejo o Altri in jaz jim z veseljem razložim. Tako me zdaj na oddelku drugi pacienti kličejo Altrovc. Meni pa je to fajn.	Priporočilo vključitve v dnevni center drugim, razlog za priporočilo, namen priporočila.
445	9	V Polju na kontroli sem srečala dva fanta, ki jih poznam že iz bolnice, pa sem jim povedala za Altro. Eden je že bil tukaj.	Priporočilo vključitve v dnevni center drugim.
446	10	Ja, sem že. Vem, da lahko nekomu, ki ima težave to zelo koristi, to vidim na sebi in sem že to povedala drugim.	Priporočilo vključitve v dnevni center drugim, razlog za priporočilo, namen priporočila.
447	11	Sama sem v dnevni center usmerila že več ljudi iz Polja in vem, da eni že tudi prihajajo	Priporočilo vključitve v dnevni center drugim.
448	12	Sem ja. Sem enkrat srečala enega znanca iz otroštva, ki ima tudi shizofrenijo in sem ga povabila na Altro.	Priporočilo vključitve v dnevni center drugim.
449	13	Jaz sem v dnevni center priporočila gospe, ki sem jo spoznala v ambulanti pri zdravniku.	Priporočilo vključitve v dnevni center drugim.

450	14	Glede tega imam eno slabo izkušnjo. Sem eno gospo pred časom povabila, da naj pride na Altro, pa je imela tako negativen odziv, da sem bila čisto zgrožena. Sploh ne pozna Altre, ampak je samo slišala ,,duševne težave,, pa je začela, da so tam sami norci, da ti na Altri vse poberejo- stanovanje, denar in vse drugo.. Nisem ji mogla dopovedati, da ni tako. Zdaj raje ne razlagam več nikomur, ki nas ne pozna, da hodim na Altro.	Priporočilo vključitve v dnevni center drugim.
451	15	Ja sem že nekaj ljudi povabila. Velikokrat v stanovanjski pripovedujem kako se imamo, kam gremo, kako sem zadovoljna in jim rečem, da naj gredo tudi oni. Tu je problem, da živimo v stanovanjski skupine druge organizacije in se zaradi tega ne upajo v dnevni center na Altro.	Priporočilo vključitve v dnevni center drugim, razlog za priporočilo, namen priporočila.
452	16	Če bi srečal koga, ki bi to rabil, bi mu sigurno rekel. Do zdaj še nisem.	Priporočilo vključitve v dnevni center drugim, razlog za priporočilo, namen priporočila.
453	17	Ja seveda, da sem. Ker sem tukaj že kar dolgo, sem jih veliko povabila.	Priporočilo vključitve v dnevni center drugim.
454	18	Ja, sem že tudi jaz drugim priporočal vključitev v dnevni center.	Priporočilo vključitve v dnevni center drugim.
455	19	Povabila sem eno gospo iz Fužin, ki zdaj že redno hodi v šivalnico, pogosto pa pride tudi v dnevni center. Vsekakor bi povabila tudi druge ljudi, da pridejo k nam, če rabijo pomoč.	Priporočilo vključitve v dnevni center drugim, razlog za priporočilo, namen priporočila.
456	20	Program bi takoj priporočal komurkoli, če bi vedel, da rabi kakšno pomoč. Sam sem v centru veliko pridobil in bi to privoščil tudi drugim	Priporočilo vključitve v dnevni center drugim, razlog za priporočilo, namen priporočila.

Zap. št. izjave	**Oseba št.**	**Enota kodiranja**	**Pripisani pojmi**
VKLJUČITEV V DNEVNI CENTER V PRIHODNOSTI			
457	1	Prav sigurno, da bom. Altra mi je prišla v kri in to je zdaj del mojega vsakdanjega življenja. Tukaj sem lahko taka kot sem in me imajo kljub temu ljudje radi.	Obiskovanje dnevnega centra v prihodnje, razlogi, mnenje.

458	2	Seveda bom tudi naprej hodil v dnevni center. Tukaj dobim tisto zadovoljstvo,ki mi polni mojo ranjeno dušo. Mogoče ne bom več po cel dan tukaj, ker zdaj živim s partnerko, ampak nekaj ur na dan, bom pa sigurno tukaj.	Obiskovanje dnevnega centra v prihodnje, razlogi, mnenje.
459	3	Sigurno bom tudi v prihodnje še hodil v dnevni center. Mogoče ne bom rabil več toliko svetovanj in pogovorov, sigurno pa bom sem hodil zaradi dobre družbe in dobrega vzdušja. Tu se lahko pogovarjam z ljudmi, ki imajo podobne težave kot jaz in me razumejo.	Obiskovanje dnevnega centra v prihodnje, razlogi, mnenje.
460	4	Zdaj hodim v dnevni center drugo leto in lahko rečem, da mi je čedalje bolj všeč in šele zdaj se počutim kot, da sem spadam. To mi veliko pomeni, saj tega občutka do sedaj nisem poznala. Tukaj dobim lepo besedo. Hvala in prosim tukaj nekaj pomenita. Sigurno bom tudi še naprej hodila v dnevni center.	Obiskovanje dnevnega centra v prihodnje, razlogi, mnenje.
461	5	Sigurno bom tudi v prihodnje še prihajala v dnevni center. Tukaj sem dobila prijatelje in družbo s katero se rada družim. Lahko se pogovarjamo, igramo tarok, se veliko hecamo in to je to	Obiskovanje dnevnega centra v prihodnje, razlogi, mnenje.
462	6	Sigurno bom tudi še naprej hodila na Altro, saj si ne znam predstavljati življenja brez tega. Tu imam vedno družbo kjer se dobro počutim .	Obiskovanje dnevnega centra v prihodnje, razlogi, mnenje.
463	7	Na Altri sem res že zelo dolgo. Mislim, da sem po ,,stažu,, najstarejši. To mi ustreza in bom seveda hodil na Altro tudi še naprej.	Obiskovanje dnevnega centra v prihodnje, razlogi, mnenje.
464	8	Sigurno, da bom. Prvič se tukaj dobro počutim in mi je všeč, drugič pa nimam kam.	Obiskovanje dnevnega centra v prihodnje, razlogi, mnenje.
465	9	Seveda, kam pa naj drugače grem. Tukaj zdaj že vse poznam in mi je fajn.	Obiskovanje dnevnega centra v prihodnje, razlogi, mnenje.
466	10	V dnevni center bom sigurno še hodila. Če bom še dobila javna dela, potem bom hodila vsak dan, če pa ne , pa manjkrat, ker je drag prevoz	Obiskovanje dnevnega centra v prihodnje, razlogi, mnenje.
467	11	Seveda, saj si ne znam predstavljati kaj bi počela čez dan, če ne bi imela dnevnega centra. Tukaj mi je lepo in se res dobro počutim.	Obiskovanje dnevnega centra v prihodnje, razlogi, mnenje.

468	12	Kolikor časa bom lahko hodila, bom prihajala v dnevni center. Tukaj se razvedrim, vedno je kdo za pogovor, za igranje kakih iger, pa za na cigaret in kavo.	Obiskovanje dnevnega centra v prihodnje, razlogi, mnenje.
469	13	Obiskovanje dnevnega centra mi je prišlo nekako v navado in če ne grem, mi kar nekaj manjka. Družba na Altri in aktivnosti dajejo mojemu dnevu en smisel, zato bom sigurno v dnevni center še hodila.	Obiskovanje dnevnega centra v prihodnje, razlogi, mnenje.
470	14	Zdaj imam včasih težave, da pridem v Ljubljano-zaradi avtobusov in stroškov in ne morem priti čisto vsak dan. Ker pa se nameravam preseliti v Ljubljano, bom pa lažje prihajala v dnevni center vsak dan. Tu se vedno kaj dogaja in mi nikoli ni dolgčas	Obiskovanje dnevnega centra v prihodnje, razlogi, mnenje.
471	15	V dnevni center bom hodila kolikor bom največ lahko-zaradi stroškov prevoza. Tukaj sem se našla in se zelo dobro počutim, zato me vleče sem.	Obiskovanje dnevnega centra v prihodnje, razlogi, mnenje.
472	16	Mislim, da bom tudi v prihodnje še hodil v dnevni center. Tukaj sem spoznal veliko zanimivih ljudi s katerimi se lahko pogovarjam, včasih s kom odigram partijo šaha in tako grem med ljudi, ker drugače nikamor ne hodim. Žena hodi v službo in bi bil drugače cele dneve sam doma. Všeč mi je, da sem lahko prostovoljec in da lahko s svojim delom kaj doprinesem v program.	Obiskovanje dnevnega centra v prihodnje, razlogi, mnenje.
473	17	Na vsak način bom še hodila v dnevni center, samo da mi bodo moje noge to dopuščale. Ker je dnevni center v prvem nadstropju, to zame včasih pomeni, da ne morem po stopnicah. Kadar me od poškodovane hrbtenice vse preveč boli, po stopnicah res ne morem hoditi.	Obiskovanje dnevnega centra v prihodnje, razlogi, mnenje.
474	18	Sigurno bo v dnevni center še hodil, saj se tukaj počutim bolje kot v moji sobici. Tukaj vedno najdem koga za debato o športu, včasih tudi skupaj gledamo kako tekmo in navijamo, nikoli nisi sam. Všeč mi je v dnevnem centru in z vsemi se dobro razumem	Obiskovanje dnevnega centra v prihodnje, razlogi, mnenje.

475	19	Seveda bom v dnevni center še hodila. Tu se počutim bolje kot doma, imam družbo in veliko novega se naučim. Veliko mi pomeni to, da sem lahko v dnevnem centru prostovoljka, tako da še lahko še kaj naredim za druge. Želim si, da bom lahko prostovoljka tudi še naprej.	Obiskovanje dnevnega centra v prihodnje, razlogi, mnenje.
476	20	Nikjer drugje se ne počutim tako kot tukaj v dnevnem centru. Zelo sem hvaležen, da nekaj takega sploh obstaja in da lahko sem vsak pride. Nič me ne stane, dobim pa ogromno, zato bom sigurno v dnevni center še hodil	Obiskovanje dnevnega centra v prihodnje, razlogi, mnenje.

Zap. št. izjave	Oseba št.	Enota kodiranja	Pripisani pojmi
SPLOŠNO VZDUŠJE V DNEVNEM CENTRU			
477	1	Vzdušje v dnevnem centru je prijetno, domače, toplo. To se čuti že , ko stopiš v prostor, ko vedno dobiš prijazen pozdrav. Čutiš, da si dobrodošel, da te opazijo. Vsak najde koga za pogovor. Sem spadam, to je moj drugi dom.	Mnenje uporabnikov o splošnem vzdušju v dnevnem centru, občutki.
478	2	Splošno vzdušje je v dnevnem centru odlično. Tukaj je vedno ena posebna energija, k i mi daje moč, voljo in korajžo. Mene to vzdušje vleče v Altro. Ne predstavljam si več mojega življenja brez tega. Zaradi tega sem bolj vesel, sproščen in srečen.	Mnenje uporabnikov o splošnem vzdušju v dnevnem centru, občutki.
479	3	Že ko stopim v dnevni center začutim eno toplino, domačnost, sprejetost. Vedno to začutim in včasih se samo usedem na sedežno in v tem uživam. Tudi, če nič drugega ne počnem, me to nafila za cel dan. To vzdušje me pomirja, močnejšega se počutim in bolj se počutim enakega drugim ljudem.	Mnenje uporabnikov o splošnem vzdušju v dnevnem centru, občutki.
480	4	Že od prvega dne tu čutim domačnost, prijetno nam je vsem. Zdaj vem, da je tako vsak dan, ne enkrat ja in enkrat ne. To vzdušje me vleče in zato se veliko bolje počutim.	Mnenje uporabnikov o splošnem vzdušju v dnevnem centru, občutki.
481	5	Zelo je sproščeno in zelo domače. S tem sem se potem začela tudi izven Altre sproščeno počutit. Prej se na cesti nisem upala z nobenim velik pogovarjat, sem kaj odgovorila le iz vljudnosti, zdaj pa ne, zdaj se pa kar	Mnenje uporabnikov o splošnem vzdušju v dnevnem centru, občutki.

		pogovarjam in to mi je čist čudež zame.	
482	6	To je težko opisati z besedami, ker to se čuti. Jaz bi rekla,,Pridi in se prepričaj,,	Mnenje uporabnikov o splošnem vzdušju v dnevnem centru, občutki.
483	7	Vzdušje je po mojem tisto kar nas dela drugačne od drugih dnevnih centrov. Po mojem je ključno to, da se ljudje tukaj res dobro počutimo, da je eno tako prijetno vzdušje, da ljudje radi pridemo. Ker drugače nas ne bi bilo petdeset in več vsak dan. Tukaj smo lahko sproščeni in vedno je nekdo za pogovarjat.	Mnenje uporabnikov o splošnem vzdušju v dnevnem centru, občutki.
484	8	Zame je to moj dom, ker drugega nimam. Tu se počutim domače in sem lahko tak kot sem. Tu sem dobil vse-lepo besedo, prijatelje, družbo, hrano, varen in topel prostor in pomoč kadar jo rabim. Iz tega dobim moč in voljo, da lahko veliko lepše in bolje živim.	Mnenje uporabnikov o splošnem vzdušju v dnevnem centru, občutki.
485	9	Vzdušje v dnevnem centru je super. Veliko se pogovarjamo, se smejimo in vedno nas je veliko. Jaz se tukaj zelo dobro počutim.	Mnenje uporabnikov o splošnem vzdušju v dnevnem centru, občutki.
486	10	Rekla bi, da je splošno vzdušje zelo pozitivno, ne čutiš nobene napetosti v dnevnem centru, vedno se počutiš dobrodošlega, ni nobene zadrege, lahko odkrito spregovoriš o svojih problemih.. Ena posebna energija je tukaj, ki jo moraš doživet in se ne da natančno opisati.	Mnenje uporabnikov o splošnem vzdušju v dnevnem centru, občutki.
487	11	Vzdušje v dnevnem centru delamo mi vsi, ki sem pridemo. Tukaj je eno posebno vzdušje, ki te dvigne pa tudi, če si zlo na tleh. Zato pridem tudi takrat, ko sem v slabši koži, se prav prisilim, da grem, ker vem, da mi bo pol bolje.	Mnenje uporabnikov o splošnem vzdušju v dnevnem centru, občutki.
488	12	Name to vzdušje zelo dobro vpliva, ker je pozitivno in sproščeno, zanimivo, saj se vedno kaj dogaja. Tukaj mi ni nikoli dolgčas. Zaradi tega postanem tudi sama bolj vesela in sproščena in zato tudi tako rada pridem.	Mnenje uporabnikov o splošnem vzdušju v dnevnem centru, občutki.

489	13	Vzdušje v dnevnem centru je prijetno in preprosto. Tukaj se človek res počuti dobrodošlega in varnega. Tukaj se vedno dobro počutim in zato tudi tako rada pridem	Mnenje uporabnikov o splošnem vzdušju v dnevnem centru, občutki.
490	14	Vzdušje je prijetno, sproščeno in tudi če pridem slabe volje, me tukaj dvigne. Jaz dnevni center doživljam kot sonce. Tukaj imam zavetje, razumevanje, varnost- tu se čuti ena posebna energija. Med sabo smo zelo povezani. Počutim se sproščeno in prijetno. Nimam nobenih zadržkov ne do uporabnikov, ne do zaposlenih, z lahkoto se odprem, ker zaupam. Všeč mi je, da se tikamo med sabo. Tako se počutim še bolj enakovredno, pa tudi čisto drugačen odnos to naredi. Zdaj sem že skoraj tri leta vsak dan na Altri in si res ne predstavljam, da bi se vikali, saj srečujemo cel dan. Altra je zame res moj drugi dom in tukaj se počutim še bolje kot doma.	Mnenje uporabnikov o splošnem vzdušju v dnevnem centru, občutki.
491	15	Na splošno lahko rečem, da je tu eno spodbudno in veselo vzdušje. Tu se povsem sprostim in nič me ni strah. Lahko sem taka kot sem, pa sem vseeno dobrodošla. Tu se počutim varno in komaj čakam, da lahko pridem.	Mnenje uporabnikov o splošnem vzdušju v dnevnem centru, občutki.
492	16	Na splošno je vzdušje v dnevnem centru zelo sproščeno in domače. Ljudje se tukaj dobro počutimo, zato nas toliko prihaja. Sam nisem najbolj družaben tip človeka, ampak mi je to vzdušje vseeno všeč. Kadar mi ne paše gužva v dnevnem centru, se lahko umaknem v kak drug prostor, kjer lahko delam na računalniku, s kom igram šah ali pa se samo pogovarjam. Vsak lahko najde nekaj zase, če želi. S programom sem zelo zadovoljen.	Mnenje uporabnikov o splošnem vzdušju v dnevnem centru, občutki.
493	17	Meni se zdi vzdušje odlično. Kot da bi imeli tukaj manj problemov, če jih imaš, se o njih pogovoriš, eden drugemu pomagamo, razumemo in smo zato tudi bolj sproščeni. Veliko bolj kot doma. Jaz tukaj dobim moč in voljo, da lahko doma lažje preživim.	Mnenje uporabnikov o splošnem vzdušju v dnevnem centru, občutki.
494	18	To pa zato, ker je vzdušje zelo pozitivno, tako s strani zaposlenih kot s strani uporabnikov.	Mnenje uporabnikov o splošnem vzdušju v dnevnem centru, občutki.

495	19	Meni je vzdušje v dnevnem centru zelo všeč, saj se vedno kaj dogaja in vsak je lahko kje udeležen.	Mnenje uporabnikov o splošnem vzdušju v dnevnem centru, občutki.
496	20	Vzdušje v dnevnem centru je odvisno od samih uporabnikov, pa tudi od zaposlenih. Če si naredimo, da nam je lepo, je tudi vzdušje super, ozračje pozitivno, veliko humorja in veselja. Kdaj pa pridejo kake težave in se vzdušje tudi pokvari. Vesel sem, da je takih dni v dnevnem centru res malo.	Mnenje uporabnikov o splošnem vzdušju v dnevnem centru, občutki.

Zap. št. izjave	Oseba št.	Enota kodiranja	Pripisani pojmi
PREDLOGI, ŽELJE ZA IZBOLJŠANJE DELOVANJA PROGRAMA			
497	1	Zame je vsega dovolj. Če bi lahko šli na kak izlet več, bi bila pa še bolj vesela. Pa da bi šli na kak koncert, tekmo…Ko smo lani enkrat šli, je bilo nepozabno.	Konkretni predlogi, želje za program, občutki.
498	2	Če bi imeli več denarja, bi lahko večkrat kam šli. Da vidimo kaj lepega in kaj doživimo. Ker nas je v dnevnem centru vsak dan več, bi prav prišel še kak delavec, ker takole ne bo šlo dolgo.	Konkretni predlogi, želje za program, občutki.
499	3	Mogoče več športa in športnih dogodkov-če bi se dalo. Vem, da je za to potreben denar, da bi šli na kako tekmo, dogodek.	Konkretni predlogi, želje za program, občutki.
500	4	Želim si, da bi bilo kdaj odprto tudi čez vikend, ker je takrat zame marsikdaj hudo. Tudi drugi uporabniki si to želijo.	Konkretni predlogi, želje za program, občutki.
501	5	Če bi bila možnost, da bi bila Altra odprta tudi kdaj čez vikend ali za praznike, ker to so včasih kar težki dnevi zame. Pa za druge tudi. To se z uporabniki velikokrat pogovarjamo in smo vsi za to. Saj ne,da bi bile takrat delavnice, samo da bi lahko prišel na kavo, se podružit, igrat tarok ali kaj drugega.	Konkretni predlogi, želje za program, občutki.

502	6	Toliko kot rabim, dobim. Če bi se dalo ,bi si želela večkrat kam med ljudi-na kako prireditev, koncert, izlet. To si sama ne morem privoščiti, pa tudi sama se med neznanimi ljudmi ne počutim najboljš, ne upam sama zvečer na take prireditve. Z Altro pa se ne bojim, se počutim povsem varno. Če bi bil dnevni center kdaj odprt tudi čez praznike ali vikend, bi meni tudi veliko pomenilo, ker so ti dnevni velikokrat zame zelo težki in komaj čakam ponedeljka zjutraj.	Konkretni predlogi, želje za program, občutki.
503	7	Moji konkretni predlogi bi zahteval nekaj financ in sicer mislim, da bi bilo fino imet v dnevnem centru nekakšno tematsko knjižnico, kjer bi bila uporabnikom in zaposlenim na voljo literatura s področja psihologije, ekologije, zdravega življenja in drugo. Eden, ki bi ga to zanimal, bi nad temi knjigami bedel in jih priporočal posameznikom. Ker bi bile knjige tukaj, bi morda ljudje zato več brali. Potem bi se pa o teh temah pogovarjali tudi na skupinah. Moj predlog je tudi, da bi ponatisnili stare biltene in jih več podelili okoli. Mislim, da bi se bilo treba več povezovati med društvi, saj smo lahko skupaj bolj močni in zato tudi uspešnejši. Moj pomemben predlog je tudi ta, da bi bil dnevni center odprt vsaj par ur tudi čez vikend. Ni treba imet nobenih delavnic ali skupin, le kak šport bi si skupaj pogledali, pa kak tarok bi odigral, malo bi se podružili in bi nam dan bolj smiselno minil. Vikendi so včasih za nas zelo dolgi in komaj čakamo ponedeljek	Konkretni predlogi, želje za program, občutki.
504	8	Zame je vsega več kot dovolj. Bi si pa želel, da bi bil lahko dnevni center odprt kako uro ob sobotah in nedeljah. To zanjo biti za nas uporabnike težki in naporni dnevi. Jaz se jih prav bojim in komaj čakam ponedeljka.	Konkretni predlogi, želje za program, občutki.
505	9	Želim, da ostane tako kot je. Je toliko vsega, da ne moreš na vse.	Konkretni predlogi, želje za program, občutki.

506	10	Želim si, da bi bilo v programu več možnosti za zaposlitev za nas uporabnike, ker nam to zelo koristi in dobro vpliva na naše zdravje. V dnevnem centru razumejo naše težave in to upoštevajo pri naši zaposlitvi, ampak vseeno smo zmožni dobro delati. Mogoče bi bila kdaj možnost, da imamo tudi uporabniki iz drugih občin, brezplačen prevoz do takih programov, saj nam zelo koristijo. Tako kot imajo to v Ljubljani urejeno.	Konkretni predlogi, želje za program, občutki.
507	11	Jaz kakšnih posebnih predlogov nimam, edino morda, da bi lahko več prišli iz Altre na obisk, ko smo v bolnici. Za marsikoga je to edini obisk, ki ga sploh ima in to človeku veliko pomeni.	Konkretni predlogi, želje za program, občutki.
508	12	Želim si, da bi spet imeli vrt, da bi gojili zelenjavo, ki bi jo potem lahko sami pojedli na Altri, na kuharski bi jo porabili. Pa da bi imeli več rož- zelo rada bi skrbela zanje, pa še bolj lepo bi imeli.	Konkretni predlogi, želje za program, občutki.
509	13	Jaz bi si želela v dnevnem centru kak vrtni kotiček, kjer bi imeli svoj vrt za zelenjavo in rože. Mislim, da bi bilo delo z zemljo marsikomu zelo všeč.	Konkretni predlogi, želje za program, občutki.
510	14	Veliko stvari že imamo, vsak lahko kaj najde zase , če želi. Včasih sploh ne morem na vse iti, ker je preveč, tako, da mislim, da je aktivnosti dovolj. Jaz si želim le, da bi bil dnevni center odprt tudi čez vikend, pa ob praznikih. To znajo biti zelo težki dnevi za nas uporabnike, za mene, ki živim čisto sama, pa še posebej. Ni treba, da je odprto 10 ur, pa da so delavnice in skupine. Samo, da bi bilo odprto par ur, da imaš vzrok, da se vstaneš in kam greš. Lahko bi se samo malo podružili, spili kako kavico, gledali skupaj kak film, igrali tarok,…	Konkretni predlogi, želje za program, občutki.

511	15	Kakih posebnih predlogov nimam. Morda bi lahko na en način , za nas ki nismo iz Ljubljane, poskrbeli za denar za vožnjo. V Ljubljani imajo uporabniki zastonj urbano. Mogoče bi se to dalo urediti s kakim potrdilom psihiatra tudi za nas. Tega bi bila zelo vesela in bi marsikomu izven Ljubljane to sploh omogočilo, da pride.	Konkretni predlogi, želje za program, občutki.
512	16	Iz moje osebne izkušnje lahko predlagam samo več možnosti za zaposlitev za nas, ki imamo težave z duševnim zdravjem. Ker se mi še težje zaposlimo, če pa se, pa drugje ne upoštevajo naših težav in ne moremo dolgo delati. V dnevnem centru pa razumejo in sprejemajo tvoje težave, pa potem lahko delaš.	Konkretni predlogi, želje za program, občutki.
513	17	Jaz si želim le to, da lahko čim več koristim to kar že je. Za nas, ki težje hodimo, bi morda prav prišel kak spremljevalec, da bi nas pripeljal sem, ker je težko domače kar naprej obremenjevat s tem. Pa da bi morda imeli prostore v pritličju, da bi tudi tisti, ki težko hodimo, pa še kakšen,ki je na vozičku, lahko hodili v dnevni center.	Konkretni predlogi, želje za program, občutki.
514	18	Sem zadovoljen s tem kar imamo že sedaj. Morda bi lahko šli na kak izlet več, pa na kako tekmo, saj si sami to ne moremo privoščiti. Včasih mi dnevni center manjka čez vikend, vsaj za kako urico, da bi imel vzrok, da se spravim od doma.	Konkretni predlogi, želje za program, občutki.
515	19	Zaenkrat dobim vse kar si želim. Morda bi lahko imeli večjo kuhinjo in več posode, da bi lažje kuhali in da bi lahko imeli kake kuharske tečaje, da bi nas prišli drugi učit kuhanja. Zdaj ni dovolj prostora za več ljudi.	Konkretni predlogi, želje za program, občutki.
516	20	Posebnih želja nimam, mogoče kdaj ogled kake tekme ali prireditve, pa tudi dnevni center ob sobotah ali nedeljah bi bil idealen, saj se znajo ti dnevi zelo vleči.	Konkretni predlogi, želje za program, občutki.

Zap. št. izjave	**Oseba št.**	**Enota kodiranja**	**Pripisani pojmi**
KORIŠČENJE STORITEV DRUGIH PROGRAMOV ALTRE			

517	1	Odkar je spodaj Zagovorništvo sem šla že večkrat po kako informacijo, nasvet. Drugam pa ne hodim.	Koriščenje storitev drugih programov v sklopu Altre.
518	2	Včasih sem že šel na kak pogovor v svetovalnico, odkar pa je na Altri program zagovorništva, pa grem tudi tja. Velikokrat mi prav pride.	Koriščenje storitev drugih programov v sklopu Altre.
519	3	Redno hodim še v svetovalnico-že vsa leta.	Koriščenje storitev drugih programov v sklopu Altre.
520	4	V svetovalnici hodim na Asertivni trening.	Koriščenje storitev drugih programov v sklopu Altre.
521	5	Hodim še v svetovalnico.	Koriščenje storitev drugih programov v sklopu Altre.
522	6	Odkar imamo zagovorništvo sem že večkrat šla kaj vprašat in se pozanimat. To se mi zdi zelo v redu.	Koriščenje storitev drugih programov v sklopu Altre.
523	7	Občasno grem v svetovalnico na kak pogovor, pa za en pravni nasvet sem šel vprašat v zagovorništvo	Koriščenje storitev drugih programov v sklopu Altre.
524	8	Koristim program zagovorništva-sem s strokovnim delavcem urejal neke zadeve.	Koriščenje storitev drugih programov v sklopu Altre.
525	9	Sem šla že na zagovorništvo in še bom šla.	Koriščenje storitev drugih programov v sklopu Altre.
526	10	Ne, drugih programov še nisem koristila, če bi jih potrebovala pa bi jih, ker jih zdaj poznam.	Koriščenje storitev drugih programov v sklopu Altre.
527	11	Koristim še storitve zagovorništva, predvsem če rabim kak pravni nasvet.	Koriščenje storitev drugih programov v sklopu Altre.
528	12	V stanovanjski živim, hodim v dnevni center, drugega pa ne.	Koriščenje storitev drugih programov v sklopu Altre.
529	13	Drugih programov ne koristim.	Koriščenje storitev drugih programov v sklopu Altre.
530	14	Občasno grem še v svetovalnico in v program zagovorništva	Koriščenje storitev drugih programov v sklopu Altre.
531	15	Drugih programov na Altri ne koristim.	Koriščenje storitev drugih programov v sklopu Altre.
532	16	Včasih grem v Svetovalnico na kak pogovor	Koriščenje storitev drugih programov v sklopu Altre.
533	17	Odkar imamo spodaj Zagovorništvo, sem šla kar nekaj stvari vprašat in uredit. Super je, da imamo na Altri ta program.	Koriščenje storitev drugih programov v sklopu Altre.
534	18	Drugih programov ne koristim.	Koriščenje storitev drugih programov v sklopu Altre.
535	19	Koristim storitve stanovanjske skupine kjer tudi živim, pa tudi	Koriščenje storitev drugih programov v sklopu Altre.

		zagovorništvo koristim	
536	20	Drugih programov ne koristim.	Koriščenje storitev drugih programov v sklopu Altre.

Zap. št. izjave	Oseba št.	Enota kodiranja	Pripisani pojmi
OBISKOVANJE DRUGIH ORGANIZACIJ IN PROGRAMOV			
537	1	Ne, mi ni treba. Kar rabim, dobim na Altri.	Vključenost v programe drugih organizacij.
538	2	Hodim še na skupino v Klubu zdravljenih alkoholikov , prej pa sem hodil še na Društvo za nenasilno komunikacijo.	Vključenost v programe drugih organizacij.
539	3	V druge organizacije ne hodim.	Vključenost v programe drugih organizacij.
540	4	Nikamor drugam ne hodim.	Vključenost v programe drugih organizacij.
541	5	Pred Altro sem hodila v dnevi center ene druge organizacije, odkar pa sem začela hoditi sem, ne hodim nikamor drugam. Tukaj se dobro počutim in to mi je dovolj.	Vključenost v programe drugih organizacij.
542	6	Ne, nikamor drugam ne hodim. Kar jaz rabim, dobim na Altri.	Vključenost v programe drugih organizacij.
543	7	Ne, nisem vključen nikamor drugam.	Vključenost v programe drugih organizacij.
544	8	Ne, drugam ne hodim.	Vključenost v programe drugih organizacij.
545	9	Nikamor drugam ne hodim.	Vključenost v programe drugih organizacij.
546	10	Ja sem. Zaradi zaposlitvene rehabilitacije sem vključena v invalidsko podjetje Šentprima.	Vključenost v programe drugih organizacij.
547	11	V druge organizacije ne hodim.	Vključenost v programe drugih organizacij.
548	12	Ne, samo na Altri sem. Hodim edino v cerkev in k sestram usmiljenkam.	Vključenost v programe drugih organizacij.
549	13	V druge organizacije ne hodim.	Vključenost v programe drugih organizacij.
550	14	Drugam ne hodim.	Vključenost v programe drugih organizacij.
551	15	Sem v programu stanovanjskih skupin v drugi organizaciji.	Vključenost v programe drugih organizacij.
552	16	Drugam nikamor ne hodim.	Vključenost v programe drugih organizacij.

553	17	Ne, ker mi tukaj nič ne manjka.	Vključenost v programe drugih organizacij.
554	18	Ne hodim v druge organizacije.	Vključenost v programe drugih organizacij.
555	19	V programe drugih organizacij nisem vključena.	Vključenost v programe drugih organizacij.
556	20	Včasih sem bil vključen v Ozaro in Šent, odkar pa sem na Altri, ne hodim nikamor drugam.	Vključenost v programe drugih organizacij.

TABELE SKLOPA 2: Splošno počutje in zdravje

Zap. št. izjave	Oseba št.	Enota kodiranja	Pripisani pojmi
SPLOŠNO POČUTJE			
557	1	Moram reči, da se trenutno zelo dobro počutim. S tem sem zelo zadovoljna.	Trenutno splošno počutje, zadovoljstvo
558	2	Super se počutim. Kot en mladenič- poln moči in želje za naprej. Danes se veselim za jutri.	Trenutno splošno počutje, zadovoljstvo
559	3	Zdaj sem trenutno v bolnici, sem imel eno krizo, ampak sem že veliko boljši. Zadovoljen sem.	Trenutno splošno počutje, zadovoljstvo
560	4	Ne počutim se najboljše. So se mi prejšnji mesec dogajale težke stvari in še nisem prišla čisto k sebi. Sem pa veliko boljša kot sem bila včasih.	Trenutno splošno počutje, zadovoljstvo
561	5	Super se trenutno počutim. Nimam kakih večjih težav in sem zadovoljna.	Trenutno splošno počutje, zadovoljstvo
562	6	Na splošno se sedaj zelo dobro počutim. Sem na splošno veliko bolj vesela, zadovoljna.	Trenutno splošno počutje, zadovoljstvo
563	7	Na splošno lahko rečem, da se še kar dobro počutim in sem s tem zadovoljen.	Trenutno splošno počutje, zadovoljstvo
564	8	Na splošno sem kar v redu. Trenutno se počutim močnega in sposobnega za vsak dan.	Trenutno splošno počutje, zadovoljstvo
565	9	Zdaj sem kar v redu. Lani sem bila bolj zanič, ker so me bolele noge, zdaj sem pa boljša.	Trenutno splošno počutje, zadovoljstvo
566	10	Na splošno se zdaj zelo dobro počutim in sem zadovoljna sama s sabo	Trenutno splošno počutje, zadovoljstvo

567	11	Na splošno lahko rečem, da sem kar v redu. Trenutno imam težave z išiasom in zaradi hudih bolečin ne morem na Altro. Grem pa v kratkem v zdravilišče. Kljub temu, da imam hude bolečine, sem bolj pozitivna in ne vidim vse črno	Trenutno splošno počutje, zadovoljstvo
568	12	Na splošno se zdaj dobro počutim.	Trenutno splošno počutje, zadovoljstvo
569	13	Zdaj se na splošno veliko bolje počutim in komaj čakam pomlad, da grem lahko več ven. Sem bolj aktivna, vesela in vedno najdem kaj za početi.	Trenutno splošno počutje, zadovoljstvo
570	14	Na splošno se sedaj dobro počutim, veliko bolje kot včasih. Bolj sem zadovoljna sama s sabo, več volje imam in pred sabo vidim še lepo življenje. Ne obremenjujejo me več toliko stvari iz preteklosti in drugače se spopadam s težavami.	Trenutno splošno počutje, zadovoljstvo
571	15	Trenutno sem v redu. Dobro se počutim in sem zadovoljna. Spet se veselim in uživam v drobnih stvareh- v ročnih delih, preberem kako dobro knjigo, grem na sprehod	Trenutno splošno počutje, zadovoljstvo
572	16	Trenutno se dobro počutim. Nekako sem si uredil življenje, imam nek stalen dohodek in nisem odvisen od drugih. Mislim, da živim čisto običajno življenje in s tem sem kar zadovoljen.	Trenutno splošno počutje, zadovoljstvo
573	17	Trenutno se na splošno dobro počutim , saj lažje prenašam vse skupaj in bolj svetlo gledam na vse. Kljub temu, da imam ogromno še drugih zdravstvenih težav, predvsem težave s poškodovano hrbtenico, se na splošno veliko bolje počutim	Trenutno splošno počutje, zadovoljstvo
574	18	Trenutno se počutim dobro.	Trenutno splošno počutje, zadovoljstvo
575	19	Moje trenutno splošno počutje je zelo dobro, zadovoljna sem s svojim življenjem, veliko bolj sem vesela in komunikativna	Trenutno splošno počutje, zadovoljstvo

576	20	Moje trenutno počutje je kar v redu, vendar je odvisno od številnih faktorjev-od službe, sodelavcev, domačih. Če je vse v redu, je tudi počutje v redu.	Trenutno splošno počutje, zadovoljstvo

Zap. št. izjave	Oseba št.	Enota kodiranja	Pripisani pojmi
SPREMEMBE SPLOŠNEGA POČUTJA PO VKLJUČITVI V DC			
577	1	Prej sem se zelo slabo počutila, nisem imela nobene moči. Za nič se nisem zanimala. Pa tud zadovoljna nisem bila sama s sabo –ležala sem in jedla. Zdaj pa s ponosom rečem, da sem zadovoljna in srečna.	Spremembe splošnega počutja po vključitvi v dnevni center, opis počutja pred vključitvijo, občutki ob spremembah.
578	2	Vse se je spremenilo. Prej sem čutil le nemir, jezo in strah. Kot v eni kletki sem se počutil, vse temno, grde slike. Nisem se znal smejati, bal sem se kaj povedati, saj sem se vmes zmedel. Počutim se prostega, svobodnega. Počutim se enak celemu svetu.	Spremembe splošnega počutja po vključitvi v dnevni center, opis počutja pred vključitvijo, občutki ob spremembah.
579	3	Veliko stvari se je spremenilo, predvsem to, da drugače gledam nase in na moje težave. Prej sem jih skrival,sram me je bilo, zdaj pa o vsem skupaj lažje govorim in me ni strah, da me bo kdo postrani gledal. Zdaj sem bolj zadovoljen sam s sabo in več volje in podpore imam, da dokončam diplomo	Spremembe splošnega počutja po vključitvi v dnevni center, opis počutja pred vključitvijo, občutki ob spremembah.
580	4	Na splošno se veliko bolje počutim in veliko bolj sem mirna in sproščena. To opazi tudi moj sin, pa tudi drugi uporabniki. Zato sem zelo zadovoljna.	Spremembe splošnega počutja po vključitvi v dnevni center, opis počutja pred vključitvijo, občutki ob spremembah.
581	5	Veliko se je spremenilo. Zdaj sem zadovoljna sama s sabo, ker vidim, da sem čist v redu, da me imajo ljudje radi tako kot sem. Bolj sem odprta, dostopna in veliko se smejem.	Spremembe splošnega počutja po vključitvi v dnevni center, opis počutja pred vključitvijo, občutki ob spremembah.
582	6	Zelo se je vse skupaj zelo spremenilo. Včasih sem se skoz slabo počutila. Vseh ljudi sem se bala in sram me je bilo, da bi kdo izvedel kaj se z mano dogaja. Zato raje nisem nikamor hodila. Spala sem in jokala. Pa nobene volje in moči nisem imela za nič.	Spremembe splošnega počutja po vključitvi v dnevni center, opis počutja pred vključitvijo, občutki ob spremembah.

583	7	Sigurno se je spremenilo. Veliko bolj sem zadovoljen sam s sabo in nasploh z življenjem. Težko že ločim zdajšnje počutje od tistega prej, ker sem tukaj že tako dolgo, pa tolk mlajši sem bil takrat. Vem, da sem bil prej veliko bolj nestrpen do ljudi, nisem se dost ukvarjal s tem, da drugi ne mislijo tako kot jaz. Sam sebi sem bil dovolj.	Spremembe splošnega počutja po vključitvi v dnevni center, opis počutja pred vključitvijo, občutki ob spremembah.
584	8	Zame se je marsikaj spremenilo- včasih sem živel iz dneva v dan, počutil sem se brezveznega, ničvrednega, vsem odveč. Zdaj vem, da sem pač bolan in da bo tako najbrž celo življenje. Jaz pa moram vseeno ta čas živeti. Zdaj se znam veseliti, spet se smejem in rad se pogovarjam z ljudmi. Prej sem bil nedostopen, odmaknjen in nisem se družil z nikomer.	Spremembe splošnega počutja po vključitvi v dnevni center, opis počutja pred vključitvijo, občutki ob spremembah.
585	9	Prej je bilo vse drugače tudi zaradi tega, ker sem pila. Zdaj ne pijem več, pa se drugačno družbo imam. Prej pa nisem bila za nikamor.	Spremembe splošnega počutja po vključitvi v dnevni center, opis počutja pred vključitvijo, občutki ob spremembah.
586	10	Preden sem prišla na Altro sem bila polna nekih dvomov in nisem vedela na čem sem. Rabila sem to izkušnjo, da sem začela delati in s tem sem začela bolj verjeti vase in v svoje sposobnosti.	Spremembe splošnega počutja po vključitvi v dnevni center, opis počutja pred vključitvijo, občutki ob spremembah.
587	11	Včasih sem samo padala iz luknje v še večjo črno luknjo. Nič me ni zanimalo in vse je bilo brez veze. Sploh nisem videla nobene svetle točke v mojem življenju. Bolj sem životarila, kot živela	Spremembe splošnega počutja po vključitvi v dnevni center, opis počutja pred vključitvijo, občutki ob spremembah.
588	12	Marsikaj se je spremenilo zame. Zelo sproščeno se počutim in svobodno. Da sem del te družbe in da se mi ni treba nikamor skriti.	Spremembe splošnega počutja po vključitvi v dnevni center, opis počutja pred vključitvijo, občutki ob spremembah.
589	13	Včasih sem bila na splošno veliko bolj nezadovoljna in bolj negativno sem vse skupaj gledala. Bila sem čisto nedružabna in zaprta vase.	Spremembe splošnega počutja po vključitvi v dnevni center, opis počutja pred vključitvijo, občutki ob spremembah.

590	14	Vsekakor se je zame veliko spremenilo. Zdaj imam več moči, več volje in energije, kar prej nisem imela. Drugačna sem do sebe in do drugih ljudi. Bolj spoštujem samo sebe in se ne krivim več za stvari, ki so se mi zgodile. Tudi sram me ni teh stvari in lahko o njih govorim, če hočem.	Spremembe splošnega počutja po vključitvi v dnevni center, opis počutja pred vključitvijo, občutki ob spremembah.
591	15	Moje splošno počutje je bilo včasih precej drugačno. Nisem bila zadovoljna sama s sabo, nobene volje nisem imela za nič, naredila sem le najnujnejše, nič me ni zanimalo, z nikomer se nisem družila. V sebi sem našla moč in v vsakem dnevu najdem kak smisel.	Spremembe splošnega počutja po vključitvi v dnevni center, opis počutja pred vključitvijo, občutki ob spremembah.
592	16	Zdaj se počutim veliko bolj samozavestnega, bolj zaupam vase in bolje se poslušam. Zdaj sem veliko bolj siguren in varen. Bolje si znam organizirati življenje	Spremembe splošnega počutja po vključitvi v dnevni center, opis počutja pred vključitvijo, občutki ob spremembah.
593	17	Zame se je zelo spremenilo na bolje. Več volje imam, moči in lažje premagujem vse skupaj.	Spremembe splošnega počutja po vključitvi v dnevni center, opis počutja pred vključitvijo, občutki ob spremembah.
594	18	Pred vključitvijo v dnevni center sem bil povsem neuravnovešen, kar se je vleklo tudi še v prvih letih , ko sem že bil na Altri. Moje počutje se je stabiliziralo šele zadnja tri leta, ko sem bil, zaradi ciroze jeter, primoran prenehati s pitjem.	Spremembe splošnega počutja po vključitvi v dnevni center, opis počutja pred vključitvijo, občutki ob spremembah.
595	19	Odkar sem na Altri se veliko bolje počutim. Imam se česa veseliti in se veselim, vesela sem, da lahko delam in da tako pomagam v dnevnem centru. Veliko stvari me veseli, več stvari me zanima. O sebi vsak dan odkrivam kaj novega	Spremembe splošnega počutja po vključitvi v dnevni center, opis počutja pred vključitvijo, občutki ob spremembah.
596	20	Moje mnenje je, da se je moje počutje ob pomoči, ki jo dobim v dnevnem centru, spremenilo za 100 %.	Spremembe splošnega počutja po vključitvi v dnevni center, opis počutja pred vključitvijo, občutki ob spremembah.

Zap. št. izjave	Oseba št.	Enota kodiranja	Pripisani pojmi
TRENUTNO PSIHIČNO POČUTJE			

597	1	Tudi psihično se zdaj zelo dobro počutim.. Nimam nobenih težav, hodim redno na kontrolo, jemljem zdravila, pa tudi sama se zelo trudim,da sem v redu- veliko sem med ljudmi in veliko sem v naravi na sprehodih. Kot sem že opisala, razlika je velikanska. Zdaj sem veliko, veliko boljša.	Zadovoljstvo s trenutnim psihičnem počutjem, opis psihičnega stanja pred vključitvijo, opis sprememb po vključitvi.
598	2	Tudi psihično sem stabilen, ne padam več v depresijo. Prej sem imel veliko težkih dni, ki se jih sploh nisem zavedal. Včasih je to dolgo časa trajalo, pa nisem mogel ven. Kot bi bil v veliki črni luknji. Zdaj ne padem več not. Se znam prej ustaviti oz. prej poiščem pomoč. Več grem v naravo, se pogovarjam z ljudmi in sem v družbi. Hodim na redne kontrole in sproti uravnavam bolezen.	Zadovoljstvo s trenutnim psihičnem počutjem, opis psihičnega stanja pred vključitvijo, opis sprememb po vključitvi.
599	3	Zdaj sem še v bolnici in je vse skupaj malo drugače. Sem pa veliko bolj miren, nimam kakih glasov in podobnega. Zaenkrat sem v redu.	Zadovoljstvo s trenutnim psihičnem počutjem, opis psihičnega stanja pred vključitvijo, opis sprememb po vključitvi.
600	4	Trenutno sem kar v redu, nisem pa še čist v redu. Še vedno so glasovi, manj jih je, pa tudi jaz lažje ,,preklaplam,, in zavestno vem, da nekaj ni res. Ne morem reči, da sem čist v redu, ker mi še vedno dost menjajo zdravila, ker imam še veliko drugih zdravi za druge zdravstvene težave in se kdaj med sabo tepejo.	Zadovoljstvo s trenutnim psihičnem počutjem, opis psihičnega stanja pred vključitvijo, opis sprememb po vključitvi.
601	5	Tud psihično sem čisto v redu. Nimam več težav s preganjavico- zelo, zelo redko se mi to dogaja. Nimam več občutka, da me bo kdo zaprl v bolnico. Veliko bolje mi je, hodim na redne kontrole, bolj poznam sebe in če se kaj dogaja ,znam odreagirati	Zadovoljstvo s trenutnim psihičnem počutjem, opis psihičnega stanja pred vključitvijo, opis sprememb po vključitvi.
602	6	Trenutno sem tudi psihično v redu, sem stabilna in tudi glasovi so skoraj izginili. Če pa kdaj kaj pride, pa jih znam zavestno odgnati in vem, da to ni res. Zelo sem zadovoljna s tem in upam, da tako ostane.	Zadovoljstvo s trenutnim psihičnem počutjem, opis psihičnega stanja pred vključitvijo, opis sprememb po vključitvi.
603	7	Večinoma sem psihično skoz stabilen-ne niham v tem.	Zadovoljstvo s trenutnim psihičnem počutjem, opis psihičnega stanja pred vključitvijo, opis sprememb po vključitvi.

604	8	Zdaj sem veliko boljši kot sem bil par mesecev nazaj, ko sem imel močne glasove in sem bil zelo nemiren. Po obdobju v bolnici in po menjavi terapije, so se glasovi zmanjšali, pa tudi nemiren zdaj nisem. Trenutno sem kar zelo v redu.	Zadovoljstvo s trenutnim psihičnem počutjem, opis psihičnega stanja pred vključitvijo, opis sprememb po vključitvi.
605	9	Zdaj sem v redu-jemljem zdravila, hodim na kontrole in je v redu. Prej sem bila pa slaba. Bila sem brez volje in sem bila velikokrat zelo žalostna.	Zadovoljstvo s trenutnim psihičnem počutjem, opis psihičnega stanja pred vključitvijo, opis sprememb po vključitvi.
606	10	Ves čas odkar sem na Altri sem stabilna, nimam večjih težav, imam kontrole na dva meseca in sem v redu. Zaenkrat sem zelo zadovoljna, imam le ena zdravila in jih dobro prenašam, hodim na kontrolo in to je vse v redu. Zdaj se tudi psihično počutim močnejša	Zadovoljstvo s trenutnim psihičnem počutjem, opis psihičnega stanja pred vključitvijo, opis sprememb po vključitvi.
607	11	Tudi še zdaj imam takšna depresivna obdobja, ampak niso več tako dolga in globoka. Zdaj veliko prej zaznam, da me ,,pobira,, in se drugače pripravim na celo stvar. Imam občutek, da me vrtinec ne potegne več pod vodo, ampak plavam na vrhu valov. Do tega sem prišla po dolgih letih in to s pomočjo moje psihiatrije in Altre in sem ponosna nase.	Zadovoljstvo s trenutnim psihičnem počutjem, opis psihičnega stanja pred vključitvijo, opis sprememb po vključitvi.
608	12	Včasih še pridejo težki dnevi, ko sem nemirna in me muči tesnoba, ampak to zdaj drugače prenašam in hitreje mine.	Zadovoljstvo s trenutnim psihičnem počutjem, opis psihičnega stanja pred vključitvijo, opis sprememb po vključitvi.
609	13	Prej sem bila velikokrat v globoki depresiji in je to včasih kar trajalo in trajalo. Veliko sem prejokala in se smilila sama sebi.	Zadovoljstvo s trenutnim psihičnem počutjem, opis psihičnega stanja pred vključitvijo, opis sprememb po vključitvi.
610	14	Tudi moje psihično stanje se je zelo ,zelo spremenilo. S pomočjo zdravil in Altre, sem dokaj stabilna, ne zapadam več v tista obsedena stanja in ne počnem več stvari, ki so me dolga leta mučila. Prej sem bila tako zelo potlačena, brez volje, tudi zase nisem poskrbela, vseeno mi je bilo kako izgledam in kaj počnem.	Zadovoljstvo s trenutnim psihičnem počutjem, opis psihičnega stanja pred vključitvijo, opis sprememb po vključitvi.
611	15	Tudi psihično sem v redu- veliko bolje se počutim kot včasih. Ne niham v razpoloženju in nisem nemirna. Zaradi tega sem tudi bolj sigurna in ni me več strah.	Zadovoljstvo s trenutnim psihičnem počutjem, opis psihičnega stanja pred vključitvijo, opis sprememb po vključitvi.

612	16	Prej sem veliko bolj zaspan in utrujen. Veliko sem prespal. Zelo težko sem se skoncentriral na določeno stvar in nisem dolgo zdržal. Občasno sem bil zelo neorganiziran in zmeden. Zdaj spim toliko kot rabim in ne spim podnevi. Bolje sem organiziran in lažje opravim kar je treba-skuham, grem v trgovino,..	Zadovoljstvo s trenutnim psihičnem počutjem, opis psihičnega stanja pred vključitvijo, opis sprememb po vključitvi.
613	17	Psihično sem trenutno kar v redu, ampak pri meni se nikoli ne ve kdaj padem dol- v depresijo. Je pa teh hudih padcev manj, ne padem čist, čist not in ne traja več tako dolgo kot včasih.	Zadovoljstvo s trenutnim psihičnem počutjem, opis psihičnega stanja pred vključitvijo, opis sprememb po vključitvi.
614	18	Pri meni je vse povezano s pitjem alkohola in zdaj k ne pijem več, so se tudi druge psihične težave uredile.	Zadovoljstvo s trenutnim psihičnem počutjem, opis psihičnega stanja pred vključitvijo, opis sprememb po vključitvi.
615	19	Tudi psihično stanje je mnogo boljše-vsa ta leta sem stabilna in nimam večjih težav	Zadovoljstvo s trenutnim psihičnem počutjem, opis psihičnega stanja pred vključitvijo, opis sprememb po vključitvi.
616	20	Moje psihično stanje se je zelo popravilo in se stabiliziralo.	Zadovoljstvo s trenutnim psihičnem počutjem, opis psihičnega stanja pred vključitvijo, opis sprememb po vključitvi.

Zap. št. izjave	**Oseba št.**	**Enota kodiranja**	**Pripisani pojmi**
ZAČETKI TEŽAV Z DUŠ. ZDRAVJEM, DIAGNOZA			

617	1	Zaradi nasilja v družini sem zbolela. Mož me je dolga leta pretepal in se izživljal nad mano. Pri 35 ih sem bila prvič v Polju, več mesecev. Rekli so, da imam depresijo in shizofrenijo. Sploh nisem vedela kaj to pomeni. Pa tud povedali mi niso nič. Bilo je grozno. Sploh nisem bila več človek. Takrat je bilo še čisto drugače. Kar je bilo zame dobro je bilo le to, da sem bila tam varna, da mi mož ta ni nič mogel. Zato o drugih stvareh sploh nisem veliko razmišljala. Tud mogla nisem. Sem bila pod močnimi zdravili. Pa tud razumela nisem veliko. Sem mislila, da zdravniki že vedo, saj so šolani.	Začetki težav z duševni zdravjem, prva hospitalizacija, izkušnje, postavljena diagnoza.
618	2	Zaradi posledic težkega alkoholizma sem se znašel v Polju leta 2011. Od tam sem šel še na Poljanski nasip na zdravljenje. Postavili so mi diagnozo depresija. Tega obdobja se bolj malo spominjam, ker nisem bil pri sebi. Šele kasneje sem vse skupaj dojel.	Začetki težav z duševni zdravjem, prva hospitalizacija, izkušnje, postavljena diagnoza.
619	3	Prvič sem bil hospitaliziran leta 2006,ko sem bil star 26 let. Rekli so mi, da imam psihozo in paranoidno shizofrenijo. Kaj več mi niso povedal, pa tud nisem se hotel kaj dosti pogovarjat o tem, sem mislil, da bo pol minil. Ob prvi hospitalizaciji pa mi je bilo grozno. Sploh nisem vedel kdo sem, ali sem sploh jaz. Najbolj se spomnim, ko sem se prvič pogledal v ogledalo po tem, ko sem prejel en kup injekcij in sploh nisem vedel kdo je v ogledalu. Nisem čutil, da bi to lahko bil jaz, nič nisem čutil, ne telesa, nič. Nisem mogel nič misliti, kot ena gmota sem bil, brez občutkov. Še danes mi je grozno, ko se spomnim na to	Začetki težav z duševni zdravjem, prva hospitalizacija, izkušnje, postavljena diagnoza.
620	4	Moje težave so se začele maja 2014, takrat sem bila edinkrat v Polju. Začelo se je s sencami. Po stanovanju sem videla ene sence, kasneje pa sem se začela z njimi tudi pogovarjati. Zapirala sem vrata in se zaklepala. Diagnoze imam ene tri :depresijo, psihozo in še nekaj imam, kar se zdaj ne morem spomnit. Nočem se spominjat tega obdobja, je še preblizu.	Začetki težav z duševni zdravjem, prva hospitalizacija, izkušnje, postavljena diagnoza.

621	5	Že od malega sem imela težave s preganjavico , da me hočejo doma zastrupit. To sem uspešno skrivala Pri šestnajstih sem bila prvič hospitalizirana na CMZ. Spomnim se, da sem tudi ta čas naredila vse, da sem bila čim bolj normalna in so me hitro spustili domov. Da imam psihozo so ugotovili šele čez dvanajst let,ko sem bila drugič v bolnici	Začetki težav z duševni zdravjem, prva hospitalizacija, izkušnje, postavljena diagnoza.
622	6	Moje težave so se začele že v srednji šoli- pri 16ih, ko so se mi pojavili prisluhi. O tem nisem upala nikomur nič povedati, ker se mi je zdela sramota, da se mi to dogaja. Sem se čez glavo pokrila, da ne bi drugi slišali, ker so glasovi zelo na glas vpili. Potem se je vse skupaj malo potuhnilo in sem se prvič znašla v bolnici pred dvajsetimi leti-po porodu hčerke- zaradi poporodne depresije. Takrat sem bila v bolnici deset mesecev in otrok sploh nisem nič videla. Moja diagnoza naj bi bila shizoefektivna motnja- to je psihoza in manična depresija. Tudi priporočal to niso,ker sem bila takrat res v slabem stanju-nisem mogla govoriti, ne hoditi-so me morali podpirat, hranit. Zelo sem bila slaba. Takrat je bilo grozno. Kot v zaporu je takrat bilo, v prostoru nas je bilo tudi po dvajset ljudi, tudi po tleh so bile žimnice, drug čez drugega so lezli, v sobah so bile mreže in so ženske pod tiste mreže metali, so kričale in je res bilo čisto živalsko. V kopalnici so bili le trije tuši in smo se morali vsi naenkrat sleči in so nas umivali kot ene pujse. Stranišča sta bila dva za vse ljudi, nič ni bilo za zakleniti in je bilo res grozno. Počutila sem se kot žival, kot da nisem človek. Takrat sem bila še zelo mlada in me je vse to zelo prizadelo in vsega se močno spomnim še danes. Noben ti ni nič povedal o bolezni, o zdravilih, dobila sem veliko močnih zdravil, sem bila čist okočena, tresla sem se, bila sem zelo nemirna, nič nisem vedela zase. Imela sem ogromno zdravil – koliko ne vem, cele pesti. Osebje je bilo čisto stran od nas, prišli so ob urah-za hrano, umivanje, drugače pa smo bili sami. Še danes me je groza teh	Začetki težav z duševni zdravjem, prva hospitalizacija, izkušnje, postavljena diagnoza.

		spominov.	
623	7	Meni so se te težave začele marca 2001, ko sem bil star 33 let. Takrat sem imel ene vizije, da znam brati misli drugih ljudi. V tistem obdobju je bilo pri meni veliko stresa-zaradi smrti prijateljice, v službi,kjer sem delal, se je marsikaj dogajalo, doma je bilo marsikaj. Tako je pri meni prišlo do enega živčnega zloma, ki se je kazal od branja misli, do videnja demonov. Dogajal se je sto na uro in jaz nisem znal tega izklopiti. Šel sem do psihiatrinje, ker so tudi doma opazili, da se z mano nekaj čudnega dogaja. Potem sem se zdravil ambulantno skoraj celo leto. Leta 2002 pa se je vse skupaj ponovilo še v veliko bolj burni obliki, ko sem nehal jemati zdravila,ker sem se čist dobro počutil. Po tem pa sem bil v Polju ene dva meseca. Dobil sem diagnozo psihoza. Tam mi ni bilo hudega, ker sem vedel, da sem tam na varnem, če bi se mi še kaj hujšega dogajal. Tega pa sem se res bal,ker je bilo že prvič zelo grdo.	Začetki težav z duševni zdravjem, prva hospitalizacija, izkušnje, postavljena diagnoza.

624	8	Že od otroštva dalje so se mi pojavljali prividi in glasovi-od nekdaj. Ampak to nisem upal nikomur povedati. Dolga leta ne. Videl sem grozne stvari, vse v živo. To me je preganjalo dan in noč. Težko sem s tem živel, sploh ne vem kako sem preživel. Kasneje sem to utapljal v alkoholu, ker nisem znal drugače. Leta 2009 sem bil prvič hospitaliziran v Polju. Dobil sem diagnozo shizofreniji in od takrat imam tudi terapijo.	Začetki težav z duševni zdravjem, prva hospitalizacija, izkušnje, postavljena diagnoza.
625	9	Pravijo, da je moja depresija prišla zaradi pijače. V Polju sem bila pred petimi leti, potem pa še na Poljanskem nasipu. Potem v bolnici nisem bila več.	Začetki težav z duševni zdravjem, prva hospitalizacija, izkušnje, postavljena diagnoza.
626	10	Takrat je bilo zelo hudo in grozno. Prvič sem bila v bolnici , ko sem bila stara 30 let, notri sem bila tri do štiri mesece, preden so mi postavili diagnozo shizofrenija. V začetku nisem nič vedela kaj je to, tudi v bolnici nisem kaj dosti izvedela o tem. Potem smo se pa doma bolj sami pozanimali kaj to je in kaj mi lahko pomaga. Od takrat nisem bila več v bolnici.	Začetki težav z duševni zdravjem, prva hospitalizacija, izkušnje, postavljena diagnoza.
627	11	Meni so se težave začele že pri dvanajstih letih, takrat sem tudi prvič poskusila narediti samomor in sem bila sprejeta na pedopsihistrijo. Potem se je vse skupaj malo umirilo, do prvega poroda, ko sem padla v globoko poporodno depresijo. Naprej se je pa vse samo stopnjevalo in vse huje sem se pogrezala v črno luknjo. Postavili so mi diagnozo depresija. Od dvajsetega leta se mi to skoz vleče, že več kot trideset let je to	Začetki težav z duševni zdravjem, prva hospitalizacija, izkušnje, postavljena diagnoza.
628	12	Moje težave so se začele pred 20 imi leti, takrat sem bila tudi prvič v Polju. Kar dolgo sem bila dol, več mesecev. Ne spomnim se vsega, vem pa da ni bilo lepo. Zdaj je precej drugače, ampak tja ne grem rada. Rekli so, da imam psihozo, pa shizofrenijo in ne vem kaj še vse ve. Dobivala sem ogromno zdravi, ne vem za kaj vse.	Začetki težav z duševni zdravjem, prva hospitalizacija, izkušnje, postavljena diagnoza.

629	13	Moje težave so se začele pred več kot tridesetimi leti, ko sem bila žrtev hudega fizičnega in psihičnega nasilja v družini. Več let je vse to trajalo in sem bila čist na tleh. Tako, da sem se znašla v bolnici z diagnozo depresija. Od takrat redno jemljem tudi antidepresive in nekako gre.	Začetki težav z duševni zdravjem, prva hospitalizacija, izkušnje, postavljena diagnoza.
630	14	Moje težave so se pri meni začele, ko sem bila stara 23 let, torej pred več kot dvajsetimi leti. Začelo se je s pretiranim umivanjem. To je izgledalo tako, da sem se npr. tuširala in umivala tudi po tri ure in več. Že sostanovalci v bloku so se pritoževali, da pri nas skoz teče voda in je res tekla. To sem lahko počela tudi po cele noči. Potem sem pa podnevi spala. Imela sem občutek, da sem že od zraka umazana in ko sem prišla od zunaj v stanovanje, sem morala vse zdrgniti iz sebe. Skoz sem se umivala, čistila obleke, čevlje… Kar naprej sem to počela. Imela sem tudi take čustvene madeže iz mladosti, ko sem bila zlorabljena in sem s tem umivanjem želela sprati s sebe vse prstne odtise , vse dotike. Ko sem samo pomislila na to, sem samo drgnila in drgnila. Iz teh umivanj so se razvile še druge obsesije- začela sem kar naprej preverjati vrata, če so zaklenjena , če so stoli prav postavljeni, kar naprej sem čistila čevlje, prala obleke. Kar sem prinesla iz trgovine, sem morala tudi vse zbrisati in oprati. Po cele dneve sem samo čistila in prala. Ker sem to počela samo doma, sem zelo trpela, ko sem se s tem soočala npr. v trgovini in sem težko zdržala, da to nisem že tam naredila. V tem času sem začela tudi kopičiti stvari, kar kupovala sem in kupovala. Toaletnega papirja sem imela celo skladovnico, skoraj eno celo sobo. Pa šamponov in mila sem imela ogromno. Še zdaj imam zaloge od takrat. Ta strašna napetost me je pripeljala tudi do pretiranega hujšanje in zapadla sem še v anoreksijo. Imela sem velike zaloge Donata, ker sem z njim želela tudi navznoter vse sprati iz sebe. Grozne stvari so se mi	Začetki težav z duševni zdravjem, prva hospitalizacija, izkušnje, postavljena diagnoza.

		dogajale. Z ambulantnim zdravljenjem sem začela leta 1995, potem pa sem bila leta 1998 prvič hospitalizirana na Centru za mentalno zdravje, zaradi obsesivno kompulzivne motnje. Morali so me nekako zaščitit, ker sem s svojim početjem že ogrožala samo sebe.	
631	15	Prvič sem bila v psihiatrični bolnici pri šestnajstih leti, pa še enkrat pri sedemnajstih, potem pa ne več. Rekli so, da imam psihozo. To je bilo skoraj štirideset let nazaj in spomini na to so grozljivi. Ženske so bile pod mrežami. Ogromno nas je bilo v eni sobi. Ena kopalnica,eno stranišče. Bila sem mlada punca, nič nisem vedela in ta groza bo za vedno v meni. Vem, da sem dobila vsa mogoča zdravila in da mi ni nihče nič povedal .	Začetki težav z duševni zdravjem, prva hospitalizacija, izkušnje, postavljena diagnoza.
632	16	Moje težave so se začele v prvem letniku študija matematike, ko sem bil star 20 let. Ko sem bil v tretjem letniku sem bil prvič hospitaliziran. Po vrnitvi iz bolnišnice, sem se počutil popolnima zdrav in sem s študijem nadaljeval. Diplomiral sem in postal inženir matematike. Takrat sem bil tudi brez zdravil in tako se mi je bolezen čez dobro leto ponovila v manični obliki. Postavili smo mi diagnozo manična depresija.	Začetki težav z duševni zdravjem, prva hospitalizacija, izkušnje, postavljena diagnoza.
633	17	Prvič sem bila v bolnici pred skoraj enajstimi leti, ne vem koliko mesecev sem bila not, vem da sem bila dolgo. Nič mi ni nihče povedal kaj je z mano, napumpal so me z zdravili, da nisem vedela zase in preživi kakor veš in znaš. Napisali so, da imam hudo obliko depresije, psihozo, da sem agresivna, pa še veliko imam napisano…Imela sem še pa še zdravil. Mislim, da ene osemnajst, zdaj jih imam pa enajst.	Začetki težav z duševni zdravjem, prva hospitalizacija, izkušnje, postavljena diagnoza.
634	18	Pri meni so se psihične težave začele pri 30 ih. Pri 37ih sem dobil diagnozo osebnostna motnja in sem bil	Začetki težav z duševni zdravjem, prva hospitalizacija, izkušnje, postavljena diagnoza.

		hospitaliziran 10 krat.	
635	19	Moje težave z duševnim zdravjem so se začele pri 21ih letih, takrat sem dobila tudi prva zdravila. Takrat sem bila tudi prvič v psihiatrični bolnici. Po porodu sem dobila poporodno depresijo, ki se je razvila v paranoidno shizofrenijo, ker nisem jemala zdravil. Moje težave izvirajo iz nasilja v družini	Začetki težav z duševni zdravjem, prva hospitalizacija, izkušnje, postavljena diagnoza.
636	20	Moje težave so se začele leta 2011, zaradi napornega nočnega dela. Takrat sem bil tudi v bolnici, dobil zdravila in dolgo časa sem bil na bolniški. Moja diagnoza je depresija.	Začetki težav z duševni zdravjem, prva hospitalizacija, izkušnje, postavljena diagnoza.

Zap. št. izjave	**Oseba št.**	**Enota kodiranja**	**Pripisani pojmi**
NADALJNE ZDRAVLJENJE			
637	1	Kasneje sem bila v Polju še trikrat. Sem se ločila od moža, pa se mi je še vedno maščeval. Polje mi je bilo zatočišče, pa vseeno me je groza , ko se spomnim teh dni. Imela sem 15 zdravil zjutraj, tri opoldan in 15 zvečer. Ne vem kako sem to sploh preživela to grozno obdobje. Kar nekaj let sem potem životarila samo doma. Rabila sem čas, da sem prišla k sebi po vsem hudem kar sem preživljala skoraj 20 let. Prvič mi je bilo najhuje, potem sem se pa tudi bolnice navadila. Lažje mi je bilo. Pa tudi marsikaj se je spremenil- lepše so se obnašali do pacientov. Več sem vedela o bolezni, zdravilih. Pred devetimi leti sem bila nazadnje v Polju. Takrat sem še imela težave z bivšim možem. Sem se ga še bala. Zdaj pa me ni več strah in nisem več sama. Tukaj sem varna, dobro se počutim, nič me ne skrbi. Č e imam kak slab dan, se več pogovorim z vama, grem tudi takoj k psihiatrinji, včasih mi malo poviša dozo zdravil, potem pa mine.	Potek nadaljnega zdravljenja, ponovitev hospitalizacij, potek zdravljenja po vključitvi v dnevni center.

638	2	Še enkrat sem bil potem v Polju. Od tega je že več kot štiri leta. V Polju nisem bil nikoli dalj kot štirinajst dni, tako da ne morem veliko povedat. Na Poljanskem nasipu pa sem prišel v dobre roke in mi potem ni bilo hudega. Takrat sem se že trdno odločil,da bom nehal piti.	Potek nadaljnega zdravljenja, ponovitev hospitalizacij, potek zdravljenja po vključitvi v dnevni center.
639	3	Večkrat se mi je vse skupaj ponavljal, pa je bilo boljše, pa spet slabše. Dolg časa nisem sprejel, da sem bolan, nisem hotel slišat za to. Zdaj na vse skup malo drugače gledam, ne zdi se mi več tako grozno. Mal sem se navadil, mal več vem o vsem skupaj, pa tud sem se že precej naučil v vseh letih. Vem, da moram s tem živet, da ne bo kar izginilo. Ja, večkrat sem bil v bolnici. Se je zgodil, da po več let nisem bil, pol se mi je pa poslabšal in sem bil spet sprejet. Zdaj že sam vem kdaj moram it ali pa mi to rečejo domači. Ne čakam več, da me prisilno hospitalizirajo, grem sam. Tako je bolje, manj časa si na zaprtem oddelku, pa hitreje prideš k sebi. Vem, da v tistem trenutku drugače ne gre. Se mi je poslabšalo tud zato, ker sem kdaj nehal jemat zdravila, pa sem bil nazaj.	Potek nadaljnega zdravljenja, ponovitev hospitalizacij, potek zdravljenja po vključitvi v dnevni center.
640	4	Po tem nisem bila več v Polju, zdravim pa se ambulantno na rednih konrolah in pogovorih. Dolgo časa nisem sprejela nobenega zdravljenja, ker nisem sprejela , da sem zbolela. In dokler sem se upirala, je bilo res hudo. Zdaj vem, da drugače ne gre in da mi lahko pomagajo in zdravila in Altra.	Potek nadaljnega zdravljenja, ponovitev hospitalizacij, potek zdravljenja po vključitvi v dnevni center.
641	5	Pri osemindvajsetih sem bila drugič v bolnici in takrat so šele začeli odkrivati , da imam resne težave. Dajali so mi antipsihotike namesto pomirjeval in počasi ugotovili, da imam psihozo.	Potek nadaljnega zdravljenja, ponovitev hospitalizacij, potek zdravljenja po vključitvi v dnevni center.

642	6	V bolnici sem bila več kot 25 krat- prej se mi je to kar naprej ponavljalo. Po večkrat na leto sem bila not. Zdaj sem bila v Polju nazadnje pred dvema letoma- samo za en mesec, ko se je doma nekaj hudega zgodilo. Zdaj je v Polju čisto drugače kot včasih. Vse ti razložijo, vedno jih lahko vse vprašaš, veliko bolj so prijazni in bolj človeško. Ampak vseeno ni fajn biti tam. Zadnja leta se mi zdi, da teh psihoz ni, pa tudi manična depresija ni več tako močna, ker hodim na redne preglede in se držim terapije. K meni hodijo že kakih osem let domov iz skupnostne obravnave iz Polja in tudi to mi zelo pomaga. Pridejo enkrat na teden po kako urico, da se pogovorimo sprotne stvari. Zdaj imam tudi veliko manj zdravil-še deset, pa še te poskušava z zdravnico zmanjšati.	Potek nadaljnega zdravljenja, ponovitev hospitalizacij, potek zdravljenja po vključitvi v dnevni center.
643	7	Po tistem v bolnici nisem več bil, zdravim se ambulantno, hodim na redne kontrole	Potek nadaljnega zdravljenja, ponovitev hospitalizacij, potek zdravljenja po vključitvi v dnevni center.
644	8	Kasneje sem bil v bolnici po večkrat na leto. Tudi po šestkrat. Veliko težav sem imel z zdravili- nisem vseh dobro prenašal. Zadnji dve leti sem bil v bolnici enkrat na leto. Zdaj mislim, da imam boljšo terapijo in da mi je boljše. Glasovi in prividi so se zelo zmanjšali, pa tudi drugače jih znam utišati in jih razumeti.	Potek nadaljnega zdravljenja, ponovitev hospitalizacij, potek zdravljenja po vključitvi v dnevni center.
645	9	Samo k zdravniku hodim na kontrole in redno jemljem terapijo. Pa ne pijem čisto nič, pa gre.	Potek nadaljnega zdravljenja, ponovitev hospitalizacij, potek zdravljenja po vključitvi v dnevni center.
646	10	Najprej sem dobivala injekcije. depo in to mi ni odgovarjalo, sem bila zelo omotična, zaviralo mi je mišice in vsa sem bila trda. Nič ni bilo od mene. Potem mi je pa zamenjal depo s tabletami in se dobro počutim in jih dobro prenašam. Zdaj hodim na redne kontrole, pa tudi sama več delam na sebi in vse skupaj lažje prenašam in čisto normalno živim.	Potek nadaljnega zdravljenja, ponovitev hospitalizacij, potek zdravljenja po vključitvi v dnevni center.

647	11	Velikokrat sem bila v teh letih v Polju- pravijo, da trinajstkrat. Sama sploh ne štejem. Zdravnica mi je rekla, da sem v bistvu bežala v bolnico. Vsakič, ko se je pojavil kak hujši problem doma, v družini, me je čist vrglo dol in nisem mogla nič. Pa sem šla v Polje. Zdaj tega ne počnem več in skušam to drugače premagati.	Potek nadaljnega zdravljenja, ponovitev hospitalizacij, potek zdravljenja po vključitvi v dnevni center.
648	12	V bolnici sem bila nazadnje pred 12 imi leti. Odkar sem na Altri- v stanovanjski in v dnevnem centru ,pa v bolnici nisem bila več. Hodim na redne kontrolo, jemljem zdravila in je v redu. Imam veliko manj zdravil.	Potek nadaljnega zdravljenja, ponovitev hospitalizacij, potek zdravljenja po vključitvi v dnevni center.
649	13	V bolnici kasneje nisem bila več, jemljem pa redno antidepresive, redno hodim na kontrole k psihiatrinji in poskušam se izogibati kakim hudim stresom. Vmes sem se tudi ločila in se odselila od moža, zato mi je tudi zato šlo lažje.	Potek nadaljnega zdravljenja, ponovitev hospitalizacij, potek zdravljenja po vključitvi v dnevni center.
650	14	Leta 2000 sem bila potem prvič v bolnici v Polju, pa leta 2003 in potem še leta 2014. Pri teh kasnejših hospitalizacijah ni bil več vzrok v obsesivnih motnjah, ti impulzi so pri meni skoraj izzveneli, se je pa pojavila močna anksioznost in tenzijski glavoboli. Kasneje sem se vsega bala, tudi dogodkov,za katere sem vedela, da so že za mano in da mi ne more nihče nič, sem se pretirano bala. Dolgo časa si sama nisem priznala, da sem res jaz zbolela. Več let si to nisem priznala in sem se upirala in zavestno in podzavestno. Nisem hotla zdravil in nikogar nisem poslušala . Tudi moji domači, takrat sem živela še z mamo in teto, tega nista mogli sprejeti in to so bili res grozni časi za vse.	Potek nadaljnega zdravljenja, ponovitev hospitalizacij, potek zdravljenja po vključitvi v dnevni center.
651	15	Kasneje nisem šla več v bolnico, sem pa dobivala ogromno zdravil. Več kot 15 na dan, pa še depo vsake štirinajst dni. Ne vem kako sem vse skupaj preživela?	Potek nadaljnega zdravljenja, ponovitev hospitalizacij, potek zdravljenja po vključitvi v dnevni center.

652	16	Od leta 1997 dalje sem bil še večkrat hospitaliziran, tudi po večkrat na leto. Zelo slabo sem se takrat počutil in bil sem brez moči. Ob zdravstvenih težavah sem imel v tem času še veliko osebnih težav-s službami, dolge bolniške, mobing, ločitev od prve žene, spoznal sem drugo ženo, s katero sem se leta 2010 tudi poročil. Velik se mi je dogajalo v teh letih.	Potek nadaljnega zdravljenja, ponovitev hospitalizacij, potek zdravljenja po vključitvi v dnevni center.
653	17	Včasih sem bila v bolnici tudi 3-4 krat na leto. Zdaj sem bila nazadnje v Polju lani poleti in zdaj že več kot eno leto ne. Prej sem bila po več mesecev, lani sem bila tri tedne. Nikoli ni bilo prav fajn, ampak zdaj mi ni več tako zelo hudo. Vem kako vse skupaj deluje in znam poskrbeti zase	Potek nadaljnega zdravljenja, ponovitev hospitalizacij, potek zdravljenja po vključitvi v dnevni center.
654	18	Nazadnje sem bil v bolnici pred štirimi leti, kasneje ne več. Dokler sem pil, se mi je to kar naprej ponavljalo. V bolnici itak ni nikoli lepo. Ampak tudi jaz sem jim tam delal velike probleme.	Potek nadaljnega zdravljenja, ponovitev hospitalizacij, potek zdravljenja po vključitvi v dnevni center.
655	19	Kasneje sem bila v Polju še 4 krat, vendar mi je psihiater rekel, da se preveč zanašam na bolnico in naj se bolj zanašam nase. Tako sem začela biti bolj pozorna nase in več naredim sama zase. Veliko se sprehajam v naravi, berem knjige in delam v dnevnem centru. In tako nisem bila v bolnici že več kot dve leti.	Potek nadaljnega zdravljenja, ponovitev hospitalizacij, potek zdravljenja po vključitvi v dnevni center.
656	20	V bolnici nisem več bil, sem bil pa dolgo časa v bolniški in kasneje sem bil upokojen za 4 ure in zdaj delam le še polovičen delovni čas in samo podnevi.	Potek nadaljnega zdravljenja, ponovitev hospitalizacij, potek zdravljenja po vključitvi v dnevni center.

Zap. št. izjave	**Oseba št.**	**Enota kodiranja**	**Pripisani pojmi**
SAMOPOMOČ V STISKI			
657	1	Če je Altra odprta, potem komaj čakam da pridem tja. Tu se potem s kom pogovorim, povem kaj se mi dogaja, dobim energijo in je takoj bolje. Če je pa to čez vikend, potem grem pa hodit. Slabše se počutim, tem dalj hodim. Potem sem pa že tako utrujena, da ne morem več nič in lažje zaspim.	Oblike samopomoči ob hudih stiskah, osebe na katere se lahko obrne po pomoč

658	2	Jaz grem takrat na Altro in prosim zaposlene za pogovor, drugače jih pa vsaj pokličem, da se lahko pogovorim. Zelo pa mi pomagajo tudi sprehodi v naravi. Takrat veliko hodim in to zelo hitro hojo.	Oblike samopomoči ob hudih stiskah, osebe na katere se lahko obrne po pomoč
659	3	Zdaj mi najbolj pomaga punca, ki me razume in se z njo velik pogovarjam. Drugače pa, ko se začne nemir, se dobesedno prisilim, da vstanem in grem na Altro –ker vem, da bo pol boljše. Zlo mi pomaga druženje tukaj v dnevnem centru, tukaj se pomirim. Če hočem se s kom pogovorim – ali s kakim uporabnikom ali pa z vama. Zdaj se tudi že spravim ven v naravo, če čutim, da se kaj dogaja.	Oblike samopomoči ob hudih stiskah, osebe na katere se lahko obrne po pomoč
660	4	Zdaj mi pomaga samo to , da se prisilim, da grem na Altro. Samo to mi pomaga. Včasih to traja tudi štiri-pet ur. Samo, da stopim čez vrata v dnevnem centru, mi je že boljše. Jaz zdaj tukaj dobim občutke, ki jih prej nisem poznal-prijaznost, lepe besede, prosim, hvala,…	Oblike samopomoči ob hudih stiskah, osebe na katere se lahko obrne po pomoč
661	5	To da pridem na Altro, mi je v največjo pomoč. Vem, da se bom tukaj bolje počutila, da mi to pomaga, zato se dobesedno zbrcam od doma. Včasih mi kdo reče, da sem tukaj vsak dan- petkrat na teden. Ampak to ne pomeni, da vsakič pridem z lahkoto, od tega se včasih tud štirikrat zbrcam, da pridem. Včasih rabim tudi par ur, da se spravim od doma, ampak vseeno grem. In ko pridem sem, sem zadovoljna in ponosna , da sem zmogla. Dnevni center je zame kot magnet, ki me vleče ven iz težkih trenutkov. Kadar ni Altre, pa grem na kak sprehod, gledam kako komedijo ali pa se dobim s kom iz Altre, da se pogovorimo, ker se najbolj poznamo.	Oblike samopomoči ob hudih stiskah, osebe na katere se lahko obrne po pomoč
662	6	Takrat mi pomaga, da kaj ustvarjam-to mi zelo pomaga. Drugače pa se takrat prisilim, da grem v Altro, ker mi edino to pomaga. Ko pridem sem čutim, da sem vsaj 80 % boljša in potem gre vse lažje. Se pa res prisilim, da grem.	Oblike samopomoči ob hudih stiskah, osebe na katere se lahko obrne po pomoč

663	7	Ko sem jaz slabše počutim, se najraje umaknem v knjižnico in več berem. Tudi doma takrat več berem. Rad sem sam s seboj.	Oblike samopomoči ob hudih stiskah, osebe na katere se lahko obrne po pomoč
664	8	Meni zelo pomaga, da poslušam glasbo,ki jo imam rad ali pa da hodim. Drugače pa, ko čutim, da se mi kaj dogaja, grem na Altro. Tu sem siguren, da bodo prav ukrepali, če bo treba. To me pomirja.	Oblike samopomoči ob hudih stiskah, osebe na katere se lahko obrne po pomoč
665	9	Meni pomaga samo to, da pride na Altro, če kdaj ne morem priti, pa večkrat pokličem v dnevni center in se vsaj pogovorim.	Oblike samopomoči ob hudih stiskah, osebe na katere se lahko obrne po pomoč
666	10	Ko mi je res težko, se lahko doma pogovorim s starši ali fantom, če sem pa na Altri pa z vama. Drugače sem se pa na Altri na eni delavnici naučila tehnike sproščanja z dihanjem in to zdaj vedno počnem, ko sem nemirna ali ko me je strah. To mi zelo pomaga.	Oblike samopomoči ob hudih stiskah, osebe na katere se lahko obrne po pomoč
667	11	Ko me začne stiskati , se zdaj odpravim med ljudi- na Altro, da se tam s kom pogovarjam ali pa prosim prijateljico za klepet. Včasih mi celo pomaga, da preberem kako lahko knjigo.	Oblike samopomoči ob hudih stiskah, osebe na katere se lahko obrne po pomoč
668	12	Takrat se zaprem in molim. Samo to mi pomaga. To je lahko tudi več dni skupaj, ampak vedno vem, da bo minilo. Potem pa grem počasi na kako kavico k prijateljici.	Oblike samopomoči ob hudih stiskah, osebe na katere se lahko obrne po pomoč
669	13	Meni najbolj pomaga kako delo na vrtu, sajenje rož, urejanje gredic okrog bloka. Pride pa tud kak dan, ki ga preživim v postelji in nočem nobenega videt. Ampak takih dni zdaj ni veliko in vem, da bodo šli mimo.	Oblike samopomoči ob hudih stiskah, osebe na katere se lahko obrne po pomoč

670	14	Včasih sem se v takih dneh samo pokrila čez glavo in ostala v postelji tudi po več dni skupaj. Jokala sem in spala. Tudi zdaj mi še pride kak tak dan, ampak nikoli ne traja dalj časa. Imam kar eno slabo vest, da nisem šla na Altro in vem, da to ni dobro zame, da se pokrivam pod deko. Tako se večinoma drugi dan že zvlečem iz postelje in grem na Altro, pa tudi, če šele opoldne. Velikokrat me tudi pokličejo punce iz Altre in ko vidim koliko imam neodgovorjenih klicev na telefonu, mi tudi to pomaga, da grem od doma. Že ko pridem na avtobus, mi je lažje, ko pa pridem na Altro se počutim svobodno.	Oblike samopomoči ob hudih stiskah, osebe na katere se lahko obrne po pomoč
671	15	Jaz takrat najraje štrikam ali pa kvačkam-to me pomirja. Pomaga mi tudi branje kakšne knjige, da preusmerim misli drugam. Takrat tudi več hodim na sprehode, da se fizično zmatram, da potem lahko zaspim.	Oblike samopomoči ob hudih stiskah, osebe na katere se lahko obrne po pomoč
672	16	Zdaj mi veliko pomaga žena, ki pozna moje težave in me razume. Včasih rabim mir in se umaknem, včasih pa se več pogovarjam z njo ali pa grem hodit	Oblike samopomoči ob hudih stiskah, osebe na katere se lahko obrne po pomoč
673	17	Ob res težkih dneh, ko ne morem nikamor, sem največ v postelji in jokam. Takrat nočem nobenega videti, želim biti sama. Ampak zdaj vem, da to pride in mine, da bo posijalo sonce in to kmalu. Včasih je pa to trajalo tudi tedne. Pomaga mi, da lahko pokličem na Altro in da se lahko pogovorim z zaposlenimi. Če me par dni ni in ne pokličem, potem oni pokličejo mene, saj vedo, da sem zanič. To mi veliko pomeni in mi zelo pomaga, da se hitreje poberem. V veliko uteho mi je tudi moj muc, ki me v najtežjih trenutkih spravi pokonci, da mu dam jesti in piti, pa da ga pocrkljam. Ko pa sem enkrat na nogah, je pa že malo bolje. Maček mi zelo pomaga.	Oblike samopomoči ob hudih stiskah, osebe na katere se lahko obrne po pomoč

674	18	Takrat gledam šport –vse živo, samo da se zamotim in da nisem nemiren. Tudi celo noč gledam televizijo, potem pa podnevi spim. Tega je bilo včasih zelo veliko, zdaj pa se zgodi občasno, pa še to je preveč	Oblike samopomoči ob hudih stiskah, osebe na katere se lahko obrne po pomoč
675	19	Pokličem za pogovor strokovno delavko ali pa grem hodit. Najbolj pa mi pomaga druženje na Altri.	Oblike samopomoči ob hudih stiskah, osebe na katere se lahko obrne po pomoč
676	20	Ja takrat rad kaj ,,pošraufam,, ali pa popravim kako stvar. Da se zamotim in pozabim na to kar me matra. Če je pa prehudo, pa vedno pridem v dnevni center in se pogovorim z zaposlenimi, da se pomirim ali pa da se pogovorimo kako stvar rešiti.	Oblike samopomoči ob hudih stiskah, osebe na katere se lahko obrne po pomoč

Zap. št. izjave	**Oseba št.**	**Enota kodiranja**	**Pripisani pojmi**
VPLIV VKLJUČITVE V DC NA HOSPITALIZACIJO			
677	1	Če ne bi dobila v dnevnem centru toliko podpore, razumevanja in moči, bi sigurno bila večkrat v Polju.	Mnenje uporabnikov o vplivu njihove vključitve v dnevni center na možnost hospitalizacije.
678	2	Zame to pomeni tudi to, da se imam kam umakniti, da ne začnem spet piti. Tu imam prostor, kjer ni alkohola, tu imam ljudi s katerimi se lahko v vsakem trenutku pogovorim, ko rabim pogovor, nasvet,informacijo…Tu dobim moč, da grem naprej. Če ne bi imel dnevnega centra in toliko stvari za počet, ne vem kaj bi bilo z mano.	Mnenje uporabnikov o vplivu njihove vključitve v dnevni center na možnost hospitalizacije.
679	3	Sigurno bi bil še večkrat v bolnici, če ne bi imel Altre. Marsikdaj sem se temu izognil,ker sem se tukaj več pogovarjal, več sem hodil v naravo, bolj sem bil fizično aktiven, upošteval sem nasvet strokovnih delavcev in šel pravočasno k psihiatru,…Včasih sem mislil, da bom zmogel brez zdravil in brez Altre, pa je nekaj časa šlo, potem pa sem vedno pristal v Polju. Zdaj tega ne počnem več. Sprejel sem, da je zaenkrat tako kot je in da moram s tem živet.	Mnenje uporabnikov o vplivu njihove vključitve v dnevni center na možnost hospitalizacije.

680	4	Sigurno vpliva, saj zdaj veliko več vem o sebi. Bolj se poznam in bolj zaupam vase, da vem kaj se mi dogaja, da lahko hitro ukrepam. Srečo imam, da veliko stvari lahko povem že na Altri, drugače pa imam še psihologinjo in psihiatrinjo.	Mnenje uporabnikov o vplivu njihove vključitve v dnevni center na možnost hospitalizacije.
681	5	Mislim, da to zelo vpliva na to. Ko enkrat človek začuti kaj lahko tukaj dobi zase, pa potem še spremeni kaj pri sebi, ti sigurno ni treba ob vsaki krizi v bolnico. Marsikdaj , ko pride kriza, rabiš več miru, razumevanja, občutka, da je nekdo ob tebi, da ti verjame in da mu je mar zate. Pa potrpljenje, pa mine.	Mnenje uporabnikov o vplivu njihove vključitve v dnevni center na možnost hospitalizacije.
682	6	Pri meni to sigurno vpliva. Samo enkrat sem bila v tem času v Polju, prej pa več kot 25 krat. Zdaj imam okrog sebe celo mrežo ljudi, ki mi pomagajo, ko se slabše počutim- imam dobro psihiatrinjo, skupnostno iz Polja, ki prihajajo k meni domov enkrat na teden, pa ljudi na Altri, ki najprej opazijo kaj se z mano dogaja in hitro ukrepamo. Zato mi ni treba v bolnico	Mnenje uporabnikov o vplivu njihove vključitve v dnevni center na možnost hospitalizacije.
683	7	Ne vem, če je samo to vplivalo na dejstvo, da sem bil samo enkrat v Polju, ampak vseeno menim, da je za marsikoga vključitev v dnevni center neka varovalna mreža, ki prestreže marsikaj. Tudi hospitalizacijo	Mnenje uporabnikov o vplivu njihove vključitve v dnevni center na možnost hospitalizacije.

684	8	Jaz mislim, da ja. Če primerjam, da sem bil včasih tudi po večkrat na leto hospitaliziran, potem pa eno leto nič, zdaj pa enkrat v letu, vem da se to pri meni pozna. Tukaj imam svojo podporno mrežo- v zaposlenih in v drugih uporabnikih. Takrat se veliko več pogovarjam z zaposlenimi in z uporabniki, iščemo načine , da se pomirim, grem na pogovor k psihiatru in po potrebi mi poveča kaka zdravila in če res ni nujno, nujno, gre skozi. Ker se dobro poznamo med sabo, točno vemo kdaj gre in kdaj ne bo šlo brez bolnice	Mnenje uporabnikov o vplivu njihove vključitve v dnevni center na možnost hospitalizacije.
685	9	Ne vem. Jaz sem bila v Polju samo enkrat in vem, da če bi začela piti, bi bila spet tam. Tega se pa bojim in ne bom šla več tja.	Mnenje uporabnikov o vplivu njihove vključitve v dnevni center na možnost hospitalizacije.
686	10	Jaz sem bila v bolnici samo enkrat in upam, da mi ne bo treba nikoli več. Na to pa pri meni vplivajo mnoge stvari-veliko mi pomaga podpora in razumevanje mojih domačih in fanta, pa tudi to, da sem dobila možnost zaposlitve na Altri . S tem sem si dokazala, da sem še vseeno zmožna delati in normalno živeti. Vsekakor mi Altra pri tem zelo pomaga.	Mnenje uporabnikov o vplivu njihove vključitve v dnevni center na možnost hospitalizacije.
687	11	Jaz sem bila v teh letih odkar sem na Altri že večkrat v Polju, ampak vem, da bi bila še večkrat, če sem ne bi hodila. Prej sem imela veliko problemov doma, pa s hišo, pa z bivšim partnerjem in ko nisem mogla več, sem se umaknila v bolnico. Zdaj sem veliko teh stvari že uredila in drugače gledam na vse skupaj.	Mnenje uporabnikov o vplivu njihove vključitve v dnevni center na možnost hospitalizacije.
688	12	Sigurno- meni pomaga, da sem v stanovanjski in v dnevnem centru. Veliko stvari se pogovorim sproti in ne pride do res hude krize. Grem prej k psihiatrinji, če je treba.	Mnenje uporabnikov o vplivu njihove vključitve v dnevni center na možnost hospitalizacije.

689	13	Jaz nisem bila v Polju več kot trideset let in upam, da ne bom nikoli več šla. Tako, da vsa ta leta delam vse, samo da ne grem. Odkar sem na Altri pa sem še bolj sigurna vase, da zmorem krize preživeti brez bolnice.	Mnenje uporabnikov o vplivu njihove vključitve v dnevni center na možnost hospitalizacije.
690	14	Pri meni to opazim tako,da sem sama že marsikatero krizo preživela na Altri in nisem šla takoj v bolnico. Če je kriza manjša in se jo še da obvladati s pogovori pri psihiatrinji, s strokovnimi delavci, pa tudi z drugimi uporabniki, z več pozornosti in z več razumevanja, lahko sigurno preprečiš, da ne greš v bolnico. Zame to sigurno velja. V tem času odkar sem na Altri sem že bila v bolnici, ampak vedno sem šla sama na sprejem in nikoli nisem bila tako dolgo notri kot prej.	Mnenje uporabnikov o vplivu njihove vključitve v dnevni center na možnost hospitalizacije.
691	15	Zdaj, ko vem kaj vse lahko dobim v dnevnem centru, mislim,da to sigurno vpliva. Vem, da se da marsikaj preprečiti in pravočasno ukrepati. Vem, da lahko v dnevnem centru dobim ustrezno pomoč in podporo, da ne pride do hospitalizacije	Mnenje uporabnikov o vplivu njihove vključitve v dnevni center na možnost hospitalizacije.
692	16	Jaz od leta 2009 nisem bil v bolnici. Mislim, da je na to vplivala tudi moja poroka in da imam zdaj oporo v ženi. Sigurno pa je je k temu pomagala tudi moja vključitev v dnevni center, predvsem moja zaposlitev. Z zaposlitvijo sem dobil tudi odgovornost do dela, obveznosti in spet sem se počutil koristnega. Za delo sem bil zelo motiviran, saj sem s tem dobil možnost, da delam kljub bolezni. Dobil sem potrditev , da to zmorem in sem to delo zelo dobro opravljal. Veliko bolj sem postal samozavesten, prepričan vase in drugače znam obvladati bolezen. Mislim, da zaradi vsega skupaj nisem bil toliko časa v bolnici.	Mnenje uporabnikov o vplivu njihove vključitve v dnevni center na možnost hospitalizacije.

693	17	Jaz sem sigurno manjkrat v bolnici kot sem bila prej. Veliko kriz sem že preživela v dnevnem centru in doma- s pomočjo zaposlenih, s pravočasnim obiskom zdravnika in primerno pomočjo. Vsi me že dobro poznajo in včasih še prej zaznajo, da se nekaj dogaja z mano, kot jaz sama. Jaz včasih nočem videti znakov, ko me pa zaposleni na to opozorijo, pa se zamislim in jih poslušam. Zdaj se teh kriz tudi manj bojim, ker vem ,da takrat nisem sama in da ne bom šla v bolnico, če ne bo res res prehudo.	Mnenje uporabnikov o vplivu njihove vključitve v dnevni center na možnost hospitalizacije.
694	18	Prej, ko sem še pil, pri meni to ni bilo pomembno. Mislim, da bolj vpliva to, da ne pijem. Sigurno pa k temu pomaga tudi to, da se tukaj dobro počutim.	Mnenje uporabnikov o vplivu njihove vključitve v dnevni center na možnost hospitalizacije.
695	19	Po moje vključitev v Altro name zelo pozitivno vpliva, da se ne zanašam samo na bolnico kot sem to počela prej. Zdaj imam veliko pomoči in podpore že v stanovanjski skupini, potem pa še v dnevnem centru in zaenkrat mi to pomaga.	Mnenje uporabnikov o vplivu njihove vključitve v dnevni center na možnost hospitalizacije.
696	20	Moja vključitev v dnevni center veliko doprinese k temu, da je moje stanje in počutje veliko boljše, da lažje sam obvladujem svojo bolezen in mi ni treba v bolnico.	Mnenje uporabnikov o vplivu njihove vključitve v dnevni center na možnost hospitalizacije.

Zap. št. izjave	**Oseba št.**	**Enota kodiranja**	**Pripisani pojmi**
OSEBNE IZKUŠNJE UPORABNIKOV S SAMOMOROM			
697	1	Ja sem, ko sem še živela z možem, ko sem res hudo trpela vsak dan, sem si želela, da me ne bi bilo več. Sem pa imela tri otroke in zaradi njih to nisem naredila.	Osebne izkušnje uporabnikov s samomorom, razlogi, trenuten pogled na te dogodke
698	2	Zelo velikokrat sem na to pomislil in večkrat sem bil tudi na tem, da to naredim. Premišljal sem o Ljubljanici, o vlaku, o plinu…Vedno se je ob meni znašel kdo, da to nisem naredil. Danes sem za to hvaležen.	Osebne izkušnje uporabnikov s samomorom, razlogi, trenuten pogled na te dogodke

699	3	Tudi taka obdobja so bila. Zdaj pa ne mislim več na to. Zdaj si želim živeti.	Osebne izkušnje uporabnikov s samomorom, razlogi, trenuten pogled na te dogodke
700	4	Še za novo leto letos me je vlekel predal z zdravili, da bi jaz to vse spila. Pa sem se bala,da bi sramoto to naredila sinu. Spomnila sem se na dogodek v osmem razredu, ko sem tudi spila en kup tablet, pa me je oče peljal k zdravniku. Pa še enkrat, leta 2014, ko so se začele moje težave, sem tudi poskušala, pa so mi preprečili. Zdaj to predelujem z mojo psihologinjo.	Osebne izkušnje uporabnikov s samomorom, razlogi, trenuten pogled na te dogodke
701	5	Pri šestnajstih sem to prvič poskusila in sem pristala na CMZ. Nisem prenesla pritiskov doma, pa še verjela sem jim, da me noben ne mara. Zdaj s tem nimam več težav.	Osebne izkušnje uporabnikov s samomorom, razlogi, trenuten pogled na te dogodke
702	6	Neštetokrat sem pomislila na to in sem ga kar parkrat tudi poskusila narediti. Mislila sem, da bo možu in otrokom bolje brez mene, da sem mu samo v breme, da bo kako boljšo žensko našel zase in boljšo mamo za otroke. Tudi zdaj še kdaj pomislim na to možnost, ampak zdaj vem, da bo to minilo, prej pa sem imela to skoz v glavi-kar naprej mi je nek glas v glavi govoril, da naj to naredim.	Osebne izkušnje uporabnikov s samomorom, razlogi, trenuten pogled na te dogodke
703	7	Ne ,to pa ne. Mogoče je taka misel kdaj prišla in takoj odšla iz glave, ni pa to moj način reševanja situacij.	Osebne izkušnje uporabnikov s samomorom, razlogi, trenuten pogled na te dogodke
704	8	Ja sem-dvajset let nazaj sem res hotel skočiti iz mosta, pa se ni izšlo. Danes sem hvaležen zato in na to ne mislim več.	Osebne izkušnje uporabnikov s samomorom, razlogi, trenuten pogled na te dogodke
705	9	Ko sem še pila, sem to večkrat počela, ampak nikoli zares. Včasih mi je bilo tako hudo, da bi res kar izginila iz tega sveta.	Osebne izkušnje uporabnikov s samomorom, razlogi, trenuten pogled na te dogodke
706	10	Ja, enkrat. To je bilo takrat, ko sem bila še v bolnici in sem zelo trpela in mi je bilo grozno. Zdaj pa vem, da si lahko drugače pomagam.	Osebne izkušnje uporabnikov s samomorom, razlogi, trenuten pogled na te dogodke

707	11	Pri dvanajstih letih sem prvič poskušala narediti samomor, potem pa ne več. Zdaj vem, da se tako ne rešuje težav in na to ne mislim več.	Osebne izkušnje uporabnikov s samomorom, razlogi, trenuten pogled na te dogodke
708	12	To pa nisem in tudi ne bom.	Osebne izkušnje uporabnikov s samomorom, razlogi, trenuten pogled na te dogodke
709	13	Ne, to pa nisem. Ker sem imela otroka, na to nisem mislila, pa čeprav mi je bilo včasih zelo hudo.	Osebne izkušnje uporabnikov s samomorom, razlogi, trenuten pogled na te dogodke
710	14	Tega nisem poskušala, ker me je tega zelo strah. Včasih pa imam pomislek, da bi se kar zadušila s povštrom, da bi kar zaspala in da me ne bi bilo več. Ampak hitro potem pomislim, da to ne bom naredila, ker mi ni tako slabo in da bom že zmogla.	Osebne izkušnje uporabnikov s samomorom, razlogi, trenuten pogled na te dogodke
711	15	Dvakrat sem to poskušala storiti, ko sem bila v srednji šoli. Zdaj vem, da je bil to moj klic na pomoč. Zdaj na to ne pomislim več. Zdaj sem vesela vsakega dne.	Osebne izkušnje uporabnikov s samomorom, razlogi, trenuten pogled na te dogodke
712	16	Tudi take misli so prišle, nisem pa nikoli poskusil.	Osebne izkušnje uporabnikov s samomorom, razlogi, trenuten pogled na te dogodke
713	17	Ja, neštetokrat sem na to pomislila, sem ga pa tudi poskusila narediti. Zdaj vem, da se da težave reševati tudi drugače.	Osebne izkušnje uporabnikov s samomorom, razlogi, trenuten pogled na te dogodke
714	18	Dvakrat sem v času moje bolezni pomislil na samomor. K sreči je vse ostalo samo pri razmišljanju in ko vse pogledam z distance, sem bil takrat res v posebnem stanju.	Osebne izkušnje uporabnikov s samomorom, razlogi, trenuten pogled na te dogodke
715	19	Za sabo imam pet poskusov samomora. Sedaj menim, da sem take misli premagala ob močni podpori vseh, ki delajo z mano	Osebne izkušnje uporabnikov s samomorom, razlogi, trenuten pogled na te dogodke
716	20	Na samomor sem večkrat pomislil, saj sem preživljal res težke čase, ko mi je bilo vsega dosti in sem pomislil le na to rešitev. Zdaj na to le še redko pomislim, saj drugače rešujem stvari, pa tudi sam nisem več, ko rešujem te	Osebne izkušnje uporabnikov s samomorom, razlogi, trenuten pogled na te dogodke

Zap. št. izjave	Oseba št.	Enota kodiranja	Pripisani pojmi
ŽELJE UPORABNIKOV ZA PRIHODNOST GLEDE ZDRAVJA IN SPLOŠNEGA POČUTJA			
717	1	Kar se tiče mojega psihičnega zdravja in počutja sem že ogromno spremenila. Zdaj več vem o svojih težavah, o zdravilih in sem prišla do tega, da jih imam čisto malo,da lahko normalno živim. Želim si, da ostane tako, saj sem s tem zadovoljna.	Želje uporabnikov za prihodnost-zdravje in splošno počutje.
718	2	Samo tako naj ostane, ker mi je zdaj dobro.	Želje uporabnikov za prihodnost-zdravje in splošno počutje.
719	3	Da ne prihaja do tako velikih nihanj v zdravju in da se bom počutil vsaj tako kot zdaj.	Želje uporabnikov za prihodnost-zdravje in splošno počutje.
720	4	Želim si, da bi se mi splošno zdravje še popravilo, saj imam veliko problemov z ledvicami, nogami pa tudi z zobmi in še kaj. Ker sem zdaj boljša na psihi, se tudi lažje spopadam z drugimi težavami. Imam pa še veliko za urediti.	Želje uporabnikov za prihodnost-zdravje in splošno počutje.
721	5	Po dolgih letih zdravljenja se mi zdi, da sem končno prišla do tega, da sem stabilna in da lahko povsem normalno živim in funkcioniram, kar se tiče moje bolezni. Zavedam se, da težave niso minile, ampak zdaj sem drugače pripravljena nanje. Na splošno lahko rečem, da sem s sabo zadovoljna in si želim, da bo tudi še naprej tako	Želje uporabnikov za prihodnost-zdravje in splošno počutje.
722	6	Včasih sem si želela, da bi bila čisto brez zdravil, zdaj sem se pa sprijaznila s tem. Ne delajo mi težav in jih dobro prenašam.	Želje uporabnikov za prihodnost-zdravje in splošno počutje.
723	7	Zdaj se čisto dobro počutim in kar se tega tiče sem zadovoljen in ne bi veliko spreminjal.	Želje uporabnikov za prihodnost-zdravje in splošno počutje.
724	8	Zdaj sem trenutno kar v redu, imam eno novo terapijo, ki jo veliko bolje prenašam in tudi glasovi so se precej umirili. Tudi sam znam zdaj drugače z njimi. Želim si, da vsaj tako ostane in da ne grem prevečkrat v bolnico.	Želje uporabnikov za prihodnost-zdravje in splošno počutje.
725	9	Jaz si želim samo to, da bi bilo tako kot je zdaj. Če ne bom v redu, me bodo dali v dom, če ne bom mogla sama skrbeti zase. To mi skoz	Želje uporabnikov za prihodnost-zdravje in splošno počutje.

		govorijo	
726	10	Zdaj veliko več vem o moji bolezni, pa tudi sebe bolj poznam, zato si želim, da vsaj tako ostane. Počutim se dobro in sem zadovoljna s tem.	Želje uporabnikov za prihodnost-zdravje in splošno počutje.
727	11	Zdaj imam občutek, da sem iz ta najhujšega ven. Imam terapijo, ki jo dobro prenašam in mi pomaga, da sem stabilna. Tudi doma sem veliko stvari uredila, tako da me tudi to ne obremenjuje več toliko. Zdaj pa si res želim, da ostane tako in da v miru živim, brez večjih padcev v depresijo in brez bolnice.	Želje uporabnikov za prihodnost-zdravje in splošno počutje.
728	12	Želim si, da me bodo še dolgo držale noge, da bom lahko hodila na sprehode s psom in na Altro. Pa da lahko hodim k maši in molim, pa imam vse. Hvala Bogu imam streho nad glavo in dobre ljudi okrog mene, da mi pomagajo. V stanovanjski in tudi v dnevnem centru. Za to sem zelo hvaležna	Želje uporabnikov za prihodnost-zdravje in splošno počutje.
729	13	Šele zadnja leta sem se nekako pomirila vsem skupaj-z boleznijo in dogodki, ki so se mi zgodili in zdaj veliko lažje živim. Tako psihično kot fizično sem veliko bolj stabilna in ne vrže me vsaka stvar. Nehala sem se sekirat za vsako figo in poskušam mirno živeti. Zato si želim, da vsaj takole ostane.	Želje uporabnikov za prihodnost-zdravje in splošno počutje.
730	14	Želim si, da bi znala bolj samostojno živeti in da se ne bi toliko opirala na različne strokovnjake za pomoč. Veliko bolje se počutim in veliko sem že premagala, zato vidim, da lahko. Vidim , da se splača vlagati vase in se bom še naprej zelo trudila.	Želje uporabnikov za prihodnost-zdravje in splošno počutje.
731	15	Želim si, da sem vsaj tako kot zdaj. Ne pomnim kdaj sem se takole počutila. Vem, da bolezen ni kar izginila, ampak nekako sem jo sprejela in z njo čisto normalno živim	Želje uporabnikov za prihodnost-zdravje in splošno počutje.

732	16	Dolgo časa sem ,,probaval,, razne terapije- tako sem čisto nehal jemati zdravila, pa spet malo in pa spet nič. Iskal sem kaj bi bilo najbolje zame. Vedno pa sem vse počel z vednostjo psihiatra. Mislim, da sva tako skupaj končno našla eno minimalno terapijo, ki mi pomaga. Nisem čisto brez, ker se to ni dobro izteklo, ampak zdaj sem sprejel to kar imam in dobro prenašam. Nisem več zaspan, odsoten ali pa nemiren. S tem sem zadovoljen in si želim, da tako ostane.	Želje uporabnikov za prihodnost-zdravje in splošno počutje.
733	17	Želim si, da se mi predvsem izboljša moje splošno zdravstveno stanje. Imam veliko težav s hrbtenico, kar naprej imam pljučnice, pa vse živo se me loteva. Čakam na drugo mnenje o moji poškodbi hrbtenice in upam, da mi bodo to kdaj tudi popravili, da ne bom imela takih groznih bolečin. Na splošno pa lahko rečem, da se kar držim in sem zadovoljna s tem.	Želje uporabnikov za prihodnost-zdravje in splošno počutje.
734	18	Zdaj se zelo dobro počutim. Našli so mi terapijo, ki jo dobro prenašam in sem s tem zadovoljen. Tudi s pijačo sem čisto nehal in želim si, da bo tako tudi naprej.	Želje uporabnikov za prihodnost-zdravje in splošno počutje.
735	19	Enkrat si seveda želim živeti samostojno in to s svojim sinom. Zdaj vem, da to še ne morem, da rabim še veliko podpore. V tem času pa si želim, da bi še naprej delala kot prostovoljka v dnevnem centru, ker mi je to v ponos in v veselje.	Želje uporabnikov za prihodnost-zdravje in splošno počutje.
736	20	V prihodnje si želim več zdravja, miru, sreče in čim manj stresa, krega, žalosti in vsega negativnega.	Želje uporabnikov za prihodnost-zdravje in splošno počutje.

TABELE SKLOPA 3: Vsakdanje življenje, vrednote

Zap. št. izjave	**Oseba št.**	**Enota kodiranja**	**Pripisani pojmi**
VSAKDANJE ŽIVLJENJE UPORABNIKOV PO VKLJUČITVI V DNEVNI CENTER			

737	1	Moj dan je sedaj poln in vsakega dne se veselim. Vedno nekaj počnem, polno opravkov imam. Ko sem na Altri, sem tukaj že ob 7h in grem na kako delavnico, potem pa domov skuhat, pospravljat, gledat TV. Pa čisto vsak dan grem na dolg sprehod-sama ali pa s prijateljico. Ob tem se počutim čudovito, srečno. Imam svoje čudovito stanovanje in svoj mir, lahko počnem karkoli in grem kamorkoli. Zdaj vem zakaj sem na svetu in zakaj sem morala toliko pretrpeti.	Potek vsakdana uporabnikov po vključitvi v dnevni center, občutki in doživljanje.
738	2	Vsak dan sem že ob sedmih na Altri, potem se malo podružim v dnevnem centru, grem na kako skupino , opravim v mestu kar imam, potem pa grem domov. Vsako popoldne grem na daljši sprehod-sam ali s partnerico. Brez tega ne morem več. Včasih pride kdo na obisk ali pa greva midva h komu. Pogosto grem tudi v mesto in na kavico s kakim znancem. Ob sobotah in nedeljah pa greva kam na izlet ali pa kdo pride k nama na obisk.	Potek vsakdana uporabnikov po vključitvi v dnevni center, občutki in doživljanje.
739	3	Zdaj sem v bolnici in sem tam cel dan, razen ko imam na Altri angleščino ali pa skupino za samopomoč ali pa dogovorjen pogovor s strokovnim delavcem, lahko grem ven. Drugače pa zdaj več časa preživim s punco, doma sem, na računalniku, kaj berem, grem k gasilcem. Veliko sem tudi na Altri- hodim na pogovore k strokovnemu delavcu, na skupine, na izlete, tabore,..Zdaj pa se lotevam diplome in se bom bolj s tem ukvarjal. Moj dan je poln, še časa mi kdaj zmanjka. Kot sem že povedal, sem bil prej večinoma doma –v postelji, tud po cele dneve. Najboljš je blo, če sem se pokril čez glavo, da me ni noben vidu, ampak so me tud pod kovtrom dobil in me preganjal. Včasih sem šel za računalnik , pa sem težko mislu, nisem vedel kaj gledam. Včasih sem kaj doma pomagal. K gasilcem sem še šel, kdaj pa kdaj na fuzbal, drugač pa nič. Tud sprehod mi je bil muka	Potek vsakdana uporabnikov po vključitvi v dnevni center, občutki in doživljanje.

740	4	Moji dnevi so sedaj veliko bolj planirani kot včasih. Zdaj se v marsikaj prisilim, da naredim tudi, če težko. Doma skuham, pospravim, grem v nabavo. Skrbim za muce in psa. In grem na Altro, kjer ostanem včasih do dveh ali pa do treh. Doma pa gledam še televizijo, poslušam glasbo i še kaj.	Potek vsakdana uporabnikov po vključitvi v dnevni center, občutki in doživljanje.
741	5	Zjutraj res dalj časa spim-zaradi tablet, ampak moram vstati zaradi muce. Zdaj grem rada na kak sprehod, internet, knjige, rišem… To počnem kadar nisem na ALtri.	Potek vsakdana uporabnikov po vključitvi v dnevni center, občutki in doživljanje.
742	6	Zdaj vstanem že ob pol šestih in peljem na sprehod našega psa, potem pa se zrihtam in ob 7h sem že na Altri. Tukaj vem, da me bodo vedno čakale odprte roke in topli pozdravčki . In to mi daje voljo, da z lahkoto vstanem in vsakega dne se posebej veselim. Večinoma sem na ALtri nekje do 2h popoldan, potem grem domov, skuham, pospravim, urejam vrt, skrbim za hišo-čisto normalno funkcioniram. Morda gre vse skupaj malce bolj počasi, ampak gre.	Potek vsakdana uporabnikov po vključitvi v dnevni center, občutki in doživljanje.
743	7	Mal kasneje vstanem,ker nisem jutranji tip, počasi pozajtrkujem in potem grem na Altro. Tle sem običajno cel dan, pa še potem gremo včasih kam posedet. Kadar nisem na Altri, hodim veliko v knjižnico ali pa se dobim s kom na kavi-največkrat z mojim starim prijateljem od prej. Rad tudi berem kako dobro knjigo, grem včasih tudi po mestu. Premalo se gibljem, ampak se vseeno več kot včasih.	Potek vsakdana uporabnikov po vključitvi v dnevni center, občutki in doživljanje.
744	8	Zdaj ima moj dan nek okvir, nek smisel. Vem zakaj vstanem in vem, da lahko nekam grem. Zdaj čutim, da nekam spadam, pa še dobrodošel sem, ko pridem. Na Altro pridem že ob 7h zjutraj, saj ne morem spati. Ponavadi sem v dnevnem centru cel dan do 17ih. Družim se z ljudmi v dnevnem centru in se vključim tja kjer me kaj zanima in mi je lepo. Po Altri grem peš do doma, da se še malo razgibam, doma poslušam glasbo ali pa gledam tv. Nič posebnega ampak zame je to največ kar sem do zdaj	Potek vsakdana uporabnikov po vključitvi v dnevni center, občutki in doživljanje.

		imel. Zdaj mi je takole prav lepo.	
745	9	Moji dnevi so zdaj na Altri. Do petih sem tukaj, potem pa grem domov. Včasih kaj pripravim za jest, gledam televizijo in grem čimprej spat. Če je sin doma, se samo kregava. Družim se samo z drugimi iz Altre. Dobro se razumemo in meni je zato fajn.	Potek vsakdana uporabnikov po vključitvi v dnevni center, občutki in doživljanje.
746	10	pomagam doma v gospodinjstvu, se družim s fantom in s straši. S fantom urejava svoje stanovanje in tako. Ta teden sem bila že trikrat popoldne na Šmarni gori. Res pa hodim bolj zgodaj spat-okrog sedmih, ker rabim več spanca zaradi zdravil. Ampak to me ne moti in če se tega držim, lahko čisto normalno funkcioniram čez dan. Počutim se super,ker sem aktivna in ker sem koristna.	Potek vsakdana uporabnikov po vključitvi v dnevni center, občutki in doživljanje.
747	11	Moj dan je zdaj kar poln-doma naredim kar je treba in še mami in očetu pomagam. Živim s partnerjem in počnem vse kar vsi ljudje. Tiste dni, ko ne grem na Altro, greva v trgovino, pa skuhava, gledava televizijo in tako. Nič posebnega, ampak zame je to veliko, saj včasih tega nisem zmogla.	Potek vsakdana uporabnikov po vključitvi v dnevni center, občutki in doživljanje.
748	12	Večinoma zgodaj vstanem, pripravim si kavico in peljem psa ven. Potem kaj pojem, pospravim in počistim po stanovanju, potem grem pa rada v dnevni center. Tukaj grem pa potem kamor hočem-na pogovore, na kavico, v šivalnico…Zvečer grem k prijateljici, ki je moja soseda in tudi hodi na Altro, da spijeva kavico in greva na sprehod. Z njo se veliko družim.	Potek vsakdana uporabnikov po vključitvi v dnevni center, občutki in doživljanje.

749	13	Zdaj si vedno najdem kako delo ali pa opravke. Doma pospravim, počistim in operem. Včasih grem komu pomagat na vrt, drugače pa grem v mesto. Ko grem pa na Altro, pa sem v dnevnem centru nekako do kosila, ko tukaj skupaj skuhamo in pojemo, potem grem pa domov. Gledam še televizijo in tako. Moj dan ni nič drugačen kot dan vseh drugih ljudi. Imam svoj ljubi mir in v tem uživam	Potek vsakdana uporabnikov po vključitvi v dnevni center, občutki in doživljanje.
750	14	Zdaj je moj dan čisto drugačen. Moj dan je zdaj poln, poln enih dejavnosti, pester, zanimiv. Imam ogromno ene zaščite in opore. Z zanimanjem opazujem svet in življenje. Nimam več tistih negativnih misli, da bi se uničila. Zdaj na to ne pomislim več. Zdaj imam svoje prijatelje –družbo in se veselim vsakega dneva posebej.	Potek vsakdana uporabnikov po vključitvi v dnevni center, občutki in doživljanje.
751	15	Čez cel dan kaj počnem. Pospravim kar je treba in kaj si skuham, drugače pa grem vsak dan na sprehod, preberem kako dobro knjigo, pa delam razna ročna dela. Rada tudi kaj pišem-pesmi, zgodbe, gledam televizijo, zelo rada poslušam glasbo in lepo preživim dan.	Potek vsakdana uporabnikov po vključitvi v dnevni center, občutki in doživljanje.
752	16	Ko sem doma, naredim vse kar je pač treba-grem v trgovino, pospravim, skuham, ko pride žena iz službe skupaj jeva, greva na kak sprehod ali pa gledava TV ali sva na računalniku. Če grem pa na Altro sem tam cel dan in grem domov ob 4h, ko me žena tam z avtom pobere . Včasih greva ob teh dneh ven jest, potem pa domov. Nič posebnega, ampak jaz se zato dobro počutim in živim kot vsi ljudje.	Potek vsakdana uporabnikov po vključitvi v dnevni center, občutki in doživljanje.
753	17	Če sem zdravstveno v redu, bi najreje prihajala na Altro vsak dan. Tudi če sem pridem še kako obremenjena, grem domov pol lažja. Če ne morem na Altro, potem vas vsaj pokličem, da mi je lažje. Radi me obiščejo sosedje in prijatelji,ki pridejo na kavo. Skuham si, malo pospravim , gledam televizijo in se igram z mačko.	Potek vsakdana uporabnikov po vključitvi v dnevni center, občutki in doživljanje.

754	18	Moj dan poteka tako, da če se ne spravim pravočasno na Altro, cel dan poležavam in ,,bluzim,, po sobi. Zato se skušam čim večkrat spraviti tja, da imam kaj od dneva.	Potek vsakdana uporabnikov po vključitvi v dnevni center, občutki in doživljanje.
755	19	V dnevnem centru sem vsak dan že ob 7 ih zjutraj. Vstanem že ob 5.30, se uredim, pozajtrkujem in grem na ALtro. Tu dan začnem s skupno kavico, klepetom, grem na telovadbo, potem na kako skupino, vodim kuharsko delavnico in popoldne grem na glasbeno delavnico, kjer z veseljem prepevam. V dnevnem centru sem do 17.ih, potem si doma skuham večerjo, gledam TV, berem in grem spat. Ob dnevih, ko je ALtra zaprta, pa doma pospravljam, kaj dobrega skuham- tudi po receptih , ki sem se jih naučila na kuharski delavnici. Grem na kak sprehod, pa v trgovine, doma preberem kako knjigo in tako. Ob tem čutim, da je moj dan poln in da lahko počnem veliko stvari,ki me veselijo in v katerih res uživam.	Potek vsakdana uporabnikov po vključitvi v dnevni center, občutki in doživljanje.
756	20	Moj dan se začne ob 5ih zjutraj in odhod v službo,ki se začne ob 6ih in traja do 10ih. Po tem grem ali domov ali pa na Altro-vsaj vsak drugi dan in tam ostanem do 14ih ali 15ih. Potem grem domov, imamo z družino skupno kosilo, se pogovarjamo, gremo na sprehode, gledamo TV , večerja in spat.	Potek vsakdana uporabnikov po vključitvi v dnevni center, občutki in doživljanje.

Zap. št. izjave	Oseba št.	Enota kodiranja	Pripisani pojmi
VSAKDANJE ŽIVLJENJE PRED VKLJUČITVIJO V PROGRAM			
757	1	To so bili zame grozni časi. Po odpustu iz bolnice sem se zaprla doma, cele dneve sem bila pokrita čez glavo, da me ne bi kdo dobil,bala sem s vsega. Tudi v trgovino sem šla zelo zelo redko- brat mi je nosil stvari. Še na balkon skoraj nisem šla. Nisem se družila z nikomer- vsi so mi šli na živce. Nisem imela nič stikov z otroci, ki so ostali pri možu. Tako je odločilo sodišče, saj je pričal,da sem psihični bolnik in nisem sposobna zanje skrbeti. Zaradi tega sem najbolj trpela, ker nisem bila z otroci.	Potek vsakdana uporabnikov pred vključitvijo v dnevni center, občutki, doživljanje.

758	2	Takrat sem živel sam in nisem imel nikogar. Vse dni sem hodil po Ljubljani, v vsakem vremenu. Od 12 do 14 ur sem hodil. Nisem imel obstanka nikjer. Bežal sem od ljudi,vse sem se bal. Bal sem se pijače in družbe ob šanku. Bil sem zelo živčen, hitro me je vse razburilo, velikokrat sem bil nasilen v busu. Nič konkretnega nisem počel, nisem vedel kaj dosti zase. Sploh ne vem kako sem to preživel.	Potek vsakdana uporabnikov pred vključitvijo v dnevni center, občutki, doživljanje.
759	3	Kot sem že povedal, sem bil prej večinoma doma –v postelji, tud po cele dneve. Najboljš je blo, če sem se pokril čez glavo, da me ni noben vidu, ampak so me tud pod kovtrom dobil in me preganjal. Včasih sem šel za računalnik , pa sem težko mislu, nisem vedel kaj gledam. Včasih sem kaj doma pomagal. K gasilcem sem še šel, kdaj pa kdaj na fuzbal, drugač pa nič. Tud sprehod mi je bil muka.	Potek vsakdana uporabnikov pred vključitvijo v dnevni center, občutki, doživljanje.
760	4	Kot sem že rekla, nikamor nisem šla. Po odpustu iz bolnice sem bila doma neprekinjeno dva meseca. Čisto sem se zanemarila, nisem se nič umivala, skoraj z nikomer se nisem pogovarjala. Prihajale so k meni domov, dvakrat na teden, iz zdravstvena doma, pa s sinom sem govorila najnujnejše. Grozno obdobje je to bilo.	Potek vsakdana uporabnikov pred vključitvijo v dnevni center, občutki, doživljanje.
761	5	Ni bilo ravno lepo. Doma sem bila z mačko in to je bilo vse kar sem imela. Občasno sem šla v dnevni center v ……, pa mi ni bilo všeč. Edino na kontrolah v Polju sem se s kom srečala in se kaj pogovorila-s tistimi, ki smo se večkrat videli. Drugega pa ni bilo veliko.	Potek vsakdana uporabnikov pred vključitvijo v dnevni center, občutki, doživljanje.

762	6	To so bili dnevi, ko sem bila samo doma. Velikokrat sem se zelo zelo slabo počutila. Zelo sem bila žalostna. Pogrešala sem ljudi, nikjer ni bilo nobenega. To so bili dnevni, ki sem jih jaz dobesedno prespala. Spala sem v leže in v sede, samo spala sem. Pa sem imela dva majhna otroka, pa nisem mogla nič. Če ni bilo moža, so za otroka skrbeli moji starši. Nobenega človek nisem imela za pogovarjat, nobene družbe nisem imela, nikogar in nič nisem mogla. Tudi, ko sta bila otroka že večja, ni bilo dosti drugače. Zaradi otrok sem šla več ven v naravo, opravila sem najnujnejše stvari, drugega pa od mene ni bilo. Kasneje , ko sta otroka že lahko bolj skrbela sama zase, pa so bili ti dnevi še hujši. Velikokrat sem se zelo, zelo slabo počutila. Zelo sem bila žalostna. Pogrešala sem ljudi, nikjer ni bilo nobenega. Z nikomer se nisem družila. Edino na kak sprehod sem kdaj šla. Preprosto nisem imela nobene moči, nisem videla nobenega smisla v ničemer, nič me ni veselilo in prepričana sem bila, da res nisem nič vredna. Itak mi noben ni mogel pomagati, nikomur se nisem upala povedati kako mi je v resnici, kaj se mi dejansko dogaja. Vse se je kuhalo dolga leta v meni in šele zadnja leta gre to počasi iz mene.	Potek vsakdana uporabnikov pred vključitvijo v dnevni center, občutki, doživljanje.
763	7	Takrat sem bil v knjižnici po cel dan ali pa sem se dobil s kakim znancem. Včasih sem imel kake dolge filozofske pogovore. Nikoli nisem bil preveč rad doma, se mi je preveč dogajalo.	Potek vsakdana uporabnikov pred vključitvijo v dnevni center, občutki, doživljanje.
764	8	Veliko teh dni sploh ni, veliko bi jih pa najraje pozabil. To so bili zame težki dnevi, brez vsebine in brez pomena. To sploh ni bilo življenje. Alkohol, prividi, glasovi, močne sile, ki so me gnale v nerazumna dejanja. Pa hodil sem in hodil… Kilometre in kilometre, pa sploh nisem čutil, da bi bil kaj zmatran. Brez občutkov sem bil. Tudi bolečine nisem čutil.	Potek vsakdana uporabnikov pred vključitvijo v dnevni center, občutki, doživljanje.
765	9	Prej, ko sem še pila, sem bila ali doma v postelji ali pa sem klošarila po mestu. Veliko sem fehtala za pijačo in povsod sem bila. Doma so me imeli že vsi poln kufer. Samo kregali smo se kar naprej.	Potek vsakdana uporabnikov pred vključitvijo v dnevni center, občutki, doživljanje.

766	10	Prej nisem skoraj nič počela. Več ali manj sem ležala. Tud nisem imela moči, da bi kaj počela, pa tudi volje ne. Tudi doma so me kar bolj pustili pri miru, ker so videli, da res ne morem. S tem pa nisem bila zadovoljna. Nisem se dobro počutila	Potek vsakdana uporabnikov pred vključitvijo v dnevni center, občutki, doživljanje.
767	11	Prej je bilo to preprosto prazno življenje- otroci, služba, domov in spet isto. Ko so otroci že odrasli je bilo še huje z menoj. Tudi v službo nisem mogla več hoditi, bila sem več let na bolniški. Ležala sem po cel teden skupaj, niti umila se nisem, za nič se nisem brigala, brez moči, brez volje. Samo tablete sem goltala in spala. In tako e bilo več let. Kot bi bila v globoki črni luknji. Nobene svetlobe nisem videla več let. Hudo je bilo. Res hudo.	Potek vsakdana uporabnikov pred vključitvijo v dnevni center, občutki, doživljanje.
768	12	Prej je bilo zelo hudo. Nikogar nisem imela in nič nisem imela. Živela sem nekaj časa v cerkvi, potem pri prijateljici in tako ni šlo več. Padla sem čist na dno. Skoz me je bilo strah, po cesti sem vpila na glas, da so me vsi gledali, ko sem sedela sem se močno zibala, drugače pa sem hodila sem in tja kar naprej.	Potek vsakdana uporabnikov pred vključitvijo v dnevni center, občutki, doživljanje.
769	13	Včasih, ko sem še živela z možem, sem doma naredila najnujnejše, potem pa sem več ali manj prespala dneve. Tako sem se vsemu umaknila. Vedela sem, da to ni prav in da samo tonem, ampak nisem mogla drugače.	Potek vsakdana uporabnikov pred vključitvijo v dnevni center, občutki, doživljanje.
770	14	Do smrti moje mame, ki je umrla leta 2012, sem se družila samo z njo in mojo teto. One so skrbele zame, mi kuhale, prale, še hrano so mi večinoma nosile v posteljo. Težko sta razumeli, da nič ne morem, da samo spim in mi ni mar za nič na svetu. Po njuni smrti, sem ostala sama v tem stanovanju in mi je bilo še huje. Preden sem prišla na Altro je moj dan izgledal grozno oz. sploh ga ni bilo. Bila sem po cele dneve sama doma, edino na kontrolo k zdravniku sem šla enkrat na mesec,pa kdaj v trgovino, drugače sem pa vse dneve preležala in prespala. Nisem ne kuhala, ne pospravljal, ni mi bilo mar kako izgledam. Jedla sem le pripravljeno hrano, Stikov nisem imela z nikomer. Včasih sem poklicala koga od sorodnikov, pa nihče ni hotel stikov z mano. Potem sem tudi s tem nehala.	Potek vsakdana uporabnikov pred vključitvijo v dnevni center, občutki, doživljanje.

771	15	Dnevi so se mi zelo vlekli. Naredila sem le najnujnejše, pa še to zelo težko. Nisem imela nobene volje za nič, tudi moči nisem imela nobene. Najraje sem se zavlekla v posteljo, se pokrila in spala. Rada bi štrikala, pa nisem mogla, nisem mogla brati-me ni nič zanimalo, nikamor ven nisem šla. Le nujne opravke-k zdravniku, v trgovino,…	Potek vsakdana uporabnikov pred vključitvijo v dnevni center, občutki, doživljanje.
772	16	Ko sem še živel sam, pred poroko in Altro, sem veliko prespal, nisem veliko hodil iz stanovanja, večkrat sem se selil in nisem se z nikomer družil. Kadar sem bil pokonci sem na računalniku igral šah ali pa kaj drugega.	Potek vsakdana uporabnikov pred vključitvijo v dnevni center, občutki, doživljanje.
773	17	Lahko rečem, da prej nisem počela nič. Jokala sem, jokala in tablete pila in spala kolikor se je le dalo. Tako, da mi vmes manjka veliko let. Nisem vedela ali je dan ali noč.	Potek vsakdana uporabnikov pred vključitvijo v dnevni center, občutki, doživljanje.
774	18	Pred vključitvijo v dnevni center so moji dnevni potekali v stilu:„Vsak dan on istem šanku„. Ubijal sem dneve po gostilnah, ko pa ni bilo denarja, sem se „zadeval„ s tabletami. Najraje pa sem počel kar oboje.	Potek vsakdana uporabnikov pred vključitvijo v dnevni center, občutki, doživljanje.
775	19	Moji dnevi so bili včasih prazni in dolgočasni. Največ sem poležavala in gledala televizijo.	Potek vsakdana uporabnikov pred vključitvijo v dnevni center, občutki, doživljanje.
776	20	Moj dan je bil prej zelo osamljen, žalosten in težek. Delal sem le ponoči, podnevi sem spal in bil sam doma, ker so bili moji v službi in v šoli. Z nobenim se nisem mogel pogovarjati, družiti. Živeli smo skupaj, pa se skoraj nismo videli. Zelo mi je bilo hudo, strašno sam sem bil. Dan je bil brez smisla, nič se ni dogajalo.	Potek vsakdana uporabnikov pred vključitvijo v dnevni center, občutki, doživljanje.

Zap. št. izjave	**Oseba št.**	**Enota kodiranja**	**Pripisani pojmi**
ZAZNANE SPREMEMBE V ŽIVLJENJU PO VKLJUČITVI V DNEVNI CENTER			
777	1	Spremenilo se je ogromno. Ko sem dojela, da mi nekdo res želi pomagati, da mu ni vseeno zame, sem se počasi postavila na noge. Najprej sem vzpostavila stike z otroci, potem sem šele lahko dihala. Počasi sem se znebila strahu, začela sem verjeti, da obstajajo tudi dobri ljudje na svetu, da so ljudje lahko prijazni, iskreni… Tekom let sem spet začutila v sebi moč,dobila sem voljo in pogum. To so bile zame ogromne spremembe	Zaznane spremembe v življenju uporabnikov po vključitvi v dnevni center, občutki, doživljanje sprememb.

778	2	Danes vem kaj bom počel jutri. Moji dnevni so polni in vedno kaj počnem. Nikoli mi ni dolgčas in v vsem uživam. Veselim se vsakega dne posebej. Rad imam ljudi okrog sebe, rad se pogovarjam , pa kljub temu sem miren. Nič več nisem nemiren, redko kdaj me kaj vrže iz tira, znam se umakniti. Zame vse to pomeni, da lahko uživam v življenju.	Zaznane spremembe v življenju uporabnikov po vključitvi v dnevni center, občutki, doživljanje sprememb.
779	3	Zame se je življenje čisto spremenilo. Vse kar počnem se je spremenilo in kako se počutim tudi. Zdaj imam občutek, da sem čisto običajen fant, da nisem nič drugačen kot vsi. Sem pač doživel veliko težkih stvari, ki jih drugi ne bodo nikoli, ampak zdaj živim in čutim, da živim. Spet vem kaj hočem in delam za to.	Zaznane spremembe v življenju uporabnikov po vključitvi v dnevni center, občutki, doživljanje sprememb.
780	4	Najbolj se je spremenilo moje vedenje, doma sem bolj čutna, nisem več agresivna, prvič sem se v tem času sinu tudi opravičila. Z Altro si s sinom gradim drugi odnos, nisem več tista živčna mama , ki se samo dere, več se pogovarjava	Zaznane spremembe v življenju uporabnikov po vključitvi v dnevni center, občutki, doživljanje sprememb.
781	5	Najbolj se je zame spremenilo to, da sem sproščena in da sem to, da sem tukaj sprejeta prenesla tudi ven iz Altre. Pa nič posebej se nisem trudila za to, to je kar samo prišlo. Zame je zelo pomembno, da sem tudi zunaj taka kot tle. Da se dobro počutim povsod. Zdaj sem veliko bolj zgovorna in tudi sama koga ogovorim in vidim, da je ljudem to všeč in tud meni je všeč. Včasih sem se vseh ljudi bala, zdaj pa vidim, da je pa veliko ljudi čist prijaznih in me lepo sprejemajo. Spremenilo se je tudi to, da sem se začela sprejemat in da sem čist v redu.	Zaznane spremembe v življenju uporabnikov po vključitvi v dnevni center, občutki, doživljanje sprememb.
782	6	Najbolj se je spremenilo to, da se vsakega dne res veselim, da se spet zavedam sebe in drugih. Da nisem več kot robot, ampak spet čutim, se veselim. Spremenilo se je tudi to, da se več ne skrivam zaradi svoje bolezni, da lahko odkrito o tem govorim in da sem dojela, da zato res nisem slaba in da nisem nič kriva za to.	Zaznane spremembe v življenju uporabnikov po vključitvi v dnevni center, občutki, doživljanje sprememb.
783	7	Veliko bolj sem toleranten, upoštevam druge, bolj sem prizemljen.	Zaznane spremembe v življenju uporabnikov po vključitvi v dnevni center, občutki, doživljanje

			sprememb.
784	8	Zame se je spremenilo vse. Od tega , da zdaj nisem več na ulici in sam, pa do tega, da imam kam iti in da nekam spadam. Zdaj spet normalno živim, čutim, se smejem, igram na kitaro, uživam v glasbi…	Zaznane spremembe v življenju uporabnikov po vključitvi v dnevni center, občutki, doživljanje sprememb.
785	9	Zame se je marsikaj spremenilo. Družim se z dobrimi ljudmi, ki ne pijejo, sem na toplem in na varnem. Ni mi treba skrbet kje bom cel dan. Tukaj se dobro razumem z vsemi in vsi mi pomagajo, če kaj rabim.	Zaznane spremembe v življenju uporabnikov po vključitvi v dnevni center, občutki, doživljanje sprememb.
786	10	Veliko stvari se je zame spremenilo. Od nekje je prišla ena moč in zdaj se zavedam česa vsega sem sposobna. Več si upam, bolj sem samostojna. Prej si nisem upala niti sama poklicati kam, je moral zame poklicati oče, zdaj pa skoraj vse opravim sama. Tudi domači opažajo, da sem bolj pogumna, odločna in komunikativna.	Zaznane spremembe v življenju uporabnikov po vključitvi v dnevni center, občutki, doživljanje sprememb.
787	11	Zame se je spremenilo veliko stvari. Kot domine je to šlo. Nekaj časa navzdol, potem pa nekaj časa navzgor. Prej, ko nisem nič mogla zaradi bolezni, so se mi tudi vsi drugi problemi kar kopičili. V zadnjih letih, ko se mi je psihično zdravje začelo urejati, sem tudi druge probleme drugače reševala. Najbolj se je spremenilo moje prepričanje, da se ne vdam kar takoj in da ne pobegnem za vsak problem v Polje. Zdaj veliko bolj zaupam sebi in svojim zmožnostim.	Zaznane spremembe v življenju uporabnikov po vključitvi v dnevni center, občutki, doživljanje sprememb.
788	12	Prav to, da ne vpijem več po cesti, nisem več toliko nemirna, drugače se obnašam med ljudmi. Sem bolj vesela in ne bojim se več ljudi. Jaz sem bila prej vedno podivjana. Sploh se me ni dalo ustavit. Razen, če me je imel kdo zelo rad. Takrat se pomirim.	Zaznane spremembe v življenju uporabnikov po vključitvi v dnevni center, občutki, doživljanje sprememb.
789	13	Meni se je svet spremenil, ko sem se odselila od bivšega moža in zaživela na svojem. Nekaj let po tem sem imela še hude glavobole, zelo sem bila depresivna in z vsem mogočim sem se obremenjevala. Zadnja leta pa je tega veliko manj. Začela sem gledati naprej in ne gledam več nazaj. Počnem kar sama želim in živim po svoje. Zdaj se čutim	Zaznane spremembe v življenju uporabnikov po vključitvi v dnevni center, občutki, doživljanje sprememb.

		svobodno.	
790	14	Zame se je ogromno spremenilo. Dvajset let sem se mučila z različnimi kumpulzivnimi motnjami- umivala sem se ure in ure, čistila sem vse česar sem se dotaknila, pa obleke, čevlje, hrano...Cele noči sem drgnila in nikoli ni bilo dovolj čisto. Podnevi sem pa spala, ker sem bila izmučena. In to je trajalo veliko, veliko let-mojih najlepših let. Nikamor nisem šla, razen v trgovino, da sem nakupovala in nakupovala. Nobene družbe nisem imela, z nikomer se nisem upala pogovarjati. Zdaj pa sem osvobojena teh dejanj, včasih me ujame kaka psihoza, ampak zdaj sem čisto drugačna. Upam med ljudi, rada sem v družbi, rada govorim in se smejem.	Zaznane spremembe v življenju uporabnikov po vključitvi v dnevni center, občutki, doživljanje sprememb.
791	15	Zame se je najbolj spremenilo to, da se veselim vsakega dneva posebej. Pa to, da mi ni več dolgčas, da mi je dan kdaj še prekratek. Pa veliko novih ljudi sem spoznala, rada sem v družbi ljudi na Altri, kjer so me veseli, ko pridem. Tukaj sem se sprostila, ni me strah in vem,da nisem več sama v svojih težavah. Vesela sem, da sem del te velike družine. Spet sem se začela smejati.	Zaznane spremembe v življenju uporabnikov po vključitvi v dnevni center, občutki, doživljanje sprememb.
792	16	Zame se je spremenilo vse istočasno-poročil sem se, se preselil na svoje in prišel na Altro tako da tega ne morem ločiti med sabo. Vem pa, da mi je Altra dala tisto potrebno samozavest, podporo in možnost, da se dokažem. Vse to je vplivalo na to, da sem tudi doma začel drugače funkcionirati.	Zaznane spremembe v življenju uporabnikov po vključitvi v dnevni center, občutki, doživljanje sprememb.
793	17	Odkar sem vključena v dnevni center se je za mene marsikaj spremenilo. Najbolj to opažam v medsebojnih stikih z mojimi otroci in vnuki. Čisto drugače se z njimi pogovarjam, ne počutim se skoz tako uboga kot prej. Tudi , ko sem sama doma, se bolje počutim. Nekako lažje prenašam vse težave,	Zaznane spremembe v življenju uporabnikov po vključitvi v dnevni center, občutki, doživljanje sprememb.

794	18	Pri meni se je najbolj spremenilo to, da sem povsem nehal piti alkohol.	Zaznane spremembe v življenju uporabnikov po vključitvi v dnevni center, občutki, doživljanje sprememb.
795	19	Zame se je spremenilo vse-dan ima neko obliko in danes vem kaj bom počela jutri. To mi daje voljo in spodbud. Vse skupaj ima nek smisel in nikoli mi ni dolgčas. Vedno imam kaj za početi. Veliko novega sem se naučila in to dobro uporabljam. Spoznala sem veliko novih ljudi, dobila sem prave prijateljice, sem nasmejana in ne bojim se več ljudi.	Zaznane spremembe v življenju uporabnikov po vključitvi v dnevni center, občutki, doživljanje sprememb.
796	20	Zdaj delam le 4 ure in še to podnevi , tako da imam zdaj lahko vse-službo, Altro in družino. Življenje se mi je 100 % obrnilo na bolje.	Zaznane spremembe v življenju uporabnikov po vključitvi v dnevni center, občutki, doživljanje sprememb.

Zap. št. izjave	**Oseba št.**	**Enota kodiranja**	**Pripisani pojmi**
OSEBNA ZANIMANJA UPORABNIKOV, NJIHOVE MOČNE PLATI			
797	1	Zelo rada kuham in rada pomagam drugim. Sem zelo vztrajna. Ko se za nekaj odločim, ne odneham. Pa prijazna sem do vsakega.	Kaj rad počnem in v katerih stvareh sem dober? Občutki ob tem.
798	2	Zelo me zanima šport, predvsem nogomet, pa uživam v naravi. Zelo rad pomagam drugim, če le morem. Tudi s svojo zgodbo zdaj mnogim pomagam.	Kaj rad počnem in v katerih stvareh sem dober? Občutki ob tem.
799	3	Zelo me veseli fuzbal in to mi je sprostitev. Kar dober sem v tem. Veseli me delo pri gasilcih- tam se čutim koristnega in rad sem z njimi.	Kaj rad počnem in v katerih stvareh sem dober? Občutki ob tem.
800	4	Zdaj me najbolj veseli to, da sem med ljudmi, saj se rada pogovarjam. Vse me zanima in odkrivam stvari za katere prej sploh nisem vedela. Rada tudi kaj preberem, da se potem lažje o kaki stvari pogovarjam	Kaj rad počnem in v katerih stvareh sem dober? Občutki ob tem.
801	5	Zdaj me veseli veliko stvari- da sem v družbi, da lahko počnem kar hočem, najbolj pa sem nora na živalce. Najbolj imam rada muce in z eno tudi živim. V vsako žival rinem in vse bi imela. Mislim, da sem dobra v taroku in v tem uživam.	Kaj rad počnem in v katerih stvareh sem dober? Občutki ob tem.

802	6	Dolga leta sem mislila, da nisem za nič. Zdaj pa spet rada ustvarjam-od čestitke, okraskov, verižic, slik in ročnih del. To me izredno pomirja. Mislim, da sem res dobra v tem-tako pravijo tudi drugi. Zdaj te stvari tudi dam za razstavo, jih komu podarim za darilo in vsi so tega zelo veseli. Lepo mi je , ko me pohvalijo in vesela sem	Kaj rad počnem in v katerih stvareh sem dober? Občutki ob tem.
803	7	Mislim, da sem močan po umetniški plati, po kreativni plati. Slikarstva glih ne, obvladam pa razne medije, glasbo , v pisanju sem dober. Vse to rad počnem. Tudi v psihologiji sem dober, pa v matematika lahko rečem, da sem dober. Vse to izražam tudi na Altri-predvsem v skupinskih pogovorih in pa pisanje v Svetilniku.	Kaj rad počnem in v katerih stvareh sem dober? Občutki ob tem.
804	8	Zdaj me veseli to, da lahko pridem na Altro. Brez Altre si ne predstavljam več življenja. Zelo pa me zanima in veseli glasba in mislim, da bom kmalu spet igral na kitaro, ker sem v tem kar dober.	Kaj rad počnem in v katerih stvareh sem dober? Občutki ob tem.
805	9	Veseli me, če lahko kaj dobrega pojem, pa če lahko kam grem-da kaj novega vidim. Zato imam rada izlete. Nič posebnega ne znam.	Kaj rad počnem in v katerih stvareh sem dober? Občutki ob tem.
806	10	Mislim, da sem dobra v tem, da sem iskrena in prijazna in da vse povem po pravici. Sem tudi zelo natančna in mislim, da sem zelo delavna.	Kaj rad počnem in v katerih stvareh sem dober? Občutki ob tem.
807	11	Vesela sem, če lahko sama poskrbim za hišo in da imam urejeno tako kot si želim. Da za to ne rabim tuje pomoči. Zdaj mi to uspeva in sem vesela, da je tako. Mislim, da znam dobro poslušati druge ljudi in zato se ljudje radi pogovarjajo z mano.	Kaj rad počnem in v katerih stvareh sem dober? Občutki ob tem.
808	12	Jaz zelo veliko molim – to mi pomaga in me veseli. To pomaga meni in tudi za druge molim – mislim, da to obvladam. Zelo me veseli tudi vrtnarjenje in rože. To mi zelo dobro gre. Zelo rada bi delala na zemlji, ker sem bila kot otrok v reji na kmetih. Rada imam živali-imam psa za katerega mislim, da lepo skrbim,	Kaj rad počnem in v katerih stvareh sem dober? Občutki ob tem.
809	13	Mene zelo veseli delo na zemlji, zelo rada imam rože, pa tudi zdravilna zelišča zelo dobro poznam in tako rada pripravljam čaje za zimo. Mislim, da sem dobra v tem. Rada tudi nabiram borovnice in gobe, samo da sem v naravi.	Kaj rad počnem in v katerih stvareh sem dober? Občutki ob tem.

810	14	Zdaj me končno veseli marsikaj. Zelo rada se družim z ljudmi, se pogovarjam in grem na kak izlet. Nič posebnega, ampak prej tega nisem poznala. Mislim, da dobro igram flavto. Zaenkrat je ne igram prav pogosto, ampak me spet vleče. Se dogovarjam, da bom šla v glasbeno delavnico na Altri.	Kaj rad počnem in v katerih stvareh sem dober? Občutki ob tem.
811	15	Že od otroštva so mi govorili, da z mano ne bo nič in da nič ne znam. Tudi kasneje v zakonu je bilo podobno. Zdaj pa vem, da ne drži. Veliko stvari veseli in marsikaj počnem. Zelo rada se pogovarjam z ljudmi kake bolj resne teme, zelo rada štrikam in vezem in lepe stvari naredim. V zadnjih dveh letih sem začela pisati pesmi. Sem jih tudi že objavila v Svetilniku. S ponosom jih pokažem. Pravijo, da so dobre. Uživam v dobri glasbi in v dobri knjigi	Kaj rad počnem in v katerih stvareh sem dober? Občutki ob tem.
812	16	Mislim, da sem dober v šahu, to me veseli in rad šahiram z dobrimi šahisti. Drugače pa sem dober tudi v drugih stvareh na računalniku. Ko sem delal v dnevnem centru, sem ugotovil, da tudi rad delam z ljudmi in da mi je to všeč. Zato mislim, da sem res dobro delal.	Kaj rad počnem in v katerih stvareh sem dober? Občutki ob tem.
813	17	Neizmerno uživam v družbi mačk. Rada jih crkljam, hranim, se igram z njimi. Tako imam nekaj živega ob sebi, nekoga ki me je vesel in me ima rad. Rada skrbim tudi za zunanje mačke in ptiče v naravi. Drugače pa sem najbolj vesela, ko sem v družbi mojih vnučkov in da znam dobro pripraviti kake tradicionalne bosanske jedi.	Kaj rad počnem in v katerih stvareh sem dober? Občutki ob tem.
814	18	Najbolj me veseli šport, glasba, morje. Prej me je najbolj veselilo osvajanje deklet-v tem sem bil zelo dober. Zdaj pa sem dober v plavanju in v igranju nogometa. V vse tem zdaj znam uživati.	Kaj rad počnem in v katerih stvareh sem dober? Občutki ob tem.
815	19	Vse to kar počnem na Altri me zelo veseli. V tem res uživam in mislim,da sem v tem zelo dobra. V kuhanju, petju, ustvarjanju…	Kaj rad počnem in v katerih stvareh sem dober? Občutki ob tem.

816	20	Najbolj me v življenju veseli moja družina in da smo skupaj, da se razumemo in da smo skupaj. Da srečno živimo naprej. Drugi mi govorijo, da znam veliko stvari-marsikaj znam popraviti po hiši, sam narediti. Včasih se mi ni zdelo tako, zdaj pa že verjamem, da nekaj pa le znam in z veseljem kaj naredim. Zelo rad tudi pomagam drugim in tudi v tem sem kar dober.	Kaj rad počnem in v katerih stvareh sem dober? Občutki ob tem.

Zap. št. izjave	Oseba št.	Enota kodiranja	Pripisani pojmi
NAJPOMEMBNEJŠE VREDNOTE V ŽIVLJENJU			
817	1	Vse mi pomenijo moji otroci in moji vnuki. Veliko mi pomeni to, da so ljudje prijazni, da me spoštujejo, da mi verjamejo- to zelo cenim, ker sem taka tudi jaz.	Najpomembnejše vrednote, ki jih cenim.
818	2	Največ mi pomeni to, da sem zdrav in da se razumem z ljudmi, predvsem pa z bližnjimi. V to veliko vlagam in se mi obrestuje.	Najpomembnejše vrednote, ki jih cenim.
819	3	Največ mi pomeni to, da se razumem z domačimi, da me razumejo in me vsa leta podpirajo. Tudi finančno. Zdaj imam končno punco in tudi ona mi res veliko pomeni. Zelo cenim, da so ljudje z mano prijazni, iskreni in da me ne obsojajo za nazaj.	Najpomembnejše vrednote, ki jih cenim.
820	4	Največ mi pomeni moj sin in to da se razumeva. Zelo cenim, da je človek pošten, iskren in sočuten do drugih.	Najpomembnejše vrednote, ki jih cenim.
821	5	Veliko mi pomeni to, da me ljudje ne ocenjujejo, da me sprejemajo tako kot sem. Cenim prijaznost, spoštljiv odnos, razumevanje in to, da si ljudje med seboj pomagamo.	Najpomembnejše vrednote, ki jih cenim.
822	6	Meni največ pomeni jo spoštovanje, ljubezen in prijaznost. To so stvari, ki jih jaz zdaj dobivam in katera so meni pomagala, da se spet počutim kot človek.	Najpomembnejše vrednote, ki jih cenim.
823	7	Glavna vrednota je zame poštenost, iskrenost. Največja vrednota zame je prijateljstvo, ampak tisto iskreno, ne tisto iz interesa. Človek, ki nima pravega prijatelja, je zame revež. Zelo cenim tudi medsebojno pomoč	Najpomembnejše vrednote, ki jih cenim.
824	8	Veliko mi pomeni to, da si ljudje med seboj pomagamo. Zelo cenim poštenje, prijateljstvo in spoštovanje drug drugega.	Najpomembnejše vrednote, ki jih cenim.

825	9	Veliko mi pomeni to, da imam svoje stanovanje, da sem na toplem in pod streho. Cenim to, da mi mama in sestra skoz pomagata, pa da mi tudi drugi pomagate.	Najpomembnejše vrednote, ki jih cenim.
826	10	Cenim iskrenost-to mi veliko pomeni. Cenim, če ljudje niso zlobni, cenim, da drug drugemu pomagamo. Veliko mi pomeni preprostost v vsem.	Najpomembnejše vrednote, ki jih cenim.
827	11	Največ mi pomenita moje vnučke. Cenim pa prijateljstvo, ljubezen in pa ta dejanja, ki jih zdaj zmorem sama.	Najpomembnejše vrednote, ki jih cenim.
828	12	Najbolj me veseli, da sem lahko pri sveti maši in da lahko molim za druge ljudi. To me pomiri in me drži gor. To je zame notranja stvar, da sem lahko v stiku z ljudmi. Vera in dobri ljudje mi veliko pomenijo.	Najpomembnejše vrednote, ki jih cenim.
829	13	Jaz zelo cenim iskreno prijateljstvo in pomoč drug drugemu. To lahko na Altri vse dobiš.	Najpomembnejše vrednote, ki jih cenim.
830	14	Meni največ pomeni notranja lepota človeka, duša bi jaz rekla in ne toliko zunanjost. Veliko mi pomeni zaupanje, varnost, prijateljstvo, naklonjenost, poštenje. To zelo cenim pri drugih in pri sebi.	Najpomembnejše vrednote, ki jih cenim.
831	15	Zelo cenim to, da so ljudje prijazni in da ne sodijo ljudi vnaprej. Pa da se ne vtikajo v druge, ampak jih pustijo pri miru. Tudi sama se trudim, da sem taka in zato mi to veliko pomeni.	Najpomembnejše vrednote, ki jih cenim.
832	16	Veliko mi pomeni to, da začutim, da me ljudje razumejo, da me ne ocenjujejo vnaprej-po diagnozi ali po tem kako izgledam. Cenim tudi strpnost in potrpežljivost med ljudmi.	Najpomembnejše vrednote, ki jih cenim.
833	17	Največ mi na svetu pomenijo moji otroci in moji vnuki . Pa tudi moj prijatelj in Altrovci mi veliko pomenite. Zelo cenim pri ljudeh , da so prijazni in pošteni. Taka sem jaz in to pričakujem tudi od drugih.	Najpomembnejše vrednote, ki jih cenim.
834	18	V življenju najbolj cenim iskrenost, dobroto in poštenost.	Najpomembnejše vrednote, ki jih cenim.
835	19	Največ mi pomeni spoštovanje, ljubezen do sebe in do drugih, medsebojna pomoč, podpora, iskreni pogovori, razumevanje,..	Najpomembnejše vrednote, ki jih cenim.
836	20	V življenju mi največ pomeni družina in zdravje.	Najpomembnejše vrednote, ki jih cenim.

Zap. št. izjave	Oseba št.	Enota kodiranja	Pripisani pojmi
CILJI V ŽIVLJENJU			
837	1	Jaz sem svoj največji cilj že dosegla – živim sama v svojem čudovitem stanovanju. Pridem kadar hočem in grem kamor hočem. Moj dan je sedaj poln in lepo mi je. Noben me ne sekira in lepše kot mi sedaj, mi ni bilo nikoli. Pri tem mi je največ pomagalo to, da sem bila vsa ta leta na Altri. Tukaj sem se postavila na noge, umirila sem se in ni me bilo več strah. Zaradi strahu prej nisem mogla niti misliti. Tukaj sem bila varna in vsi so me imeli radi. Pomagali ste mi, da sem se prijavila za stanovanje, da sem zdržala toliko časa in zdaj res uživam. Počutim se svobodna kot ptica. Če bi imela kaj več denarja, bi si edino želela iti kam na izlet, počitnice. Pa kaj lepega bi si kupila.	Cilji, ki jih želim doseči?
838	2	Moj največji cilj je, da uživam v vsakem dnevu in da spet čutim, da živim. Zaradi alkohola mi manjka skoraj štirideset let življenja. Veliko sem že naredil za to in vsak dan se trudim. Največ so mi pri tem pomagali ljudje, ki sem jih srečal na Poljanskem nasipu, Društvu za nenasilno komunikacijo in na Altri. Vsi ste mi res veliko pomagali, da sem zdaj tak kot sem. Ni me več strah, da ne bi zmogel. Počutim se močnega in vidim naprej. Živim s partnerko s katero se razumem in me podpira. Na Altri imam družbo in pomoč , če jo rabim. Prav takole želim živeti tudi naprej. Čez težke stvari sem šel, ampak zdaj sem hvaležen, da se je takole končalo.	Cilji, ki jih želim doseči?
839	3	Moj velik cilj je, da dokončam diplomo. Več let že to vse skupaj stoji. Vmes nisem imel nobene moči, nisem se mogel zbrati, misliti,…Zdaj delam na polno na tem. Vse sem se že dogovoril z mentorjem, poiskal sem si še dodatno pomoč, vsi me podpirajo in verjamejo, da bom zmogel. Doma in na Altri. Zdaj, ko imam punco, v prihodnosti vidim tudi že svojo družino. Na to nisem upal nikoli pomisliti.	Cilji, ki jih želim doseči?

840	4	Zdaj želim , da bi še naprej živela s sinom in njegovo družino, ko si jo bo ustvaril. Zelo dobra sem si z njegovo punco in končno sem jo sprejela, ona je mene že prej. Zelo sem se v življenju trudila, da imava svojo hišo in to sem dosegla.Za druge stvari pa zaenkrat še ne morem govoriti, rabim še čas, je še prezgodaj. Moram biti še vsaj kako leto na Altri, da se popolnoma sestavim.	Cilji, ki jih želim doseči?
841	5	Moj cilj je , da živim brez zdravil-psihiatričnih. Verjamem, da lahko čisto normalno funkcioniram, če imam ob sebi ljudi, ki me poznajo in mi znajo pomagati, če je treba. Želim si, da se še bolj okrepim, da lahko povsem normalno živim. Želim spoznati tudi prijatelje izven Altre. Prepričana sem, da sem sposobna zdaj tudi z drugimi ljudmi normalno funkcionirati. Želim živeti kot vsi drugi ljudje-da lahko kam grem, kaj vidim, da sem del te družbe. To so čisto preproste stvari, ki so za nas včasih težko dosegljive	Cilji, ki jih želim doseči?
842	6	Veliko let mi je bilo vseeno kaj bo jutri, nisem imela nobene želje, nobenega cilja. Nekako sem životarila čez dneve, mene pa ni bilo zraven. Potem sem počasi začela čutiti in se zavedati sveta okoli mene. Zdaj je zame dan in to je moj cilj. Želim si živeti tako kot živim zdaj. Lepo se razumem s svojo družino, kjer lahko opravim vse kar naredi vsaka druga mama in žena, lahko ustvarjam in delam kar me veseli, imam okrog sebe veliko dobrih ljudi in vsak dan kaj novega doživim. Pri tem mi pomaga predvsem to, da zdaj spet zaupam vase , da zmorem. Do vsega tega sem z muko prišla in je dolgo trajalo, ampak zdaj lahko rečem, da sem res srečna.	Cilji, ki jih želim doseči?
843	7	Moji cilji so se v življenju malce spremenili. Prej sem si želel dokončati matematični faks, zdaj pa mislim, da to ni več moj cilj. Raje bi študiral kakšno psihologijo oz. kako družboslovno znanost. To je bolj želja kot cilj.Zaenkrat sem zadovoljen s tem .	Cilji, ki jih želim doseči?

844	8	Čakam še na dokončno upokojitev, da bom imel še en stalen dohodek, da ne bom odvisen od socialne pomoči, potem bo pa vse. Imam svojo sobico,živim sam, lahko grem kamor hočem, nisem lačen, imam družbo, kjer se dobro počutim in imam okrog sebe ljudi, ki jim zaupam in sem siguren, da mi bodo pomagali, če jih bom rabil. Veliko bolj zaupam vase, vem da sem, z malo pomoči, sposoben čisto normalno živeti.	Cilji, ki jih želim doseči?
845	9	Zdaj mi je fajn in mi nič ne manjka. Imam svoje stanovanje, sestra poskrbi za moje finance in za to, da imam vedno poln hladilnik. Želim le, da bi bila bolj zdrava, da bi me noge držale, da bom lahko več hodila. Bom več telovadila na Altri in hodila na sprehode, da malo shujšam. Moji domači mi pravijo, da bom šla v dom, če ne bom več mogla sama skrbet zase, jaz pa želim ostati v svojem stanovanju in hoditi na Altro.	Cilji, ki jih želim doseči?
846	10	Želim si še boj aktivno živeti. Želim se osamosvojiti od staršev in zaživeti s partnerjem, da se potrdim tudi še na tem področju. Tudi otroci nekoč, niso več izključeni. Zdaj verjamem, da zmorem tudi to in mislim,da bo to kar kmalu.	Cilji, ki jih želim doseči?
847	11	Moj cilj je, da bi bila bolj fizično aktivna, da bi še to plat spet osvežila. Vem, da mi bo to tudi pomagalo, da bom bolj zdrava. Sem se odločila, da spomladi začnem redno hoditi na telovadbo na Altri in na sprehode. Potem bom pa še sama popoldan šla hodit. Drugače pa si želim, da živim eno umirjeno življenje s partnerjem. Želim si eno toplino in normalno življenje. Želim si tudi, da bi se bolj razumela s hčerko in njeno družino.	Cilji, ki jih želim doseči?
848	12	Da bi imela svoj vrt. To je moj cilj. Da bom bolj samostojna.	Cilji, ki jih želim doseči?
849	13	Zdaj živim v podnajemu in moja želja je, da bi nekoč živela v svojem stanovanju in da me ne bi vsak mesec skrbelo kako bom plačala vse stroške. Dokler imam tako nizko pokojnino to ni mogoče, ampak želja pa ostaja. Drugače pa sem zadovoljna z življenjem-sem sama svoj gospod in imam svoj mir.	Cilji, ki jih želim doseči?

850	14	Imam veliko željo, da bi obiskala brata,ki živi v Nemčiji in zato tudi hodim na nemščino. Imam pa tudi željo in cilj, da se preselim v Ljubljano, da se odmaknem iz okolja, kjer sedaj živim in kjer sem preživljala vse mogoče grozote. Na tem cilju že konkretno delam, saj sem že v postopku prodaje stanovanja , imam že agenta, ki mi to ureja in upam, da bo to kmalu. Tukaj bom imela še bližje moje prijatelje, večkrat se bomo lahko dobili, lažje bo kdo prišel na obisk, pa še toliko ne bom porabila za vožnjo. Želim si živeti samostojno, ker vem, da to zmorem, da mi ne bi bilo treba v kak zavod ali dom, kar mi je grozilo v preteklosti. Pri tem mi veliko pomagajo ljudje, ki sem jih spoznala na Altri-uporabniki in zaposleni. Pomagajo mi veliko z nasveti, podporo, razumevanjem, spodbujanjem in vse gre lažje.	Cilji, ki jih želim doseči?

851	15	Moj največji cilj je, da grem živet na svoje -ven iz stanovanjske skupine. Želim biti samostojna, da lahko pride kdo k meni na obisk-predvsem moji otroci. Želim sama odločati o svojem življenju, saj nikoli nisem. Prej si to nisem upala, saj sem mislila, da jaz to ne bom zmogla, da res nisem sposobna. Mislila sem, da s takimi težavami kot jih imam jaz, res nič ne zmoreš. Zdaj pa vem, da ni tako, da z malo podpore in pomoči, ko jo rabim, jaz čisto normalno funkcioniram. Vem, da moram s temi težavami živeti, da kar izginilo ne bo, ampak prepričana sem, da se to da. Tud, ko vidim druge uporabnike kako živijo, kaj so dosegli, pa so tud bolani, sem še bolj prepričana, da bom zmogla tudi jaz. Nič posebnega si ne želim, samo da živim kot vsi ljudje-da lahko sama poskrbim zase, da delam tisto kar sama želim, da lahko kam grem in se družim z ljudmi s katerimi se jaz želim družiti. Želim si , da obvladujem svojo bolezen in da ne bi šla nikoli več v bolnico. To mi zaenkrat uspeva in mislim, da mi bo tudi naprej. Še vedno pa bom hodila na Altro, saj tukaj dobivam moč in pogum, da bom to uresničila. Tukaj imam ljudi,ki jim zaupam in sem sigurna, da mi bodo pomagali. V tem me zdaj podpirajo tudi moji otroci, moj brat in zato si to še bolj želim. Ovire, ki sem jih videla prej, zdaj vidim drugačne- take težave imajo vsi ljudje, ne samo jaz. Vem, da bom zmogla.	Cilji, ki jih želim doseči?
852	16	Zdaj živim približno tako kot sem si želel. Nisem sam, lahko skrbim sam zase, imam svoj dohodek in vse to sem dosegel kljub bolezni, ki je še vedno prisotna. Želim si, da tako tudi ostane. Mogoče bi bil lahko še bolj fizično aktiven-za to se bom potrudil, ko bo bolj toplo.	Cilji, ki jih želim doseči?
853	17	Hvaležna sem, da imam svoje stanovanje, pa čeprav majhno. Za ta cilj sem garala veliko let in zdaj ga imam. Rada pa bi v bodoče to stanovanje zamenjala za eno stanovanje v pritličju, ker včasih sploh ne morem po stopnicah. To mi je še velika želja in nuja.	Cilji, ki jih želim doseči?

854	18	V prihodnosti vidim svoje življenje bolj na „ easy„.Velik cilj sem dosegel že s tem, da sem čisto nehal piti. Zdaj pa moram to obdržati. Ob tem seveda rabim družbo, kjer se ne pije, da me ne potegne nazaj. To dobim tudi v dnevnem centru in zato se tukaj počutim varnega.	Cilji, ki jih želim doseči?
855	19	Enkrat si seveda želim živeti samostojno in to s svojim sinom. Zdaj vem, da to še ne morem, da rabim še veliko podpore. V tem času pa si želim, da bi še naprej delala kot prostovoljka v dnevnem centru, ker mi je to v ponos in v veselje.	Cilji, ki jih želim doseči?
856	20	Želim si zdravja, da bo starost dočakal v miru in da bi se še naprej razumel z ženo in otroci, da se bomo razumeli, se imeli radi in se spoštovali.	Cilji, ki jih želim doseči?

Zap. št. izjave	Oseba št.	Enota kodiranja	Pripisani pojmi
POMEMBNI BLIŽNJI,STIKI, RAZUMEVANJE			
857	1	Največ mi pomenijo moji otroci in vnuki. S sinom se odlično razumem, živi pa v Avstriji z družino, tako da se vidimo po skypu, pa na obisk pridejo, ko lahko. Z eno hčerko imam zelo malo stikov, z drugo malo več. Jaz bi si jih želela več, pa nočeta.	Pomembni bližnji, odnosi, stiki in razumevanje z njimi.
858	2	Moji dve hčeri in vnuki mi največ pomenijo. Zdaj se z njimi dobro razumem in po šestih do sedmih letih sem spet vzpostavil stike z njimi. Nobena ne živi v Sloveniji, zato se ne vidimo pogosto. Jih pa obiščem ali pa se pokličemo. Zelo sem srečen zaradi tega.	Pomembni bližnji, odnosi, stiki in razumevanje z njimi.
859	3	Največ mi pomenijo moji domači, saj mi vsa leta pomagajo in podpirajo. Zelo sem jim hvaležen za to. Z njimi imam vsak dan stike, saj skupaj živimo. Odkar imam punco, mi veliko pomeni tudi ona.	Pomembni bližnji, odnosi, stiki in razumevanje z njimi.

860	4	To je moj sin. Je sicer že odrasel, vendar živiva skupaj v hiši, on ima na vrhu stanovanje. Zdaj imava veliko boljše odnose. Z Altro si s sinom gradim drugi odnos, kateri se vidi in čuti. Nisem več tista živčna mama , ki se samo dere. Več se pogovarjava, tud objameva se kdaj, kar se prej nisva nikoli. Znam mu svoje želje povedati in pogoje. Tega sem se naučila na Altri. Z mamo imam stike po telefonu občasno, obiščem jo redko, ker živi daleč.	Pomembni bližnji, odnosi, stiki in razumevanje z njimi.
861	5	Oče mi je umrl, imam pa še živo mamo ampak z njo skoraj nimam stika. Zanjo sem jaz še vedno samo otrok, ki ga noben ne mara. Pravi, da če bi me ljudje res poznali,potem me sigurno ne bi marali. In to mi je govorila vsa leta in jaz sem ji verjela. Imam še polbrata in tudi z njim nimam stikov. Zdaj se niti ne trudim več toliko za to, da bi me imela rada, saj sem spoznala, da me imajo pa radi drugi ljudje-kar tako, nič se mi ni treba metati za njimi.	Pomembni bližnji, odnosi, stiki in razumevanje z njimi.
862	6	Največ mi pomeni moja družina-mož in otroka in zdaj se res dobro razumemo. Veliko več se pogovarjamo, predvsem z možem, bolj me razume in lepši odnos imava.Tudi s širšo družino se dobro razumem-z mamo , z brati in sestrami. Enkrat na mesec se dobimo vsi pri mami na kosilu. Imam še dve prijateljici s katerimi se tudi občasno dobim.	Pomembni bližnji, odnosi, stiki in razumevanje z njimi.
863	7	Imam nekaj prijateljev še iz srednje in osnovne šole, s katerimi se pogosteje slišim, vidimo pa se parkrat na leto-imajo vsi že družine. Z njimi se dobro razumem in samo njim sem povedal za mojo psihično krizo, ne govorim to vsakemu. Pa z mamo imava tud čist dobre odnose.	Pomembni bližnji, odnosi, stiki in razumevanje z njimi.
864	8	Veliko mi pomenita mama in sestra. Z mamo se manj videvam, s sestro pa pogosteje. Tudi jaz njo obiščem. Slišiva se tudi po telefonu.	Pomembni bližnji, odnosi, stiki in razumevanje z njimi.

865	9	Mama in sestra mi veliko pomenita in skoz skrbita zame. Z mamo se zdaj manjkrat vidim, ker je bolna, sestro pa vidim vsak teden, ko pride k meni v stanovanje. Obe pa pokličem po telefonu. S sinom živim skupaj, ampak se samo kregava. Ampak rada ga pa imam vseeno.	Pomembni bližnji, odnosi, stiki in razumevanje z njimi.
866	10	Največ mi pomeni moj partner in starši. Vseskozi so mi v veliko pomoč in oporo.	Pomembni bližnji, odnosi, stiki in razumevanje z njimi.
867	11	Živim s partnerjem, ki mi veliko pomeni in s katerim se zdaj veliko bolje razumeva kot včasih. Veliko mi pomenita tudi moja ostarela starša, ki živita poleg mene in tudi z njima se zdaj veliko bolje razumem kot včasih. Veliko jim pomagam, ker sta že stara. Imam tudi sina in hčer. Oba živita stran in s sinom se včasih slišiva, s hčerko pa tudi, ampak z njo imava skoz konflikte.	Pomembni bližnji, odnosi, stiki in razumevanje z njimi.
868	12	Veliko mi pomenijo socialne delavke v skupini, drugače pa imam te sestre usmiljenke, ki molijo zame in grem rada k njim, pa tudi par duhovnikov h katerim rada hodim. Imam še nekaj prijateljic in prijateljev, ki me obiskujejo in se pokličemo. Zelo mi vsi pomagajo in razumejo, da sem bolna.	Pomembni bližnji, odnosi, stiki in razumevanje z njimi.
869	13	Meni največ pomeni moja odrasla hči. Čeprav ne živiva blizu in se ne vidiva zelo pogosto, Ker vožnja veliko stane, se večinoma slišiva po telefonu a se ne vidiva zelo pogosto. Se pa drugače dobro razumeva.	Pomembni bližnji, odnosi, stiki in razumevanje z njimi.
870	14	Prav družim se z nikomer preveč. Imam nekaj stikov z daljnimi sorodniki, največ po telefonu, pa še to ni ne vem kaj. Mislim, da se brigajo bolj za moje stanovanje kot zame. Druge družbe nimam. Malo bolje se razumem z eno daljno sestrično in z obema polbratoma. Nimamo pa veliko stikov.	Pomembni bližnji, odnosi, stiki in razumevanje z njimi.

871	15	V zadnjih dveh letih sem vzpostavila stik z mojimi odraslimi otroci in to mi največ pomeni. Pogovorili smo se veliko stvari za nazaj in vse skupaj zdaj drugače razumemo. Prav tako sem lani vzpostavila stik z mojim polbratom in se srečava, pride k meni na obisk, pa slišiva se po telefonu. Lepo me je sprejel in to mi veliko pomeni, saj kot nezakonska, nisem spadala nikamor. Pa svojo mamo sem poklicala v dom, pa tudi obiskala sem jo lani. Več let nisva imeli nobenega stika, zdaj pa me včasih pokliče. To mi veliko pomeni in zaradi tega občutim veliko olajšanje.	Pomembni bližnji, odnosi, stiki in razumevanje z njimi.
872	16	Moji domači živijo daleč iz Ljubljane in se vidimo parkrat na leto, se pa kdaj slišimo. Z njimi se čisto dobro razumem. Živim z ženo in z njo se tudi največ družim. Ona pozna moje težave in jih tudi razume.	Pomembni bližnji, odnosi, stiki in razumevanje z njimi.
873	17	Moji otroci in moji vnuki mi največ pomenijo. Pa moj prijatelj mi veliko pomeni. Zelo pogosto se vidimo, slišimo pa se večkrat na dan.	Pomembni bližnji, odnosi, stiki in razumevanje z njimi.
874	18	V življenju mi največ pomeni družina-mama in sestra. Zdaj se z obema zelo dobro razumem. Se obiskujemo, še več pa se slišimo po telefon	Pomembni bližnji, odnosi, stiki in razumevanje z njimi.
875	19	Največ mi seveda pomeni moj sin, s katerim trenutno ne živim skupaj. Imava pa stike na štirinajst dni in me ima zelo rad. Zelo sem vesela in srečna, ko ga vidim in on prav tako. Drugače imam stike še s svojo mamo in mačeho-največ po telefonu, vidimo se pa zelo redko. Z njimi se normalno razumem, kaj več pa se ne pogovarjamo.	Pomembni bližnji, odnosi, stiki in razumevanje z njimi.
876	20	V mojem življenju mi največ pomeni žena, otroci, vera,… Moji odnosi in stiki z njimi so zaenkrat v redu in brez težav.	Pomembni bližnji, odnosi, stiki in razumevanje z njimi.

Zap. št. izjave	**Oseba št.**	**Enota kodiranja**	**Pripisani pojmi**
RAZUMEVANJE IN POMOČ BLIŽNJIH			

877	1	Sin mi je vedno v oporo, razume mojo bolezen in ga skrbi zame. Hčeri pa to ne zanima. O tem nikoli ne govorimo	Razumevaje in pomoč bližnjih.
878	2	Danes sprejemajo mojo bolezen, sem jim povedal kako je z mano, prej pa sem to skrival. Nikoli nisem nič govoril- ne o težavah, ne o drugih stvareh.	Razumevaje in pomoč bližnjih.
879	3	Oni so edini, ki so bili ves čas z mano in vedno so me podpirali.	Razumevaje in pomoč bližnjih.
880	4	Sin me zelo podpira in mi pomaga kolikor lahko. Sama ga nočem preveč obremenjevati, če pa je treba, pa mi vedno pomaga. Mama me še vedno vidi kot otroka, me nadere, če ji kaj ni všeč, pravi, da sem si sama kriva za vse, tako da ji kaj veliko sploh ne razlagam.	Razumevaje in pomoč bližnjih.
881	5	Nobenemu od njih to ne razlagam, ker sem bila že prej za vse sama kriva, ker nikoli nisem bila nič vredna in me nikoli ni noben maral.	Razumevaje in pomoč bližnjih.
882	6	Zdaj precej drugače kot včasih. Čutim, da sprejemajo moje težave in mi tudi pomagajo, če je treba-s kakim prevozom, obiskom… Se pa o teh stvareh z njimi nikoli ne pogovarjam.	Razumevaje in pomoč bližnjih.
883	7	Mama to dobro razume in me skoz podpira. Tisti prijatelji, ki sem jim to zaupal, tudi, drugim pa nisem razlagal.	Razumevaje in pomoč bližnjih.
884	8	Sestra razume moje težav in mi tudi pomaga, če jo rabim. Mamo s tem ne obremenjujem.	Razumevaje in pomoč bližnjih.
885	9	Sin mi nič ne pomaga, samo norčuje se iz mene in iz vseh na Altri. Pravi,da smo tam samo norci in da nam ni nič, samo leni smo. Sestra in mama pa mi skoz pomagata.	Razumevaje in pomoč bližnjih.
886	10	Vseskozi so mi v veliko pomoč in oporo. Razumejo moje težave in jih kot take tudi sprejemajo.	Razumevaje in pomoč bližnjih.
887	11	Dolga leta niso razumeli, da sem zbolela. Večkrat so mi govorili, da naj nekaj naredim, ker oni ne morejo več. Moj partner, pa mama in oče zdaj veliko bolj razumejo mojo bolezen in težave, kot so jih včasih. Zdaj se o teh stvareh tudi veliko več pogovarjamo, pa tudi na pogovore so šli z mano k psihiatrinji . Zdaj se lahko obrnem na njih in mi pomagajo, če le lahko. Moja otroka pa tega ne razumeta in mi to kar naprej oponašata.	Razumevaje in pomoč bližnjih.

888	12	Zelo mi vsi pomagajo in razumejo, da sem bolna. Vedno se lahko obrnem nanje.	Razumevaje in pomoč bližnjih.
889	13	Ve kake težave imam, me skuša razumeti in če je treba mi tudi pomaga. Ker pa živi daleč, je z mojimi težavami večinoma ne obremenjujem, saj tako ne more do mene kadarkoli.	Razumevaje in pomoč bližnjih.
890	14	Pri njih še vedno velja, da sem lena, zanikrna in da se delam, da sem bolna. Le polbrata mi bolj verjameta, ampak se ne videvamo in tudi ne pričakujem od njih, da mi pomagajo.	Razumevaje in pomoč bližnjih.
891	15	Otroci so zdaj odrasli in drugače razumejo vse skupaj. Veliko smo se morali pogovoriti, vsem je bilo hudo. Zdaj me razumejo in me podpirajo. Ne srečamo se prav pogosto, ker daleč živijo, slišimo pa se in to mi je dovolj.	Razumevaje in pomoč bližnjih.
892	16	Ko sem še živel doma in ko so se moje težave začele, je bilo kar pestro. Z leti pa so se stvari uredile, vedo kako bolezen imam in me razumejo. Če je treba, mi tudi pomagajo. Žena moje težave zelo dobro pozna, saj sva se spoznala že v času moje bolezni. Ona mi tudi največ pomaga, ko je treba.	Razumevaje in pomoč bližnjih.
893	17	Vsi mi veliko pomagajo. Zelo jih skrbi zame, vse mi prinesejo kar rabim, mi skuhajo kadar ne morem, me peljejo k zdravniku in vse.	Razumevaje in pomoč bližnjih.
894	18	Mama in sestra sta mi vedno bili v največjo pomoč in sta mi tudi zdaj. Razumeta me in mi pomagata.	Razumevaje in pomoč bližnjih.
895	19	O svojih težavam jim ne govorim prav veliko. Če pa kaj povem me razumejo. Včasih mi pošljejo kak paket z oblačili, kozmetiko.	Razumevaje in pomoč bližnjih.
896	20	V začetku so bile težave, saj noben od nas ni vedel kaj se z mano dogaja. Zdaj so se stvari uredile in nimamo težav. Če rabim pomoč in oporo, so zmeraj tu in mi pomagajo.	Razumevaje in pomoč bližnjih.

Zap. št. izjave	**Oseba št.**	**Enota kodiranja**	**Pripisani pojmi**
SPREMEMBA ODNOSOV ZARADI BOLEZNI			

897	1	S sinom sem se vedno dobro razumela in se ni nič kaj dosti spremenilo. Včasih se mi zdi, kot da sva se zaradi mojih težav še bolj povezala. S hčerama pa že prej ni bilo nič drugače. Včasih me kaj špikneta, da itak nič ne razumem, ampak me to ne gane.	Spremembe v odnosih, stikih zaradi bolezni
898	2	Zbližali smo se. Jaz sem se iz mojih težav veliko naučil in spoznal sem, da mi veliko pomenijo. Da si želim , da smo skupaj.	Spremembe v odnosih, stikih zaradi bolezni
899	3	Ni jim bilo lahko z mano, ampak zato smo še bolj povezani	Spremembe v odnosih, stikih zaradi bolezni
900	4	Ja so. Če ne bi zbolela in prišla v dnevni center, sploh ne bi vedela, da lahko drugače živim. Prej sem mislila, da tako pač mora biti, vzgojena sem bila po starem-da se ne pogovarjaš o sebi, da se ne govori, da imaš nekoga rad, nisem se znala objeti,… Zdaj sem se to vse naučila in to mi je zelo všeč. Mama sploh ne ve, da imam psihičen težave, že zaradi drugih težav me ne razume.	Spremembe v odnosih, stikih zaradi bolezni
901	5	Vedno so bili slabi oz. je bolj,če jih ni.	Spremembe v odnosih, stikih zaradi bolezni
902	6	Včasih me niso razumeli, saj jim ni nihče nič povedal kaj se dogaja z mano. Takrat so se me bolj izogibali. Zdaj pa me drugače sprejemajo, tudi razumejo me bolj, kaj dosti pa se o moji bolezni ne pogovarjamo.	Spremembe v odnosih, stikih zaradi bolezni
903	7	V bistvu se ni kaj dosti spremenilo. Tisti, ki sem jim zaupal in ki vedo kako je z mano, me razumejo in se med nami ni nič bistveno spremenilo. Zaradi bolezni nisem nobenega izgubil. Tisti, za katere sem pa vedel, da to ne bodo razumeli, jim pa to nisem nikoli razlagal.	Spremembe v odnosih, stikih zaradi bolezni
904	8	Morda se več pogovarjava s sestro o mojih težavah, drugače pa se ni kaj dosti spremenilo.	Spremembe v odnosih, stikih zaradi bolezni
905	9	Zdaj kar sem na Altri je veliko boljš. Ne kregamo se toliko kot prej.	Spremembe v odnosih, stikih zaradi bolezni
906	10	Samo še bolj smo se nekako povezal, ker tudi za njih ni bilo lahko, ko sem zbolela.	Spremembe v odnosih, stikih zaradi bolezni
907	11	S sinom in hčerko so se odnosi samo še poslabšali, s partnerjem in starši pa se zadnja leta veliko bolje razumem in več se pogovarjamo o tem. Včasih o tem sploh nismo govorili.	Spremembe v odnosih, stikih zaradi bolezni

908	12	Z njimi se poznam že od nekdaj in nič se ni med nami spremenilo.	Spremembe v odnosih, stikih zaradi bolezni
909	13	Ne bistveno. Večinoma se mojih težav v pogovorih izogibava.	Spremembe v odnosih, stikih zaradi bolezni
910	14	Nič se ni spremenilo, ker se že od nekdaj ne razumemo in nikoli nismo imeli več stikov	Spremembe v odnosih, stikih zaradi bolezni
911	15	Zdaj se sploh lahko pogovarjamo o moji bolezni in jo razumejo. Zdaj smo še bolj povezai.	Spremembe v odnosih, stikih zaradi bolezni
912	16	Zdaj se več pogovarjamo o bolezni in kako jo jaz doživljam, drugače pa se ni nič spremenilo. Z ženo se zaradi bolezni ni nič spremenilo.	Spremembe v odnosih, stikih zaradi bolezni
913	17	Samo boljši so. Prej se nikoli nismo pogovarjali takih stvari kot se zdaj.	Spremembe v odnosih, stikih zaradi bolezni
914	18	V teh letih je bilo ,,svašta,,. Bil sem pravi divjak. Vmes jih je minilo potrpljenje in sta tudi povsem prekinili stike z mano. Ko sem spet zaslužil zaupanje, smo se spet začeli družiti. Zdaj smo v redu .	Spremembe v odnosih, stikih zaradi bolezni
915	19	Mislim,da smo sedaj bolj povezani kot včasih.	Spremembe v odnosih, stikih zaradi bolezni
916	20	Ob nastanku bolezni so bili odnosi bolj slabi. Bilo je kar nekaj norčevanja , smeha in nerazumevanja. S časom so se zadeve uredile, ko sem sam bolje spoznal bolezen, pa tudi oni so več izvedeli o njej.	Spremembe v odnosih, stikih zaradi bolezni

Zap. št. izjave	**Oseba št.**	**Enota kodiranja**	**Pripisani pojmi**
STIKI, ODNOSI Z DRUGIMI LJUDMI			
917	1	Zdaj se veliko družim z bratoma in sestro. Z njimi se zelo dobro razumem. Veliko mi pomagajo. Tudi z denarjem, če je treba. Ali pa mi kaj kupijo. Pa na čevape gremo včasih. Zaradi moje bolezni mi še bolj pomagajo. Lahko jih vedno pokličem ali pridem na obisk. Pa z uporabniki na Altri se veliko družim. Z njimi še največ. Druge družbe pa nimam.	Pomembne druge osebe s katerimi se družim, stiki, pomoč

918	2	Zdaj imam partnerko in se največ družim z njo. Ona pozna moje težave in me podpira. Imam tudi veliko znancev, da grem lahko vedno z njimi na kavo. Največ pa se družim s prijatelji iz Altre. Včasih sem imel veliko prijateljev, ko sem še pil, so sem bil v službi in sem imel veliko denarja. Ko sem nehal piti in nisem imel več denarja, ni bilo nobenega več. Z nobenim nimam stikov. Nič mi ni žal za to, saj zdaj vem, da to niso bili pravi prijatelji.	Pomembne druge osebe s katerimi se družim, stiki, pomoč
919	3	Kar grem k gasilcem, se družim, ampak po vajah grem domov. Nočem razlagati o svojih težavah.	Pomembne druge osebe s katerimi se družim, stiki, pomoč
920	4	Družim se še s kako sosedo, ampak z njo se pogovarjam druge stvari. Vedo, da sem fizično bolne, da sem pa psihično, pa ne vedo. Mi pomagajo, da me kdaj peljejo do mesta, mi kaj pripeljejo ali kaj takega. Drugače se pa ne družim veliko z nobenim drugim	Pomembne druge osebe s katerimi se družim, stiki, pomoč
921	5	Največ se družim z ljudmi,ki sem jih spoznala na Altri. Ker pa vidim, da me tudi drugi ljudje čist normalno sprejemajo in skušam najti prijatelje tudi zunaj.	Pomembne druge osebe s katerimi se družim, stiki, pomoč
922	6	Včasih, ko so bili otroci majhni, smo več hodili k sosedom in drugim prijateljem. Ko pa sem jaz zbolela , je bolj moj mož, prekinil vse te stike, ker ni hotel, da drugi vidijo kaka je naša družina v resnici. Zdaj pa se ne družimo več, že dolga leta ne. Teh prijateljev ni več, z nikomer se ne družim in nimam stikov. Se samo pozdravim in kako besed rečemo, obiskujemo pa se ne. Včasih sem se sosedov kar nekako bala, saj sem imela občutek, da me vsi gledajo izza oken, da se samo o meni pogovarjajo, zdaj so pa ti občutki izginili.	Pomembne druge osebe s katerimi se družim, stiki, pomoč
923	7	V bistvu imam teh nekaj prijateljev od prej, pa prijatelje iz Altre.	Pomembne druge osebe s katerimi se družim, stiki, pomoč
924	8	Več stikov imam še z mojim sostanovalcem, s katerim se dobro razumem in mi pomaga, če grem jaz v bolnico, da poskrbi za plačilo stroškov sobe. Za to sem mu zelo hvaležen in mi veliko pomeni.	Pomembne druge osebe s katerimi se družim, stiki, pomoč
925	9	Ne, nobenega drugega nimam. Samo Altrovce.	Pomembne druge osebe s katerimi se družim, stiki, pomoč

926	10	Imam nekaj prijateljic še od prej in se z njimi tudi kdaj dobim. Sem povedala normalno kaj se mi je zgodilo in so čisto normalno sprejele in se med nami ni nič spremenilo.	Pomembne druge osebe s katerimi se družim, stiki, pomoč
927	11	Jaz imam eno prijateljico že od nekdaj. Z njo se večkrat dobim na kavi, me obišče ali pa jaz njo. Drugače pa se družim samo še z altrovci.	Pomembne druge osebe s katerimi se družim, stiki, pomoč
928	12	Ker nimam nobenih svojcev imam te ljudi za svoje domače.	Pomembne druge osebe s katerimi se družim, stiki, pomoč
929	13	Imam srečo, da imam v bloku eno res dobro prijateljico, ki mi vedno pomaga, ko jo rabim-me kam pelje, mi pripelje stvari iz trgovine, me obišče, ko se slabo počutim. Ve kake težave imam in se z njo lahko veliko pogovorim. To čisto normalno sprejema in nič posebnega se ji ne zdi.	Pomembne druge osebe s katerimi se družim, stiki, pomoč
930	14	Družim se edino še npr. s koordinatorko iz centra, ki je včasih prišla k meni, pa s kako pomočnico, ki sem jo najela, da mi je počistila stanovanje in sem jo za to plačala.	Pomembne druge osebe s katerimi se družim, stiki, pomoč
931	15	Največ se družim z mojimi sostanovalci v stanovanjski skupini in pa s prostovoljko, ki vsak teden prihaja k meni. Ker ne živim v Ljubljani, je to moja družba.	Pomembne druge osebe s katerimi se družim, stiki, pomoč
932	16	Druge družbe nimam in se ne družim z nikomer.	Pomembne druge osebe s katerimi se družim, stiki, pomoč
933	17	Družim se s sosedo, ki mi veliko pomaga in se vsak dan vidiva. Drugih pa nimam.	Pomembne druge osebe s katerimi se družim, stiki, pomoč
934	18	Razen mame in sestre se družim le še z ljudmi iz Altre, druge družben nimam in se z nikomer ne družim.	Pomembne druge osebe s katerimi se družim, stiki, pomoč
935	19	V stanovanjski se družim s sostanovalkami- bolj malo, ker ima vsaka svoje življenje in se nočem vtikati v njih. V stanovanjski se družim še z mojo strokovno delavko, ki mi veliko pomaga in me razume. Drugače pa se družim le s prijatelji z Altre.	Pomembne druge osebe s katerimi se družim, stiki, pomoč
936	20	Družim se le s svojo družino in s prijatelji iz Altre.	

Zap. št. izjave	Oseba št.	Enota kodiranja	Pripisani pojmi
DRUŽENJE Z UPORABNIK DNEVNEGA CENTRA			

937	1	Uporabniki mi veliko pomenijo in rada jih imam. Velikokrat si med sabo pomagamo in radi smo skupaj. Ko sem bila v slabi koži, so mi veliko pomagali, zdaj pa tudi jaz že pomagam drugim. Ker imamo enake težave se lažje razumemo, čutimo in lažje poveš svojo zgodbo. Z vsemi se dobro razumem in se rada družim z njimi. Tudi izven dnevnega centra- se zmenimo za sprehod ali pa gremo skupaj nakupovat. Pa tudi pokličem jih ali pa oni mene. Tudi, če se kdaj srečamo v mestu, gremo na kavo.	Druženje z uporabniki dnevnega centra, razumevanje, pomoč, stiki izven dnevnega centra.
938	2	Vsi tukaj lahko povemo svojo stisko, slabe stvari. Tako začutiš, da nimaš težav samo ti, ampak jih imamo vsi. Drug drugemu pomagamo. Ko vidiš kako se pobere eden, se veselimo in pomagamo spet drugemu. Z nekaterimi se dobimo tudi popoldan ali čez vikend na kako kavo.	Druženje z uporabniki dnevnega centra, razumevanje, pomoč, stiki izven dnevnega centra.
939	3	Z uporabniki se veliko družim-tukaj in zunaj Altre. Se zmenimo tudi ob vikendih, da gremo na kak izlet ali pa kje igramo tarok. Z njimi sem lahko tak kot sem, vsi imamo ene težave, pa se razumemo. Včasih se iz tega tudi pohecamo in samo mi vemo zakaj se gre. Najraje se družim z njimi.	Druženje z uporabniki dnevnega centra, razumevanje, pomoč, stiki izven dnevnega centra.
940	4	V začetku so se me vsi kar malo odmikali, ker sem res bila zelo arogantna in nesramna do vseh. Ampak ta sproščenost, medsebojno razumevanje in podpora med vsemi, me je omehčala. Zdaj sem taka kot sem, tukaj nič ne igram. Zato se tukaj tako dobro počutim. Z uporabniki se zelo dobro razumem, veliko se pogovarjamo in zdaj so mi to edina družba, ki me sprejema. Rada imam vse. Tudi na kavo gremo izven dnevnega centra, pa v mesto kdaj, pa tudi v BTC po nakupih. To mi veliko pomeni, da nisem sama tud, ko se Altra zapre.	Druženje z uporabniki dnevnega centra, razumevanje, pomoč, stiki izven dnevnega centra.

941	5	Z njimi se največ družim. Z njimi sem lahko taka kot sem in me imajo zato vseeno radi. Nič posebnega ne naredim, pa sem v dnevnem centru vedno dobrodošla. Tudi čez vikend se dobivamo, gremo kam skupaj, igramo kje tarok ali pa klepetamo po telefonu. Bi kdo rekel, da je to čist nekaj normalnega-saj je, če prej nisi nikoli bil čisto sam, doma v postelji in brez oči. Za nas, ki smo pa doživljali marsikaj, pa je to čudež. Tudi zame in to mi veliko pomeni.	Druženje z uporabniki dnevnega centra, razumevanje, pomoč, stiki izven dnevnega centra.
942	6	Z uporabniki v dnevnem centru se jaz res zelo dobro počutim in razumem. Tukaj sem že skoraj deset let in skoraj vse poznam in med njimi imam tudi iskrene prijatelje. To meni pomeni družino in dom. Čutim, da sem spadam, da tukaj dobivam moč tudi za življenje izven Altre. Med sabo si veliko pomagamo in se veliko družimo tudi izven Altre, se pokličemo in kdaj kam skupaj gremo. To nam, ki nimamo druge družbe, ogromno pomeni. Velikokrat se razumemo tudi brez besed, ker podobne stvari doživljamo, preživljamo in jih ni treba nič razlagati.	Druženje z uporabniki dnevnega centra, razumevanje, pomoč, stiki izven dnevnega centra.
943	7	Tudi na Altri sem spoznal kar nekaj ljudi, ki bi lahko postal dobri prijatelji. Zame je to populacija, ki je morala veliko delati na sebi, da so zdržali to kar se jim je dogajal, ki so jih življenjske izkušnje marsikaj naučile. In taki ljudje meni veliko pomenijo. Druženje z uporabniki meni pomeni vzajemno podporo. Druženje z njimi mi obogati dan in pomembni so mi, ker si izmenjujemo izkušnje. Pa tudi hecamo se veliko med sabo in gremo na kavo tudi izven Altre.	Druženje z uporabniki dnevnega centra, razumevanje, pomoč, stiki izven dnevnega centra.
944	8	To je moja edina družba in med njimi sem našel prave prijatelje. Družimo se tako na Altri, pa tudi izven. Gremo kam posedet ali pa čez vikend na kak pohod, izlet ali pa kam igrat tarok.	Druženje z uporabniki dnevnega centra, razumevanje, pomoč, stiki izven dnevnega centra.
945	9	Hvala bogu,da jih imam. Edino z njimi se družim, včasih se tud kaj skregamo, ampak potem se spet pogovorimo. Z enimi gremo tudi na kavo po Altri ali pa se pokličemo čez vikend. Tudi na obisk so k meni že prišli.	Druženje z uporabniki dnevnega centra, razumevanje, pomoč, stiki izven dnevnega centra.

946	10	Z njimi se družim bolj v dnevnem centru, ker ne živim v Ljubljani in grem potem naravnost domov, ker sem vezana na prevoz. Če pa se kdaj srečamo v mestu, pa gremo normalno na kako kavico in poklepetamo.	Druženje z uporabniki dnevnega centra, razumevanje, pomoč, stiki izven dnevnega centra.
947	11	Ene poznam že od prvega dne odkar sem na Altri in z nekaterimi smo res pravi prijatelji. Zelo dobro se razumemo in veliko se pogovarjamo. Z njimi mi nikoli ni dolgčas. Tudi izven Altre se dobivamo na kavi ali pa gremo skupaj v mesto. Velikokrat se tudi pokličemo ali pa se obiščemo, če je kdo v bolnici.	Druženje z uporabniki dnevnega centra, razumevanje, pomoč, stiki izven dnevnega centra.
948	12	Rada se družim z njimi tako v dnevnem centru, pa tudi popoldne in čez vikend. Gremo skupaj na kavico, pa na sprehod z mojim psom gremo skupaj. Pa tudi, če rabim kdaj, da gre kdo z mano na pošto ali v trgovino, gre vedno kdo z mano.	Druženje z uporabniki dnevnega centra, razumevanje, pomoč, stiki izven dnevnega centra.
949	13	Drugi uporabniki iz Altre so moja družba in rada sem z njimi. Veliko skupnih tem imamo in imaš se o čem pogovarjati. Zelo podpiramo tudi drug drugega in si pomagamo med sabo. Z nekaterimi gremo kdaj tudi popoldne skupaj v mesto, na kako kavo, drugače pa se pogosto slišim s puncami iz tabora. Z enimi sem se še posebej spoprijateljila in se rade pokličemo.	Druženje z uporabniki dnevnega centra, razumevanje, pomoč, stiki izven dnevnega centra.
950	14	To so moji prijatelji. To je moj krog podpornikov, kjer se počutim sprejeta. Med njimi sem povsem sproščena, me razumejo in noben se ne dela norca iz mene. Veliko se z njimi hecamo, znajo me spraviti v dobro voljo, me pa tudi kdaj okregajo, če počnem kake neumnosti. Npr., če se zmenimo za izlet v nedeljo, potem me pa ni in ne dvignem telefona. Včasih se počutim, da me prav hočejo zaščiti in in Veliko se družimo tudi izven ALtre-gremo na Rožnik, na kavo, v mesto, po nakupih grem s puncami. Se je pa že zgodilo, da je ena punca prišla k meni domov, pa sva skupaj pospravili in skuhali. Super je bilo.	Druženje z uporabniki dnevnega centra, razumevanje, pomoč, stiki izven dnevnega centra.

951	15	Z uporabniki v dnevnem centru se vedno rada družim. Lepo me sprejmejo, ko pridem, veliko se pogovarjamo in s tem pomagamo drug drugemu. Včasih grem s kom na kako tudi izven dnevnega centra, ampak se mi vedno mudi na vlak, tako da se ne družim veliko z njimi. Se pa pogosto slišim s puncami iz ženskega tabora – z enimi smo prave prijateljice.	Druženje z uporabniki dnevnega centra, razumevanje, pomoč, stiki izven dnevnega centra.
952	16	Z uporabniki dnevnega centra se dobro razumem in z nekaterimi sem se celo spoprijateljil. Rad sem v njihovi družbi, večino zelo dobro poznam, poznam njihove zgodbe in vedno se lahko s kom pogovarjam ali pa igram šah. Z nekaterimi se dobimo tudi izven Altre, gremo na kavo, se družimo in pogovarjamo. Včasih se tudi slišim z njimi po telefonu ali pa preko računalnika. S temi ljudmi se še posebej rad družim	Druženje z uporabniki dnevnega centra, razumevanje, pomoč, stiki izven dnevnega centra.
953	17	Najbolje se počutim, ko sem v njihovi družbi. Tukaj smo vsi enaki , vsi smo dali marsikaj skozi, pomagamo si, veseli smo drug drugega, veliko se pogovarjamo, se smejemo in z njimi grem tudi na kako kavo po Altri. Se pa pogosto slišim po telefonu z ženskami iz tabora, ker smo postale res prave prijateljice	Druženje z uporabniki dnevnega centra, razumevanje, pomoč, stiki izven dnevnega centra.
954	18	Z uporabniki se zelo dobro razumem, veliko se pogovarjamo, veliko se hecamo in pogosto gremo na kako kavico tudi izven Altre.	Druženje z uporabniki dnevnega centra, razumevanje, pomoč, stiki izven dnevnega centra.
955	19	Z drugimi uporabniki na Altri se dobro razumem, med njimi sem si našla tudi prave prijateljice. Veliko se družimo tudi izven dnevnega centra, gremo na kako kavico, pa kdaj gremo v BTC ali pa na kak sprehod čez vikend. Zame so to čudoviti ljudje s katerimi se dobro počutim in sem rada v njihovi družbi. Vesela sem, da sem del te skupine.	Druženje z uporabniki dnevnega centra, razumevanje, pomoč, stiki izven dnevnega centra.
956	20	Z uporabniki dnevnega centra imam dobre odnose, tukaj imam nekaj ljudi s katerimi se še posebej dobro razumem, si veliko zaupamo in se veliko pogovarjamo. Gremo kdaj tudi na klepet izven Altre.	Druženje z uporabniki dnevnega centra, razumevanje, pomoč, stiki izven dnevnega centra.

Zap. št. izjave	**Oseba št.**	**Enota kodiranja**	**Pripisani pojmi**
IZPOSTAVLJENOST ZARADI BOLEZNI			

957	1	Ja sem. Ko sem bila še z možem , se je velikokrat posmehoval in me žalil. Pa njegovi prijatelji tudi. Bila sem tiho in trpela.	Osebna izpostavljenost zaradi bolezni.
958	2	Včasih kdo kaj grdega reče ampak se zdaj ne sekiram več zato. Vem kdo sem in kaj sem dosegel v življenju	Osebna izpostavljenost zaradi bolezni.
959	3	Ker živim na vasi, se je vedno veliko opravljalo. Mene in vse moje. Velikokrat mi je bilo hudo, pa mojim domačim tudi. Najraje sem se umaknil in nisem nikamor hodil.	Osebna izpostavljenost zaradi bolezni.
960	4	V mojem okolju noben ne ve za moje psihične težave in tako me ne gledajo postrani. Vem pa kako ljudje govorijo o teh stvareh in tega ne morem sprejeti. Zato mi je bilo tolk grozno, ko je psihiatrinja rekla, da je to dnevni center za duševno bolne. To lahko sprejmem samo, ko sem na Altri, zunaj pa še ne. Sploh v okolju kjer živim.	Osebna izpostavljenost zaradi bolezni.
961	5	Neprestano-od majhnega sem bila drugačna in zato sem bila skoz na udaru. Vse kar so mi rekli , sem verjela in trpela.	Osebna izpostavljenost zaradi bolezni.
962	6	Ne spomnim se, da bi bila kdaj direktno jaz izpostavljena, ampak v tistih letih se itak nisem zavedala sama sebe in tudi teh stvari nisem čutila.	Osebna izpostavljenost zaradi bolezni.
963	7	Tega nisem bil veliko deležen, ker sem vedno izbiral ljudi s katerimi sem se družil. S tem sem se marsičemu izognil. Morda sem bil parkrat izpostavljen v kaki situaciji, vendar me to ni podrlo. Mislim, da sem dost samozavesten in da dost zaupam v svoje sposobnosti.	Osebna izpostavljenost zaradi bolezni.
964	8	Ko sem bil še v službi in na cesti, sem doživel in slišal marsikaj. Ni mi bilo prijetno ampak vedno sem bil tiho in sem se raje umaknil.	Osebna izpostavljenost zaradi bolezni.
965	9	Sin me vedno zmerja in mi grozi, da me bo dal v Polje. Tudi v bloku mi kdo kako reče, pa sinu jamrajo, da počnem ne vem kaj. Saj jim povem kaj nazaj, pa je potem še hujše	Osebna izpostavljenost zaradi bolezni.
966	10	Ne, tega niti ni bilo.	Osebna izpostavljenost zaradi bolezni.
967	11	In v družini in v službi, so se veliko norčevali iz mene. Marsikaj sem slišala na moj račun. Ni bilo fajn in velikokrat sem jokala zaradi tega. Večinoma sem bila tiho	Osebna izpostavljenost zaradi bolezni.

968	12	Velikokrat, sploh prej , ko sem še vpila po cesti, so se delali norca iz mene, opravljali so me sosedi, pa na avtobusu. Zdaj je tega manj, ker se drugače obnašam, ampak še vedno kdo kaj reče. Večinoma sem tiho in se delam, da ne slišim.	Osebna izpostavljenost zaradi bolezni.
969	13	Ko sem še živela skupaj z može, sem bila kar naprej nora in zabita in vsi iz Polja smo bili taki. Skoz sem bila lena in zanikrna-to sem skoz poslušala. Samo trpela sem in bila tiho, ker če sem kaj rekla, sem jih še bolj dobila.	Osebna izpostavljenost zaradi bolezni.
970	14	Odkar vem za svoje težave, sem bila v družini vedno izpostavljena. Prav tako sem bila zelo izpostavljena s strani sosedov v bloku, pa tudi s strani mojih bivših sošolcev-iz osnovne in srednje šole, sem doživela marsikaj. Ko sem hotela stike z njimi,so me preprosto zavrnili, veliko grdega so govorili o meni. In še govorijo. To me zelo boli in se samo umaknem.	Osebna izpostavljenost zaradi bolezni.
971	15	V družini se je to dogajalo kar naprej. Vse sem bila kriva, nič nisem prav naredila, ker sem bila pač nora. Večinoma sem bila tiho, kadar sem kakšno rekla nazaj, pa sem jih dobila. Veliko sem zato pretrpela.	Osebna izpostavljenost zaradi bolezni.
972	16	Ko sem bil še na faksu so se večkrat delali norca iz mene. Pa potem v službah tudi- sem doživljal tudi mobing zaradi tega. Težko sem to prenašal in sem se ponavadi umaknil.	Osebna izpostavljenost zaradi bolezni.
973	17	Velikokrat sem bila izpostavljena zaradi svoje bolezni, predvsem ko sem še bila v službi. V družini pa nikoli. Marsikdaj slišim opravljanje tudi od sosedov v bloku, da itak jaz nič ne razumem, ker sem bila v Polju in tako. Veliko je tega. To me zelo boli- ne vem ali naj kaj rečem ali naj bom tiho. Raje sem tiho.	Osebna izpostavljenost zaradi bolezni.
974	18	Zaradi svojega obnašanja sem bil v družbi velikokrat izpostavljen –seveda v negativnem smislu. Meni se je to takrat zdelo „fajn„ in sem se počutil večji frajer.	Osebna izpostavljenost zaradi bolezni.
975	19	Prej se mi je to večkrat zgodilo in mi je bilo hudo, ker nisem razumela zakaj me ljudje opravljajo in grde stvari govorijo. Največkrat sem bila tiho in jokala.	Osebna izpostavljenost zaradi bolezni.

976	20	Ja, velikokrat sem bil izpostavljen zaradi mojih težav- doma in še več v službi. Na to sem se odzval z molkom in umikom. Zelo sem trpel zaradi tega.	Osebna izpostavljenost zaradi bolezni.

Zap. št. izjave	Oseba št.	Enota kodiranja	Pripisani pojmi
MNENJE UPORABNIKOV O STIGMI IN PREDSODKIH V DRUŽBI			
977	1	Vem, da se o nas, ki smo bili v Polju grdo govori. Včasih mi je bilo zato zelo hudo, zdaj pa se ne sekiram več, ker vem , da z nami ni nič narobe. Samo zboleli smo na živcih, kar se lahko vsakemu zgodi.	Osebno mnenje uporabnikov o stigmatizaciji v družbi, občutki.
978	2	Veliko grdega slišim o nas. Sploh se noben ne prepriča kaj je res, le posmehujejo se.	Osebno mnenje uporabnikov o stigmatizaciji v družbi,občutki
979	3	Veliko tega slišimo in doživimo vsi , ki smo bili v Polju. Vedno me zaboli, ko sem slabši me bolj, drugače pa se ne sekiram več.	Osebno mnenje uporabnikov o stigmatizaciji v družbi,občutki
980	4	To kar sem rekla-vem da se grozne stvari govorijo o teh ljudeh, marsikaj slišim in preberem. Vem ,da vse to ne drži, ampak nisem še zmožna to sama priznat.	Osebno mnenje uporabnikov o stigmatizaciji v družbi,občutki
981	5	Zdaj se temu smejem, pa pohecamo se velikokrat na ta račun, da nam je lažje. Včasih me je pa to zelo bolelo. Zdaj vem, da z nami ni nič narobe, da smo zelo fajn ljudje.	Osebno mnenje uporabnikov o stigmatizaciji v družbi,občutki
982	6	Mislim, da precej grdo. Saj slišimo marsikaj in gledamo na televiziji. In to nas, ki smo bolani , zelo boli. Premalo se ljudje zavedajo, da se to lahko vsakemu zgodi.	Osebno mnenje uporabnikov o stigmatizaciji v družbi,občutki
983	7	Vem, da je stigme zaradi duševnih težav še vedno zelo veliko in da nekateri zelo trpijo zaradi tega. Pred vsemi skrivajo kako je z njimi in to je zanje zelo težko. Sam sem s tem opravil tako, da na to ne ,,trzam,, in temu ne dam pozornosti. Ko drugi vidijo, da ni reakcije z moje strani, to postane brez smisla. Ampak za to, moraš biti zelo močan in prepričan vase.	Osebno mnenje uporabnikov o stigmatizaciji v družbi,občutki

984	8	Splošno mnenje o duševnih boleznih je porazno. Veliko laži in izmišljenih zgodb se govori o nas, ki smo zboleli. To je zelo zažrto v miselnost ljudi in težko bo to kaj spremeniti. Hudo mi je zaradi tega, ker vem , da to ni res.	Osebno mnenje uporabnikov o stigmatizaciji v družbi,občutki
985	9	Grdo se govori o nas-tudi za Altro pravijo na busu, da so tam sami čudaki. To ni lepo.	Osebno mnenje uporabnikov o stigmatizaciji v družbi,občutki
986	10	Mislim, da nekateri še vedno težko sprejmejo naše bolezni in ne razumejo, da je to prav tako bolezen kot vse druge, da ima pač drugačne znake, ampak drugače pa čisto normalno živimo. Mislim, da je to zato,ker se ljudje teh bolezni bojijo, jih ne poznajo in zato govorijo laži. Tega je pa še veliko.	Osebno mnenje uporabnikov o stigmatizaciji v družbi,občutki
987	11	Mi , ki smo dali skozi Polje, smo velikokrat ožigosani, da mo ne vem kakšni- kot da smo nekaj posebnega, ne pa čisto navadni ljudje. Vsi smo čudaki, pa nevarni in ne vem kaj še vse. Mi pa vemo, da to ni res in da smo čisto normalni ljudje	Osebno mnenje uporabnikov o stigmatizaciji v družbi,občutki
988	12	Zelo malo ljudi ve kako je res z nami-pri meni le duhovniki in sestre, drugače pa se grde stvari govorijo o nas.	Osebno mnenje uporabnikov o stigmatizaciji v družbi,občutki
989	13	Naša družba je še vedo polna predsodkov do duševnih bolnikov in o nas se piše in govori vse mogoče grde stvari. Meni se to zdi grozno, ker vem, da smo vsi mi čisto normalni ljudje, le zboleli smo in se s tem borimo	Osebno mnenje uporabnikov o stigmatizaciji v družbi,občutki
990	14	Včasih sem tudi jaz sama verjela, da je to nekaj groznega, grdega in da je to treba skriti in sem res tudi sama mislila, da je to normalno,da se ljudje tako obnašajo do nas. Zdaj pa vem, da so duševne bolezni le bolezni in da se lahko zgodijo vsakemu. Veliko grdega še vedno slišimo in preberemo, ampak jaz zdaj vem, da to ni res in da s tem ljudje, ki to govorijo, le pokažejo, da o tem nič ne vedo.	Osebno mnenje uporabnikov o stigmatizaciji v družbi,občutki

991	15	Veliko opravljanja slišim in občutim-sploh ,ker živim v stanovanjski in vsi okoli vedo kdo živi v tem stanovanju. ,,Tisti,, in ,,taki,, smo,pa še vse drugo. Včasih me je to zelo prizadelo, zdaj pa me le na kratko zaboli, potem pa se ne sekiram več. Vem, da smo prav taki kot vsi drugi in da z nami ni nič narobe.	Osebno mnenje uporabnikov o stigmatizaciji v družbi,občutki
992	16	Sam sem doživel marsikaj, veliko zgodb pa sem slišal tudi od drugi uporabnikov in nobena ni lepa. Veliko predsodkov je še v naši družbi, ki nekatere zelo prizadenejo.	Osebno mnenje uporabnikov o stigmatizaciji v družbi,občutki
993	17	Na splošno jaz mislim, da ljudje preveč grdo govorijo o nas, ker to ni nič res. Smo samo bolani, zato pa nismo nevarni in neprištevni. Seveda mi je hudo ,ampak zdaj že veliko manj, ker vem,da to ni res.	Osebno mnenje uporabnikov o stigmatizaciji v družbi,občutki
994	18	Mnenje družbe o ljudeh s psihičnimi težavami je precej obsojujoče in stereotipno. Včasih smo tudi uporabniki sami krivi za te opazke-s svojim obnašanjem.	Osebno mnenje uporabnikov o stigmatizaciji v družbi,občutki
995	19	Vem, da se v družbi marsikaj grdega govori o nas, ki smo bili v Polju. Vem pa tudi, da vsi mi živimo čisto normalno, le da potrebujemo več razumevanja, podpore in ljubezni.	Osebno mnenje uporabnikov o stigmatizaciji v družbi,občutki
996	20	Splošno mnenje je pogosto zelo grdo in nepravično. Mene to boli, saj vem koliko sem tudi sam pretrpel, pa nisem nikomur nič hudega naredil,samo zbolel sem.	Osebno mnenje uporabnikov o stigmatizaciji v družbi,občutki

Zap. št. izjave	**Oseba št.**	**Enota kodiranja**	**Pripisani pojmi**
OSEBNA ANGAŽIRANOST ZA ZMANJŠANJE IN ODPRAVO STIGME			
997	1	Ko povem svojo življenjsko zgodbo in ko me ljudje vidijo sedaj, velikokrat rečejo, da to ni res. Tako pokažem, da sem taka kot vsi ljudje in da če zboliš, moraš naprej.	Osebna angažiranost za zmanjšanje in odpravo stigme.

998	2	Že s tem, da vsem povem, da sem sam imel take težave in me ni sram, nekaj naredim. Pa da hodim na Altro , tud to je pomembno, saj se tudi v Mostah govori, da se tukaj zbirajo ,,uni iz Polja,,.	Osebna angažiranost za zmanjšanje in odpravo stigme.
999	3	To, da živim normalno življenje in da me ni sram povedati kaj sem doživljal.	Osebna angažiranost za zmanjšanje in odpravo stigme.
1000	4	Zdaj še ne morem veliko. Lahko na Altri kdaj povem delček moje zgodbe, pa včasih se za koga iz Altre kje potegnem, če se kdo dela norca iz njega.	Osebna angažiranost za zmanjšanje in odpravo stigme.
1001	5	Zdaj že lahko povem , da imam težave zaradi psihoze, kako to izgleda, kako živim, pa da človek vidi, da sem vseeno čisto normalna.	Osebna angažiranost za zmanjšanje in odpravo stigme.
1002	6	Ne vem. Morda to, da kdaj na glas povem, da to ni res in da z nami ni prav nič narobe.	Osebna angažiranost za zmanjšanje in odpravo stigme.
1003	7	Mislim, da lahko veliko naredim s tem, da o tem čim več govorim-tako v dnevne centru kot tudi na kakih javnih predstavitvah zunaj Altre. To tudi pogosto počnem in se ob tem dobro počutim.	Osebna angažiranost za zmanjšanje in odpravo stigme.
1004	8	Mislim, da jaz ne morem veliko narediti, ker je tega preveč.	Osebna angažiranost za zmanjšanje in odpravo stigme.
1005	9	Nič ne morem.	Osebna angažiranost za zmanjšanje in odpravo stigme.
1006	10	Lahko edino povem, da temu ni tako, da to potrdim iz lastne izkušnje.	Osebna angažiranost za zmanjšanje in odpravo stigme.
1007	11	Včasih sem mislila, da ne morem nič narediti. Večinoma sem pred vsemi skrivala svoje težave. Zdaj pa brez težav povem svojo zgodbo in opišem svoje težave. To velikokrat naredim na kaki predstavitvi v dnevnem centru. Ob tem vedno čutim veliko olajšanje	Osebna angažiranost za zmanjšanje in odpravo stigme.
1008	12	Ne vem kaj? Da se lepše obnašam, da se ne delajo norca iz mene.	Osebna angažiranost za zmanjšanje in odpravo stigme.
1009	13	Če kdaj kje kak pogovor nanese na te teme, zdaj že glasno povem svoje mnenje in nisem več tiho.	Osebna angažiranost za zmanjšanje in odpravo stigme.

1010	14	Probam to dojemati kot samo po sebi umevno-poskušam svojo izkušnjo podeliti z drugimi in ni me več sram tega.	Osebna angažiranost za zmanjšanje in odpravo stigme.
1011	15	Ko sem svojim otrokom razložila kaj se je dogajalo z mano zaradi bolezni, so čisto drugače razumeli duševne bolezni. Prej so tudi oni mislili čisto drugače. Zdaj me ni več strah povedati svojo zgodbo, pa tud sram me ni več. Ko sem lani urejala neke zadeve na občini in sem pač razložila kako je z mano, mi je gospa tam rekla, da ,,predobro izgledam,, da bi imela kake psihične težave. Pa sem ji rekla, da ona ne vidi vame.	Osebna angažiranost za zmanjšanje in odpravo stigme.
1012	16	To da se več pogovarjam z drugimi ljudmi o duševnih boleznih. Pa da jim iz svoje izkušnje povem, da marsikaj ne drži.	Osebna angažiranost za zmanjšanje in odpravo stigme.
1013	17	Ne vem- včasih pomaga že to, da komu povem, da sem bila na psihiatriji, pa da vidi, da sem vseeno v redu, da se znam pogovarjati, da se čist tako obnašam kot on.	Osebna angažiranost za zmanjšanje in odpravo stigme.
1014	18	Sam lahko naredim le to, da se ne obnašam ,,psihopatsko,, in s tem drugim dokažem, da sem samo bolan in ne nor.	Osebna angažiranost za zmanjšanje in odpravo stigme.
1015	19	Da ne skrivam težav in se o njih odkrito pogovarjam.	Osebna angažiranost za zmanjšanje in odpravo stigme.
1016	20	Mislim, da bolj malo.	

Zap. št. izjave	**Oseba št.**	**Enota kodiranja**	**Pripisani pojmi**
ANGAŽIRANOST ALTRE ZA ODPRAVO STIGME IN PREDSODKOV			
1017	1	Že zdaj naredi veliko-ko se predstavljamo na raznih prireditvah, študentom, drugim…Ko ljudje slišijo in vidijo, da smo čisto običajni ljudje, potem si mislijo drugače.	Angažiranost Altre za odpravo stigme in predsodkov.
1018	2	Veliko naredi že s tem, da obstaja, pa da vse več ljudi prihaja sem.	Angažiranost Altre za odpravo stigme in predsodkov.

1019	3	Že s tem, da obstaja več kot dvajset let, naredi veliko. Da se predstavlja v javnosti, na prireditvah in da jo več ljudi spozna.	Angažiranost Altre za odpravo stigme in predsodkov.
1020	4	Veliko lahko naredi-tako da bi še več ljudi izvedelo kaj se tukaj dela in kako to pomaga ljudem.	Angažiranost Altre za odpravo stigme in predsodkov.
1021	5	Da osvešča tudi širšo javnost o svojih programih. Veliko naredi tudi s predstavitvami, pa da izda uporabniški časopis Svetilnik, da se lahko uporabniki sami predstavimo s svojimi zgodbami in svojimi deli. To,da lahko uporabniki predstavimo kaj zmoremo-razstave slik, ročnih del, mandal…	Angažiranost Altre za odpravo stigme in predsodkov.
1022	6	Da čim več ljudi ve za ALtro, da nas spozna in vidi, da smo uporabniki čisto normalni ljudje.	Angažiranost Altre za odpravo stigme in predsodkov.
1023	7	Veliko naredi že sedaj-z vsemi javnimi predstavitvami, s študenti , da že pri njih podiramo te stereotipe o nas. Pomembno je, da na javnih predstavitvah društvo predstavljamo tudi uporabniki sami, da lahko predstavimo osebne izkušnje. Pa naša majica z napisom ,,Od blizu ni nihče normalen,, doživi vse mogoče pripombe. Veliko se tega naredi tudi s tem povezovanjem s Poljem, s CMZ, s centri,…To je vse podiranje vseh predsodkov.	Angažiranost Altre za odpravo stigme in predsodkov.
1024	8	Po moje veliko naredi že zdaj, ker jo čedalje več ljudi pozna in se o njej širi dober glas.	Angažiranost Altre za odpravo stigme in predsodkov.
1025	9	Ne vem.	Angažiranost Altre za odpravo stigme in predsodkov.
1026	10	Mislim, da veliko naredi z raznimi predstavitvami, kjer se ljudi osvešča, o duševnih boleznih, da pri teh predstavitvah vedno sodelujemo tudi uporabniki sami, da lahko sami *povemo* kaj o svojih izkušnjah in damo svoje mnenje	Angažiranost Altre za odpravo stigme in predsodkov.
1027	11	Mislim, da lahko veliko naredi in to tako, da jo spozna še več ljudi in da se predstavljamo na raznih dogodkih.	Angažiranost Altre za odpravo stigme in predsodkov.

1028	12	To, da smo uporabniki zraven, ko predstavljamo Altro, da sami povemo kako nam je in da nas drugi vidijo. Včasih se čudijo, da smo čist navadni ljudje- nimamo dveh glav in takih stvari.	Angažiranost Altre za odpravo stigme in predsodkov.
1029	13	Altra veliko naredi s svojo promocijo in z dobro opravljenim delom. Da čim več ljudi spozna Altro, pa tudi da se v družbi več govori o duševnem zdravju.	Angažiranost Altre za odpravo stigme in predsodkov.
1030	14	To vsekakor počne, ker sama Altra deluje nekako odprto, sproščeno in zaščitniško do nas. Zelo zagovarjate uporabnike in to tudi javno kažete.	Angažiranost Altre za odpravo stigme in predsodkov.
1031	15	Veliko lahko naredi in **to dela že zdaj.** Ko pridejo k nam drugi ljudje in jim predstavimo kaj počnemo, ko nas vidijo in slišijo, marsikdo spremeni svoje mnenje. Pa da kam gremo –ven iz Altre-na izlete, na morje, na koncert, da vidijo, da smo čisto normalni ljudje in da radi počnemo to kar vsi. Pa , da nismo nevarni in čudni.	Angažiranost Altre za odpravo stigme in predsodkov.
1032	16	Da osvešča ljudi o tem kakšna organizacija je in kaj počnemo.	Angažiranost Altre za odpravo stigme in predsodkov.
1033	17	Lahko naredi to, da čim več ljudi izve zanjo, da se pokaže kaj tukaj počnemo in kaj to za nas pomeni.	Angažiranost Altre za odpravo stigme in predsodkov.
1034	18	Altra je za odpravo predsodkov naredila ogromno, saj se v Altri uporabniki res počutimo kot vsi ,,normalni,, ljudje	Angažiranost Altre za odpravo stigme in predsodkov.
1035	19	To kar že zdaj počne- da kvalitetno izvaja vse programe, da je v Altro vključenih vse več ljudi in da je bolj poznana med ljudmi.	Angažiranost Altre za odpravo stigme in predsodkov.
1036	20	Mislim, da se Altra za to že sedaj zelo trudi, saj jo vse več ljudi pozna in vse več ljudi hodi v dnevni center.	Angažiranost Altre za odpravo stigme in predsodkov.

TABELE SKLOPA 5: Izkušnje sogovornikov z zaposlenimi v programu

Zap. št. izjave	**Oseba št.**	**Enota kodiranja**	**Pripisani pojmi**
ZADOVOLJSTVO Z ODNOSI Z ZAPOSLENIMI, POČUTJE			

1037	1	Zelo sem zadovoljna kakšni so do mene in do vseh uporabnikov . Sta prijazni, za vsakega si vzameta čas, veseli sta , ko pridem, vedno me lepo pozdravita, vprašata kako sem, kako sem kako stvar uredila. Velikokrat me pohvalita. Zaradi tega vsak dan komaj čakam, da pridem v dnevni center, tukaj sem srečna in zadovoljna. Zaradi tega dobim energijo za cel dan.	Zadovoljstvo z odnosom zaposlenih, občutki.
1038	2	Do mene so zelo prijazne, poslušajo me in me sprejemajo takega kot sem . Ne brskajo po moji preteklosti in me ne obsojajo. Od prvega dne čutim, da ta odnos ni narejen. Meni so s tem prav omehčale dušo in mi dajo korajžo za še več.	Zadovoljstvo z odnosom zaposlenih, občutki.
1039	3	Všeč mi je, da so zaposleni do mene vedno prijazni, da me vedno opazijo, ko pridem, me ogovorijo. Zaradi tega se čutim dobrodošlega in sprejetega.	Zadovoljstvo z odnosom zaposlenih, občutki.
1040	4	Zelo lep odnos imajo vsi do mene. Tega v življenju nisem nikoli dobila. Da me nekdo prijazno pozdravi, ko stopim v dnevni center, da mi nameni par besed in si vzame čas zame, pa čeprav čisto malo. Malenkosti meni ogromno pomenijo in to mi daje občutek, da sem za nekoga pomembna in da sem dobrodošla.	Zadovoljstvo z odnosom zaposlenih, občutki.
1041	5	Ta odnos je do mene zelo korekten in čutim, da ni narejen. Tukaj nekako vse poteka spontano in to me sprošča. Zelo sem zadovoljna	Zadovoljstvo z odnosom zaposlenih, občutki.
1042	6	Jaz sem tukaj zelo zadovoljna. Do mene so zaposleni zelo razumevajoči in prijazni. Odnosi med nami so preprosti in topli. Včasih rabim več časa, da kaj razložim, da kaj razumem in tukaj si vedno vzamete čas zame, počakate in ne čutim nobene nestrpnosti zaradi tega. Vedno me znata potolažiti in hkrati dvigniti. Všeč mi je tudi, da človeka znajo spodbuditi, da začne sam razmišljati. Tega nisem bila navajena, saj so mi vsa leta drugi govorili kaj moram in kako. Najprej se mi je to zdelo čudno, saj sem od nekoga, ki je šolan za to,	Zadovoljstvo z odnosom zaposlenih, občutki.

		pričakovala, da ve kaj mi je in kaj naj naredim.	
1043	7	Čustvena plat odnosa je zame zelo pomembna in zame ,ki sem bolj miselni tip, je to velika pridobitev. Prej mi je bilo bolj važno,da vse razumem, da se da vse razložit, zdaj pa že veliko stvari bolj čutim. To sem sprejel in se ob tem dobro počutim. Vem, da moram uravnotežit oboje. To sem pri vama dobil in zdaj vem, da me to bogati.	Zadovoljstvo z odnosom zaposlenih, občutki.
1044	8	Do mene so zaposleni vedno zelo neposredni, potrpežljivi in iskreni. Zelo dobro poznajo moje težave oz. mojo bolezen in mi marsikaj razložijo kar si sam ne znam. Veliko mi pomeni tudi to, da so zaposleni vedno dostopni, ko jih rabim in da do njih nimam nobenih zadržkov, da jim karkoli povem. Jaz sem s tem odnosom zelo zadovoljen.	Zadovoljstvo z odnosom zaposlenih, občutki.
1045	9	Do mene so vsi prijazni in mi radi pomagajo. Dobri so do mene. To mi je všeč.	Zadovoljstvo z odnosom zaposlenih, občutki.
1046	10	Jaz sem z zaposlenimi zelo zadovoljna, ker ste zelo odprti, sprejmeta človeka takega kot je, skušata iz tega človeka potegniti dobro in mu vliti moč in energijo. To že z vajino pozitivnostjo, dobro voljo in nasmehom. To je zame zelo pomembno in to je zame ogromno. Dajejo mi občutek, da sem človek in ne številka. To je zame ogromno. Lahko jim poveš kaj zmoreš in česa ne, pa zato ni nič narobe. Nihče te ne gleda postrani, ampak skupaj iščemo rešitve.	Zadovoljstvo z odnosom zaposlenih, občutki.

1047	11	Zase lahko rečem, da so zaposleni do mene zelo prijazni in vedno se lahko obrnem na njih, ko jih rabim. Rada sem v njihovi družbi, saj so zelo pozitivni. Znajo me potolažiti, če je treba ali pa spodbuditi , če sem na tleh.	Zadovoljstvo z odnosom zaposlenih, občutki.
1048	12	Mislim, da je to najlepše, da te nekdo sprejme kot del svojega vsakdanjika. Jaz čutim, da je ta odnos iskren, srčen in preprost. Tukaj ni nič narejenega, ker je že vsa leta tako. Jaz sem tukaj človek in to je zame največ.	Zadovoljstvo z odnosom zaposlenih, občutki.
1049	13	Jaz sem z odnosom zaposlenih do mene zelo zadovoljna, saj so do mene vsi zelo prijazni in spoštljivi. Vedno se lahko obrnem na njih in vedno so pripravljeni pomagati.	Zadovoljstvo z odnosom zaposlenih, občutki.
1050	14	Ta odnos je zelo prijeten, dostopen in prijazen. Zame to vsekakor ni uraden odnos, pa čeprav vem, da ste vi tukaj v službi. Vedno si vzamete čas za vsakega posebej in res vas zanima kaj se z nami dogaja. Ni neke rutine. To meni veliko pomeni, saj sem tako lahko bolj sproščena, lahko sem taka kot sem,več si upam. Zelo sem zadovoljna.	Zadovoljstvo z odnosom zaposlenih, občutki.
1051	15	Do mene so zaposleni zelo prijazni, vedno jih zanima kako sem in kaj sem počela odkar me ni bilo v dnevnem centru. Všeč mi je, da nikoli ne silita vame, ampak jaz pridem do njih, če kaj rabim. Tukaj sem sproščena, ničesar se ne bojim in vedno me znata dvigniti, če je kaj narobe.	Zadovoljstvo z odnosom zaposlenih, občutki.
1052	16	Zame je najpomembnejše obdobje, ko sem bil zaposlen v dnevnem centru. Pred zaposlitvijo sem bil dokaj v slabi koži, vedeli so kakšne težave imam zaradi bolezni, pa so mi kljub temu dali možnost, da se zaposlim. V začetku so oni bolj verjeli, da bom zmogel, kot jaz. Brez težav smo našli možnost, da smo moje delo, prilagodili mojemu počutju. To mi je dalo velik zagon in zaupanje. Vedno so bili na voljo za pogovor in vse sem se brez težav zmenil z njimi. Tudi zdaj, ko ne delam več, se odnos med nami ni bistveno spremenil.	Zadovoljstvo z odnosom zaposlenih, občutki.

1053	17	Lahko rečem, da mi ta odnos veliko pomeni in da mi je lepo, ker sem lahko z vami. Z vsemi nami sta prijazni, potrpežljivi in zelo umirjeni. Ne znam prav dobro tega opisati, ker jaz to bolj čutim in doživljam in mi je res lepo. Ob tem čutim, da se iskreno zanimata za mojo zgodbo,da mi res verjameta in da me dvigata vsakič, ko padem.	Zadovoljstvo z odnosom zaposlenih, občutki.
1054	18	Z odnosom zaposlenih do mene sem zelo zadovoljen. Je iskren, pristen in pošten.	Zadovoljstvo z odnosom zaposlenih, občutki.
1055	19	Z zaposlenimi v dnevnem centru se zelo dobro razumem. Veliko mi pomeni, da se radi pogovarjajo z menoj, da se vedno lahko obrnem na njih in da me spodbujajo. Srečna sem, da so mi ponudili možnost, da opravljam prostovoljno delo. To mi veliko pomeni.	Zadovoljstvo z odnosom zaposlenih, občutki.
1056	20	Zaposleni v dnevnem centru imajo do mene super odnos. Pohvalno, samo da bi tako ostalo. Ob tem se super počutim.	Zadovoljstvo z odnosom zaposlenih, občutki.

Zap. št. izjave	**Oseba št.**	**Enota kodiranja**	**Pripisani pojmi**
PRVI STIK Z DNEVNIM CENTROM			
1057	1	Ko sem prišla v dnevni center , sem se vsega bala. Ljudi pa najbolj. Že prvič sem začutila, da sem dobrodošla, da sem ob njih varna, da jim ni vseeno zame. Vsega se ne spomnim, vem pa, da smo se kmalu po vključitvi dogovorili, da bom v dnevne centru opravljala prostovoljno delo- skrbela za prostor, kuhinjo, skrbela za rože. Tako so me v bistvu ,,dobili,, iz mojega stanovanja. Dobro sem se počutila, da sem lahko kaj koristnega naredila, da sem imela eno obveznost, da sem se spravila iz postelje, vesela sem bila, da so me pohvalili	Prvi stik z dnevnim centrom, vtisi, občutki.

1058	2	Spomnim se, da me je bilo zelo strah, da nisem skoraj nič govoril. Vse v meni se je treslo, ker nisem vedel kaj me čaka. Zelo lepo ste me sprejele, dolgo časa smo se pogovarjali v pisarni, potem pa ste me šle predstavit še drugim uporabnikom. Najbolj mi je bilo všeč, da ste bili vsi prijazni in nihče me ni nič silil. Po dolgem času sem se dobro počutil in sem začel redno hoditi.	Prvi stik z dnevnim centrom, vtisi, občutki.
1059	3	Spominjam se prijetnega vzdušja v dnevnem centru in veliko ljudi. Bilo me je zelo strah, ampak je potem ta strah kar izginil, ko so me zaposleni prijazno sprejeli, mi predstavili kaj počnejo in niso nič rinile vame. Predstavile so me tudi drugim uporabnikom in ker sem nekatere že poznal iz Polj mi je bilo lažje. Vzdušje v dnevnem centru je bilo zelo domače in takšno je še danes.	Prvi stik z dnevnim centrom, vtisi, občutki.
1060	4	Prišla sem sem zelo, zelo nezaupljiva in zelo zadržana. Nisem se sprijaznila s tem, da spadam med duševne bolnike-te besede je uporabila psihiatrinja, ko je opisovala Altro. Meni so se zdele zelo grde. Postavila sem se tako, da to jaz nisem, zelo sem odbijala ljudi v začetku. Počutila sem, da ne spadam sem. Mal sem prišla s prisilo psihiatrinje, zdaj mi je pa super	Prvi stik z dnevnim centrom, vtisi, občutki.
1061	5	V začetku sem prišla z velikim strahom, sem se zelo bala, saj sem mislila, da me ne boste maral, po ene treh mesecih sem se pomirila, da me marajo. Potem sem bila enkrat deset dni bolna in sem spet padla v to, da me ne boste maral in da me ne boste sprejel. Ko sem pa prišla nazaj, so pa vsi bili veseli, da sem se vrnila in to mi je veliko pomenil. Zato tolk rada pridem , saj sem vedno boljš volje, ko pridem sem. Tud, ko sem enkrat prišla, ko sem bila v krizi, so videli, da samo rabim biti tle in rabim bit v družbi, so me vsi pustil pri miru in noben ni rinil vame, ker se tolk dobro poznamo, da točno vemo kdaj kdo rabi pogovor, kdaj pa samo družbo in občutek, da je nekdo s tabo, če bo slabše.	Prvi stik z dnevnim centrom, vtisi, občutki.

1062	6	Najprej, pred davnimi leti, sem sem prišla bolj zaradi šivalnice, ker sem rada šivala in bi tam pač lahko nekaj počela. Kasneje pa, ko sem videla kaj se vse dogaja v dnevnem centru, pa sem začela vse bolj hoditi v dnevni center, občasno pa grem še vedno v šivalnico. V spominu mi je najbolj ostal tisti topel sprejem, pa da si je nekdo takoj vzel čas zame , za razgovor, nič se mi ni bilo treba naročiti. Kar nisem mogla verjeti, potem pa sem kasneje videla, da je za vse tako. Vsak je lepo sprejet, ampak vsak malo drugače.	Prvi stik z dnevnim centrom, vtisi, občutki.
1063	7	Tega je že davno in takrat sem prišel z drugimi pričakovanji, ker je šlo za zaposlitev	Prvi stik z dnevnim centrom, vtisi, občutki.
1064	8	Prvič sem prišel zaradi vključitve v šivalnico, za druge aktivnosti sploh nisem vedel. Ko pa sem prvič prišel v sam dnevni center mi je bil že prostor sam všeč, ker je svetel in poln vzpodbudnih barv. Spomnim se, da sem s strokovno delavko opravil razgovor, da mi je predstavila kaj delate v dnevnem centru, dala mi je urnik in me predstavila drugim uporabnikom. Z veliko težavo sem prvič prišel, ampak dobil sem zelo dober prvi vtis.	Prvi stik z dnevnim centrom, vtisi, občutki.
1065	9	Ne spomnim se kdaj sem prvič prišla in kako je bilo.	Prvi stik z dnevnim centrom, vtisi, občutki.

1066	10	Moj prvi razgovor z zaposlenimi je bil razgovor za zaposlitev . Seveda sem bila vsa živčna, več nas je bilo za te razgovore. Spomnim se, da so nas zaposlene vse lepo pozdravile-vsakega posebej, nam povedale kako ti razgovori potekajo in nas prosile, da naj počakamo na razgovor kar pri uporabnikih v dnevnem centru. Vsi so bili do nas zelo prijazni, pogovarjali so se z nami, da so se bolj sprostili. Spomnim se tudi razgovora samega, saj ni bilo nič hudega. Vse skupaj je potekalo zelo sproščeno in neuradno. Sama nisem ravno zgovorna, ampak ker sem se počutila sproščeno, sem več govorila kot ponavadi. Ko sem že bila sprejeta za javna dela, ste mi šele povedali, da so me v bistvu izbrali uporabniki sami, saj sem se z njimi prej pogovarjala v dnevnem centru. To se mi je takrat zdelo zelo čudno, ko pa sem začela delati v dnevnem centru, pa sem razumela zakaj imate tako prakso.	Prvi stik z dnevnim centrom, vtisi, občutki.
1067	11	Od prvega obiska na Altri je že toliko časa, da se tega ne spomnim, vem pa, da sem bila presenečena, ker je bilo v dnevnem centru res veliko ljudi in sem jih tudi jaz kar nekaj poznala iz Polja. Tako sem se počutila bolj domače, da nisem bila čisto tuja. Že takoj so se pogovarjali z mano in me vabili, da še pridem.	Prvi stik z dnevnim centrom, vtisi, občutki.
1068	12	Ko se spomnim na ta čas, je moj spomin poln lepih slik. Toplo mi je pri srcu in to vsakič, ko stopim v dnevni center, prinesem s seboj.	Prvi stik z dnevnim centrom, vtisi, občutki.
1069	13	V začetku sem prišla bolj zaradi šivalnice, ker rada šivam. Takrat sem se večjih skupin še malo bala. Prvič, ko sem prišla v dnevni center,je bilo tam veliko ljudi. To me je kar malo presenetilo, saj tega nisem pričakovala. Ko so me zaposleni predstavili drugim uporabnikom, pa nisem čutila nobenega strahu. Vsi so bili prijazni in hitro sem se vživela. Všeč so mi bili tudi prostori-veliko je oken, svetlobe in stene so živih barv. Vse to je name zelo pozitivno delovalo. Pa še veliko rož je v dnevnem centru in zato mi je bilo še bolj prijetno.	Prvi stik z dnevnim centrom, vtisi, občutki.

1070	14	Od prvega obiska so mi v spominu ostali najbolj vtisi-vse je bilo novo, bala sem sem, ker nisem nikogar poznala. Spomnim se, da sta mi vse razložili, mi pokazali prostore in me predstavili drugim uporabnikom. Zelo mi je bilo pomembno, da sta mi že prvič zagotovili, da sem v dnevnem centru varna, da me ni treba biti ničesar strah, da je vedno nekdo od zaposlenih z nami in da se mi ne bo tukaj nič zgodilo. V spominu mi je ostalo tudi to, da smo jedli doma spečen kruh, ki ga je prinesla ena od vas, ker je ,,častila,, ker je prišla z dopusta. Tako je bil moj prvi dan na Altri neverjetno vesel in sproščen. Komaj sem čakala, da sem naslednji dan lahko spet prišla.	Prvi stik z dnevnim centrom, vtisi, občutki.
1071	15	Ko sem prvič prišla v dnevni center me je bilo zelo strah in nisem vedela kaj me čaka. Že takoj mi je bilo všeč vzdušje-veliko ljudi je bilo v skupini in med sabo so se sproščeno pogovarjali. Všeč mi je bil tudi prostor – veliko oken, svetlobe in vesele barve-rumena, oranžna, zelena… Od prvega srečanja z zaposlenimi se najbolj spominjam toplega pozdrava in nasmejanega obraza. Prvič sem bila zelo zadržana, saj tega nisem bila navajena.	Prvi stik z dnevnim centrom, vtisi, občutki.
1072	16	Prvič sem prišel v dnevni center z enim prijateljem, ki je sem že hodil in prišel sem ravno med eno pogovorno skupino. Spomnim se, da me je vodja skupine takoj povabila v skupino in da sem na tej skupini tudi že takoj sodeloval. Bilo mi je všeč, ker so tako sproščeno govorili in vsak je lahko kaj povedal. Po skupini se je strokovna delavka pogovorila z mano, mi razkazala prostore in mi razložila kaj počnejo.	Prvi stik z dnevnim centrom, vtisi, občutki.

1073	17	Zelo sem spomnim mojega prvega obiska dnevnega centra. Z mano je prišel ta prijatelj, ki me je sem napotil in mi je bilo zato malo lažje, ampak vseeno me je bilo zelo strah, zelo sem bila zadržana, nezaupljiva. Ampak že, ko sem stopila v sam prostor, kjer je bilo vse polno ljudi in vsi so nekaj počeli, se pogovarjali, se smejali, sem se bolje počutila. Zelo prijazno in toplo ste me sprejele, nič uradnega ni bilo v tem pogovoru. Prav živčna sem bila, ko smo sedele v pisarni, pa je bilo vseeno vse zelo sproščeno, domače in sem kar govorila in govorila. Počutila sem se res dobrodošlo in začutila sem, da mi tukaj nihče nič ne more.	Prvi stik z dnevnim centrom, vtisi, občutki.
1074	18	Svojega prvega obiska na Altri se ne spominjam je predaleč, pa tudi čisto v drugem svetu sem takrat bil.	Prvi stik z dnevnim centrom, vtisi, občutki.
1075	19	Zelo dobro se spominjam mojega prvega obiska v dnevnem centru. Vem, da so me zelo lepo sprejeli, mi razložili kaj in kako potekajo aktivnosti, razkazali so mi tudi prostore in me predstavili drugim uporabnikom. Čutila sem se sprejeto in dobrodošlo. Res so se potrudili	Prvi stik z dnevnim centrom, vtisi, občutki.
1076	20	Moj prvi obisk je bil bolj nezaupljiv, boječ,.. Imel sem že nekaj izkušenj iz drugih dnevnih centrov. Tukaj sem bil prvi dan zelo zmeden, saj sem naletel na sproščene, prijazne ljudi in sem se strahu hitro znebil.	Prvi stik z dnevnim centrom, vtisi, občutki.

Zap. št. izjave	Oseba št.	Enota kodiranja	Pripisani pojmi
POVOD ZA NADALJNO VKLJUČITEV V DNEVNI CENTER			
1077	1	Da bom redno hodila sem se na začetku odločila samo zato, ker mi je bilo prijetno, ker ste bili vsi prijazni in sem bila tukaj varna. Potem sem bila še prostovoljka in sem tukaj delala. Šele kasneje pa sem se vključila še v druge aktivnosti- v računalništvo, pogovorne skupine. Tudi zdaj hodim najbolj zato, ker se tukaj počutim vredna in spoštovana.	Povod za nadaljno vključitev v program
1078	2	Najbolj mi je bilo všeč, da ste bili vsi prijazni in nihče me ni nič silil. Po dolgem času sem se dobro počutil in sem začel redno hoditi.	Povod za nadaljno vključitev v program

1079	3	Prav ti občutki, ki sem jih povedal. Čutil sem eno fajn energijo, da sem res dobrodošel, da sem lahko iskren in da se mi ni treba delati drugačnega. Kasneje sem se vključil še v jezike, računalništvo-ko sem bil že mal boljš.	Povod za nadaljno vključitev v program
1080	4	Ljudje me vlečejo sem. Tu mi ni treba dat masko gor. V mojem okolju moram skoz pazit na to, da drugim ugajaš. Tukaj pa kot da lahko en plašč dam dol in sem vseeno potem vseeno čist v redu. Svobodna sem spodaj. Nič se mi ni treba delat.	Povod za nadaljno vključitev v program
1081	5	Meni je na Altri všeč zaradi tega, ker tukaj dobim kar doma nisem-to sprejetost, pa da so ljudje radi z mano in zaposleni in člani,pa da jim sem pomembna, da jim je pomembno kaj se z mano dogaja, pa da vedo kaj se z mano dogaja, pa da jim ni vseeno zame.	Povod za nadaljno vključitev v program
1082	6	Meni največ pomeni to prijetno, domače vzdušje v dnevnem centru. Že vsa ta leta me v dnevi center vlečejo ljudje-zaposleni in uporabniki. Vsi ti ljudje mi verjamejo, mi kljub temu zaupajo in me imajo radi. Z njihovo pomočjo sem spet našla v sebi moč in vero vase. Tukaj se počutim varno, saj sem v dobrih rokah.	Povod za nadaljno vključitev v program
1083	7	Takrat je to bila sigurno možnost zaposlitve preko javnih del. Zdaj, po skoraj dvanajstih letih, pa sem prihajam zato, da tu kaj dobim zase in da lahko tudi jaz drugim kaj dam. Z vsem kar dobim na Altri, sem resnično postal močnejši, samozavestnejši in moji dnevni imajo neko vsebino in smisel. Tukaj se čutim enakega vsem drugim , pa hkrati unikatnega. Všeč mi je, da se z vsemi dela enako, pa vendar z vsakim drugače. Seveda so mi pomembne tudi vsebine posameznih aktivnosti, pa to da lahko sam izbiram kaj želim in kaj ne. Nihče me v nič ne sili. V dnevnem centru se res vedno kaj dogaja in še nikoli mi ni bilo dolgčas. Tudi zato sem tu že tako dolgo.	Povod za nadaljno vključitev v program

1084	8	Jaz sem bil v začetku zelo nezaupljiv, zaprt in nedostopen. Skoraj eno leto sem rabil, da sem se začel več pogovarjati. Hodil sem vsak dan, spil kavo in šel na računalnik. Več kot eno leto nisem še na nobeno skupino, skril sem se za računalnik in sem samo poslušal kaj govorite na skupinah. Nisem mogel in nisem si upal nič govoriti. Največ mi je pomenilo to, da ni nobeden rinil vame, me silil v kaj in hotel kaj od mene. Vedno sem bil lepo sprejet, ko sem prišel. Pozdravili sem se z vsemi in šel na računalnik. Vedel sem, da lahko pridem, in da sem na varnem, drugega pa takrat nisem bil zmožen. Z mano so bili vsi zelo potrpežljivi-zaposleni in drugi uporabniki. Počakali so, da sem sam prilezel ven iz svoje lupine in se začel pogovarjati. Zdaj sem tega zelo vesel.	Povod za nadaljno vključitev v program
1085	9	V dnevni center hodim že več kot tri leta in to zato,ker se tukaj dobro počutim. Noben me ne krega, vsi mi pomagajo, če kaj rabim, prijazni so in tukaj je vedno kdo za pogovor.	Povod za nadaljno vključitev v program
1086	10	Če se dobro počutiš, potem rad prihajaš. Najbolj me privlači ta spontanost in sproščenost. Včasih se komu zdi, da v dnevnem centru vlada en velik kaos, ampak ko si dalj časa tukaj, vidiš, da je tukaj red v neredu. Tudi mene je v začetku to zelo begalo. Veliko nas je, veliko stvari se dogaja, vsak nekaj hoče, eni rabijo več, drugi manj in včasih je vse skupaj res čudno. Ampak vsi vemo, da imata vse pod kontrolo, da sta tam, ko vaju rabimo, da posredujeta, če pride do kakega konflikta, da smo pri vaju varni. Všeč mi je, da smo tudi uporabniki drug do drugega spoštljivi, da si veliko pomagamo in to. Tukaj sem rada, ker se dobro počutim, pa še veliko stvari se naučim.	Povod za nadaljno vključitev v program
1087	11	V začetku sem parkrat prišla, pa potem nekaj časa ne, pa spet… V začetku sem bolj hodila zato, da nekam hodim, da nisem samo doma. Šele kasneje so me stvari začele zanimati in sem začela tudi sodelovati. Všeč mi je bilo to sproščeno in prijazno vzdušje, pa to,da nas je bilo vedno veliko in si vedo imel koga za pogovarjat.	Povod za nadaljno vključitev v program

1088	12	Jaz vidim, da z leti vse to kar dobim tukaj, pride za mano. Vse bolje in bolje se počutim in vse lepše mi je. Veliko lepega tukaj doživim in moje življenje je zato lepše. Imam polno lepih spominov, ki mi pomagajo, ko sem slabša- ko smo šli po gobe, nabirat kostanj, pa Planica, praznovanje rojstnih dni, pa ko sem lahko Božiček v dnevnem centru…Te slike bom imela za skoz. To so žive slike in tega ne doživi vsak. To mi dela veselje in me osrečuje.	Povod za nadaljno vključitev v program
1089	13	To kar sem že povedala- prostor, rože in prijetno vzdušje v skupini. Zanimalo me je pa tudi, če se lahko kaj novega naučim oz. dobim.	Povod za nadaljno vključitev v program
1090	14	Prav to kar sem že rekla. Da sem občutila v dnevnem centru sproščenost, sprejetost in varno sem se počutila. Tako s strani drugih uporabnikov kot od zaposlenih. Še vedno me to vleče in z veseljem pridem vsak dan. Seveda pa se rada tudi kaj novega naučim, da lahko kam grem, saj sama ne bi šla nikamor, pa da spoznavam vedno nove ljudi. Tukaj imam tudi že prave prijatelje.	Povod za nadaljno vključitev v program
1091	15	To kar sem že rekla-vzdušje in odnosi. Med uporabniki in z zaposlenimi. Vse mi je bilo všeč- ljudje in skupine.	Povod za nadaljno vključitev v program
1092	16	Najprej je bila to možnost zaposlitve. Ko pa sem nehal delati, pa sem se odločil, da še naprej hodim na Altro zato, ker sem se v dnevnem centru dobro počutil, imel sem družbo, veliko novega sem se naučil in izvedel in z nekaterimi ljudmi sem se prav spoprijateljil. Veliko mi pomeni, da lahko delam kot prostovoljec v dnevnem centru, saj lahko s svojim znanjem koristim programu. Urejam uporabniški časopis vsako leto, drugače pa se družim z uporabniki.	Povod za nadaljno vključitev v program
1093	17	To, da me lepo sprejmete prav vsakič, ko pridem, da še nikoli nisem šla iz Altre slabe volje, da se počutim vse več vredno, da se počutim kot človek. Že več kot tri leta prihajam in vse rajši prihajam.	Povod za nadaljno vključitev v program

1094	18	Zdaj, ko sem pri stvari in ne pijem več, sem se odločil, da na Altro hodim zato, ker sem tukaj našel nek smisel v življenju- družba prijaznih ljudi, računalnik, pogovori na skupinah. Začutil sem iskrenost in tisto ,,nekaj,, v odnosu zaposlenih do mene. Vedno pomagajo rešiti naše probleme, nas porivajo naprej in nikoli jim nismo v breme.	Povod za nadaljno vključitev v program
1095	19	Name so največji vtis naredili zaposleni, ker so umirjeni in razumevajoči. Želela sem se tudi čim več stvari naučiti in tako je še vedno.	Povod za nadaljno vključitev v program
1096	20	Začutil sem , da bi mi tukaj lahko pomagali in v želji, da bi bilo tako kot včasih, da bi lažje premagoval bolezen, sem se odločil, da prihajam. Potem se vse bolje in bolje počutil v dnevnem centru, dobil sem prijetno družbo, zaposleni so se resnično zavzeli zame, veliko stvari sem v tem času uredil in tako kar prihajam. Tukaj sem spet zaživel.	Povod za nadaljno vključitev v program

Zap. št. izjave	Oseba št.	Enota kodiranja	Pripisani pojmi
PRIČAKOVANJA DO ZAPOSLENIH			
1097	1	V začetku nisem kaj dosti pričakovala. Samo to sem želela, da sem na varnem, da imam mir, da so ljudje prijazni in da sem lahko v družbi . Ker ste bili do mene vsi prijazni, sem se počutila varno in počasi sem se začela odpirati. Znali ste iz mene potegniti vse najboljše. Kar pričakujem, tudi dobim.	Pričakovanja do zaposlenih.
1098	2	To kar že zdaj dobim – da mi pomagajo, ko jih rabim. Da so tam, ko jih potrebujem, da so mi vrata vedno odprta.	Pričakovanja do zaposlenih.
1099	3	Od zaposlenih pričakujem korekten in prijazen odnos. Da me razumeta, da mi verjameta in da sem lahko z njima iskren. Pomembno je tudi, da jim uporabniki lahko zaupamo. Mislim, da to v dnevnem centru dobim, ker drugače me verjetno ne bi bilo več.	Pričakovanja do zaposlenih.

1100	4	Zdaj vem kaj pričakujem- da ste tukaj za nas in da ste tukaj, ko vas rabimo. Pričakujem, da so ljudje do mene pošteni, odkriti in da me ne silijo v nekaj kar ne maram. Zato je dobro, da imate dovolj potrpljenja z nami, da nam verjamete in nam kdaj tudi kako stvar odpustite.	Pričakovanja do zaposlenih.
1101	5	Pričakujem prav to kar dobim- da mi verjamete, me ne obsojate in da ne rinete vame. Da ste potrpežljivi z mano, da počakate, kdaj bom lahko kaj povedala.	Pričakovanja do zaposlenih.
1102	6	Pričakujem predvsem to, da so do mene prijazni, spoštljivi in potrpežljivi. Všeč mi je, da je vsak uporabnik za njih pomemben, da se z njim pogovorijo, da mu predstavijo kaj in kako v dnevnem centru delajo. Všeč mi je, da nas vse poznajo, tudi to kako živimo izven Altre in da kaj se z nami dogaja po Altri. Zaradi tega jim še ve zaupam in lažje prosim za pomoč, če je treba.	Pričakovanja do zaposlenih.
1103	7	Pričakujem eno sodelovanje, razumevanje in kreativnost. Od zaposlenih sem se med drugim naučil tudi to, da upoštevam tudi mnenja drugega človeka in to mislim, da me bogati. To mi je všeč in vesel sem tega,ker s tem tudi sam rastem. Pomembna mi je tudi povratna informacija, ki te bolj prizemlji in ti da misliti. Pričakujem seveda tudi , da bo vse narejeno- birokracija in to, da dobimo denar, da bomo sploh obstajal. Potem je pa treba v dnevnem centru organizirat in vzdrževat eno normalno atmosfero, da bodo stvari funkcionirale kot je treba. Od tega je odvisno veliko ljudi .Pričakujem, da znata delati navznoter in navzven. Da znata s časom.	Pričakovanja do zaposlenih.
1104	8	Da so takšni kot so sedaj, ker si dnevnega centra brez njih ne morem predstavljati. Polni informacij, nasvetov, vedno pripravljeni za pogovor, poslušanje in še vse drugo. Znajo me pripraviti, da mislim in da sam rinem naprej.	Pričakovanja do zaposlenih.
1105	9	Najbolj to, da so prijazni in da mi znajo pomagati. Pa da grejo tudi kam z mano, ker sama ne upam vedno	Pričakovanja do zaposlenih.

1106	10	Pričakujem predvsem, da bi se dobro razumeli in da bi dobro sodelovali. Pričakujem tudi, da me spodbujajo in me razumejo. Pričakujem neko varnost in to tudi dobim. Pričakujem, da se držijo dogovorjenih stvari, saj tako lažje zaupam.	Pričakovanja do zaposlenih.
1107	11	Jaz pričakujem prav to kar že dobim, da so zaposleni do nas korektni, prijazni in da si vzamejo čas za nas takrat, ko mi to rabimo.	Pričakovanja do zaposlenih.
1108	12	Največ pričakujem to, da se lahko pogovorim, pa da me poslušate. Pa da me nihče ne krega, tudi če kaj narobe naredim. In to sem na Altri dobila –noben me ni okregal in vsi so prijazni z mano.	Pričakovanja do zaposlenih.
1109	13	Predvsem pričakujem, da so zaposleni korektni do mene in do vseh uporabnikov, da so do nas potrpežljivi in prijazni. Pričakujem tudi, da poskrbijo za to, da je tukaj prostor za vse in da za vse veljajo enaka pravila. Pričakujem, da so mi v pomoč, ko jih rabim	Pričakovanja do zaposlenih.
1110	14	Pričakujem, da so zaposleni prijazni, da mi znajo svetovati in mi pomagati, ko rabim pomoč. Od njih pričakujem predvsem, da so korektni in dostopni za uporabnike.	Pričakovanja do zaposlenih.
1111	15	Od zaposlenih pričakujem, da mi pomagajo, če kaj potrebujem. Da verjamejo kar jim povem in da jim lahko zaupam. Da me ne obsojajo za nazaj .Pričakujem, da mi kaj svetujejo, mi dajo kake nove informacije in me razumejo. Vse to v dnevnem centru dobim.	Pričakovanja do zaposlenih.
1112	16	Od zaposlenih pričakujem, da so do nas uporabnikov korektni, dostopni, da poznajo naše težave in da nam pomagajo, ko jih rabimo. Mislim, da od zaposlenih v dnevnem centru to tudi dobim.	Pričakovanja do zaposlenih.
1113	17	Pričakujem, da me poslušajo in da mi verjamejo kar govorim. To sem vedno dobila. Pa da mi pomagajo z informacijami, nasveti, da me spodbujajo in mi pomagajo kadar sama ne zmorem.	Pričakovanja do zaposlenih.

1114	18	Ne vem, če lahko še kaj pričakujem. Dobim ogromno. V odnosu čutim iskrenost in tisto ,,nekaj,, za kar ni besed. Vedno pomagajo rešiti naše probleme, nas porivajo naprej in nikoli jim nismo v breme. Vsak dan nas je v dnevnem centru ogromno, vsak bi nekaj rad, pa so zaposleni vseeno vedno dobre volje, nasmejane-tako da se tega kar nalezeš. Z nami so zelo potrpežljivi in v vsakem od nas najdeta vedno kaj dobrega, da nas lahko pohvalita. Ko sem prišel na Altro nisem vedel, da to obstaja, zdaj pa vem in to pričakujem tudi drugod.	Pričakovanja do zaposlenih.
1115	19	Od zaposlenih pričakujem razumevanje, sprejemanje, veselje in prijaznost. To tukaj tudi dobim in zelo lepo mi je, ker čutim, da so v tem iskreni	Pričakovanja do zaposlenih.
1116	20	Pričakujem korekten odnos in pomoč, ko pridejo težave.	Pričakovanja do zaposlenih.

Zap. št. izjave	**Oseba št.**	**Enota kodiranja**	**Pripisani pojmi**
MNENJE UPORABNIKOV O STROKOVNI USPOSOBLJENOSTI ZAPOSLENIH V DNEVNEM CENTRU			
1117	1	Veliko stvari znata in vesta, saj vaju vsi kar naprej nekaj sprašujemo in hočemo od vaju. Drugače pa koga pokličeta in se pozanimata. Jaz sem še vedno dobila odgovor in zame je to zelo pomembno.	Mnenje uporabnikov o strokovni usposobljenosti zaposlenih, pomen.
1118	2	Zame in za vse druge uporabnike, je to zelo pomembno. Mislim,da imata znanja dovolj, pa tudi že veliko izkušenj z nami.	Mnenje uporabnikov o strokovni usposobljenosti zaposlenih, pomen.
1119	3	Po mojih izkušnjah imata znanja dovolj, saj nam vedno znata pomagati. Ali pa pokličeta koga drugega in ga vprašata. Za vse nas je to zelo pomembno, saj se nanju lahko zanesemo in vemo kam iti.	Mnenje uporabnikov o strokovni usposobljenosti zaposlenih, pomen.
1120	4	Šolane ste dovolj, saj to vidimo vsak dan. Znanje morajo imeti, saj je delo s takimi ljudmi kot smo mi, zelo zahtevno.	Mnenje uporabnikov o strokovni usposobljenosti zaposlenih, pomen.
1121	5	Mislim, da ja. Včasih sploh ne vem od kje vse te informacije in podatke potegnete, ker je vedno kaj novega. Seveda je to pomembno, saj drugače ne bi mogle delati	Mnenje uporabnikov o strokovni usposobljenosti zaposlenih, pomen.

1122	6	Imata veliko znanja in veliko delovnih izkušenj za delo z ljudmi. To se vidi pri delu, saj se hitro znajdeta v vsaki situacijo, znata se sproti prilagajat dogodkom v dnevnem centru. Za vse uporabnike je to pomembno, saj rabimo različne stvari od njih .	Mnenje uporabnikov o strokovni usposobljenosti zaposlenih, pomen.
1123	7	Mislim, da imata znanja dovolj, pa še zdaj gresta kdaj na kak seminar. Znanje je za vsako delo zelo pomembno, če pa delaš z ljudmi, pa še bolj.	Mnenje uporabnikov o strokovni usposobljenosti zaposlenih, pomen.
1124	8	Dovolj, pa tudi že dolgo sta z nami, tako da nas vse dobro poznata. Seveda je pomembno, da imata dovolj znanja, saj delata veliko zahtevnih stvari, pa tudi naše težave niso najbolj simpl. Drugače nam ne bi mogle tako pomagati.	Mnenje uporabnikov o strokovni usposobljenosti zaposlenih, pomen.
1125	9	Mislim, da vesta dost in da imata dost šol. Saj to morajo vsi imeti, da so lahko v službi tukaj.	Mnenje uporabnikov o strokovni usposobljenosti zaposlenih, pomen.
1126	10	Mislim, da ja, saj ga vsak dan rabita. Sicer zelo preprosto delujeta, ampak vem, da veliko znata, saj delata zelo zahtevne stvari.	Mnenje uporabnikov o strokovni usposobljenosti zaposlenih, pomen.
1127	11	Znanja imajo dovolj, saj ga morajo imeti, da lahko naredijo vse kar je treba. Obe sta že dolgo z nami in nas tudi zelo dobro poznata, kar tudi pomaga. Vse to je pomembno in nujno, ampak za delo v dnevnem centru rabiš še več.	Mnenje uporabnikov o strokovni usposobljenosti zaposlenih, pomen.
1128	12	Tega imata sigurno veliko in zato jim še bolj zaupam. Ker vem, da vedo kaj in kako delajo. Da so zato šolani. Ampak to vseeno ni dovolj.	Mnenje uporabnikov o strokovni usposobljenosti zaposlenih, pomen.
1129	13	Mislim, da imajo znanja dovolj, saj ga potrebujejo, ker opravljajo zelo zahtevno in odgovorno delo. V dnevni center pride okrog petdeset ljudi vsak dan in vsak hoče kaj drugega in morajo zaposleni res veliko znati.	Mnenje uporabnikov o strokovni usposobljenosti zaposlenih, pomen.
1130	14	Sigurno imajo dovolj znanja, da nam lahko pomagajo reševati probleme. Kar naprej je kaj novega in morajo to tudi spremljati. Vem, da imajo tudi že veliko delovnih izkušenj in to je tudi pomembno, da lahko delajo	Mnenje uporabnikov o strokovni usposobljenosti zaposlenih, pomen.
1131	15	Mislim, da imata znanja dovolj, saj nam znata svetovati in nam pomagati. Za nas vse je to zelo pomembno, saj se nekateri v dnevnem centru res ne znajdejo in jim to zelo pomaga. Veliko znanja pokažeta tudi na skupinah, ki jih vodita, saj se vedno pogovarjamo kaj novega.	Mnenje uporabnikov o strokovni usposobljenosti zaposlenih, pomen.

1132	16	Zame je pomembno, da imajo zaposleni ustrezno strokovno znanje, saj nam drugače ne bi mogli pomagati tako kot je treba. Mislim, da imajo zaposleni v dnevnem centru znanja dovolj, imajo pa tudi veliko delovnih izkušenj, kar je pa tudi pomembno.	Mnenje uporabnikov o strokovni usposobljenoti zaposlenih, pomen.
1133	17	Po treh letih kar sem z vami, lahko potrdim, da ja, saj nikoli ne ostaneta brez odgovora, ko vaju vse mogoče sprašujemo. Če ne vesta takoj, pa se kje drugje pozanimata, da nam povesta.	Mnenje uporabnikov o strokovni usposobljenosti zaposlenih, pomen.
1134	18	Prepričan sem, da imajo zaposleni dovolj strokovnega znanja, da nam lahko pomagata kolikor je treba. Meni to ni najpomembnejše.	Mnenje uporabnikov o strokovni usposobljenosti zaposlenih, pomen.
1135	19	Zaposleni imajo zelo veliko znanja- iz šole in iz prakse, kar se vidi v tem kakšni so do nas. To se pozna po besedah, pa da nam dajo ta prave informacije in pravi nasvet.. Zame je to zelo pomembno.	Mnenje uporabnikov o strokovni usposobljenosti zaposlenih, pomen.
1136	20	Mislim, da imajo zaposleni dovolj znanja in da so vedno pripravljeni pomagati.	Mnenje uporabnikov o strokovni usposobljenosti zaposlenih, pomen.

Zap. št. izjave	**Oseba št.**	**Enota kodiranja**	**Pripisani pojmi**
POMEN OSEBNOSTNIH LASTNOSTI ZAPOSLENIH			
1137	1	Zelo je pomembno kak je človek in v dnevnem centru mora biti človek, ki je prijazen in pozitiven. Pa tudi družaben mora biti, da se rad druži z nami. Mora začutiti kako nam je in nam verjeti. To nam daje moč in več volje.	Pomen osebnostnih lastnost zaposlenih
1138	2	Za nas je zelo pomembno to, da so zaposleni do nas človeški, pa da jim lahko zaupamo. Ker je v dnevnem centru veliko uporabnikov z depresijo, je zelo dobro, če so zaposleni vesele narave in energični, da znajo dvigati vzdušje in razpoloženje. Tudi zanesljivi morajo biti in iskreni do nas.In taki tudi so.	Pomen osebnostnih lastnost zaposlenih

1139	3	Zame je zelo pomembno to kakšen je človek, kako pristopi do človeka, če oddaja toplino ali te odbija. Za nas, ki smo bolj občutljivi, je to še bolj važno, da so v dnevnem centru zaposleni do nas prijazni in optimistični. Pa da od njih dobim občutek, da nam res verjamejo, ko se pogovarjajo z nami, je zelo pomemben. Tudi to meni veliko pomeni, da me ne pomilujejo v moji zgodbi, pa da so do mene potrpežljivi in prijazni.	Pomen osebnostnih lastnost zaposlenih
1140	4	Zelo mi pomeni, da vidim , da se res zelo, zelo trudite za nas. Da vam resnično ni vseeno, da včasih najdete nemogoče stvari, ki nam pomagajo. Meni veliko pomeni to, da med nami ne delate razlik, da dajeta vsem enake možnosti in priložnosti. Tudi tiste, ki čisto nič ne dajo od sebe, znate spodbuditi. Za vodenje takih velikih skupin je važno, da je človek družaben in prilagodljiv na vse situacije	Pomen osebnostnih lastnost zaposlenih
1141	5	Vedno so ljudje tisti, ki delajo razlike, zato jaz menim, da je za ljudi, ki imamo katero od duševnih bolezni, še toliko bolj pomembno kakšni ljudje delajo z nami. Mi smo še veliko bolj občutljivi. Pomembno je npr. kako vplivate na nas, kako energijo oddajate, da ste sočutni z nami in da nam verjamete, ko nam nihče drug ne verjame. Pomembno je, da mi začutimo, da ste nam res pripravljeni pomagati in da to ni le vaše delo. Pristna prijaznost in toplina pa sta tisto kar vsakega privabi	Pomen osebnostnih lastnost zaposlenih

1142	6	Meni veliko pomenijo stvari, ki jih težko opišem, jih pa čutim. Jaz sem se v vseh teh letih moje bolezni srečala z mnogimi ljudmi-zdravniki,sestrami, socialnimi delavci in še zdaj dobro vem kakšen je bil o mene kdo, kako se je obnašal,ali je bil prijazen ali aroganten, ne znam pa povedati kaj mi je kdo povedal. Tako je tudi na Altri- pomembno se mi zdi, da zaposleni čutijo kako nam je, da se znajo postaviti v našo kožo, pa da nam verjamejo kar govorimo in da jih to res zanima. Včasih je prav nalezljivo njihovo navdušenje in veselje nad kakim dogodkom. In to takrat, ko si na tleh zelo rabiš. Tukaj morajo biti ljudje, ki so družabni in optimistični.	Pomen osebnostnih lastnost zaposlenih
1143	7	Pomembno mi je, da znate zaposleni ustvariti neko enakovredna atmosfera. Taka atmosfera je na nek način kreativna, kar uporabnikom omogoča lažje izražanje svoja mnenja in lažje si vsi skupaj bogatimo svoj vsakdan. Mislim, da za delo v dnevnem centru ni primeren čisto vsak človek, pa tudi če ima diplomo. Znanje lahko vsak pridobi, primernih osebnostnih lastnosti pa ne. Pomembno se mi zdi, da uporabniki pri zaposlenih dobijo občutek sprejetosti, varnosti in zaupanja –kaj to je, vemo vsi, kako to doseči, pa vedo le nekateri. Mi imamo srečo, da to vama uspeva.	Pomen osebnostnih lastnost zaposlenih
1144	8	Meni se zdi, da šola ni vedno dovolj, ker sem tud v sociali že srečal ljudi, ki niso imeli nobenega posluha in spoštovanja do nas uporabnikov. Važno je kak je človek kot osebnost, pa da to dela iz srca. Takega človeka mi uporabniki začutimo in se mu drugače odpremo kot drugje. Takemu človeku potem tudi bolj zaupaš in se lahko zaneseš na njega.	Pomen osebnostnih lastnost zaposlenih
1145	9	To, da so zaposleni z nami prijazni in preprosti, da jih vsi razumemo in da jim lahko več zaupamo.	Pomen osebnostnih lastnost zaposlenih

1146	10	Zame je pomembno to, da se človeka ne bojim, da je pristopen, prijazen in spoštljiv do vseh ljudi. Zame je pomembno, da kar govorijo tudi naredijo in da za njih veljajo ista pravila kot za nas. Všeč mi je, da so zaposleni sproščeni, ker sem potem sproščena tudi jaz.	Pomen osebnostnih lastnost zaposlenih
1147	11	Predvsem morajo imeti zaposleni posluh za nas in za naše težave. Morajo čutiti z nami, ker včasih sami ne moremo povedati kako nam je v resnici. Predvsem pa morajo biti zaposleni potrpežljivi z nami in prijazni,da jim lahko zaupamo. Njihova dobra volja in pozitivna energija mi velikokrat pomaga in zato tudi rada pridem.	Pomen osebnostnih lastnost zaposlenih
1148	12	Mislim, da moraš imeti prav talent za to- da znaš priti v srca ljudi. Včasih se zgodi, da nekoga na pravi način vprašate kako je, pa je za njega to že lahko dogodek, se mu že nekaj premakne. Zame je pomembno, da je človek iskren, pa da je vesel in da je tudi njemu lepo z nami. Za delo v dnevnem centru mora biti človek prijazen in dostopen, pa da je rad v družbi.	Pomen osebnostnih lastnost zaposlenih
1149	13	Znanje zaposleni seveda morajo imeti, saj drugače ne gre. Pomembno je tudi, da znajo to znanje pravilno naprej deliti. Da poznajo naše težave, bolezni, da nam znajo svetovati in nam pomagati. Za uporabnike je važno, da nas zaposleni sprejmejo take kot smo, da nas ne kritizirajo in nam ne težijo. Važno je, da nas vodijo, ko mi ne vidimo več poti. Zato je fajn, da so že po naravi bolj optimistični in energični. To uporabniki zelo rabimo in se ob takem človeku bolje in varneje počutimo.	Pomen osebnostnih lastnost zaposlenih
1150	14	Za mene je važno to kakšen je človek. Da je pozitiven in da mu delo z nami ni odveč in da to rad dela. Za delo z uporabniki v dnevnem centru morajo biti ljudje prijazni in dostopni, da se upaš obrniti nanje.	Pomen osebnostnih lastnost zaposlenih

1151	15	Meni veliko pomeni to kak je človek. Všeč mi je, da so zaposleni prijazni, da so umirjeni, da pri njih dobimo občutek, da jim lahko zaupamo in da smo vsi enaki. Všeč mi je tudi, da se radi pohecajo in da smo potem vsi dobre volje. Bolj ko sem na tleh, bolj rabim take ljudi in zato tako rada pridem.	Pomen osebnostnih lastnost zaposlenih
1152	16	Zame je zelo pomembno kak pristop imajo zaposleni do uporabnikov, kako organizirajo delo dnevnem centru in kakšni so kot ljudje. Za dnevni center je pomembno, da so v njem zaposleni pozitivni ljudje, ki znajo dvigati razpoloženje in hkrati pomirjati ljudi. Morajo znati zelo dobro organizirati stvari, da stvari tečejo kot je treba.	Pomen osebnostnih lastnost zaposlenih
1153	17	Bolj kot vse drugo mi je pomembno to kakšen je človek. Da zna pristopiti k nam uporabnikom, da se ga ne bojimo in da se on ne boji nas, da je z nami spoštljiv, sočuten in iskren. Vse to meni pove, da sem tudi jaz človek, da nisem slaba in da me ima nekdo vseeno rad.	Pomen osebnostnih lastnost zaposlenih
1154	18	Meni je najpomembnejše to, da mi vedno znajo prisluhniti in so velike pozitivke. Pri njih čutim, da jim je res vsak človek pomemben in da ne hodijo le v službo, ampak to delajo s srcem. Včasih pride v dnevni center kak uporabnik, ki je res čuden in se ga vsi izogibamo, pa ga vseeno prijazno ogovorita, mu predstavita dnevni center, ga povabita med nas…Veliko od teh jih potem še prihaja, sploh niso več tako čudni in vsi se potem normalno družimo z njimi.	Pomen osebnostnih lastnost zaposlenih
1155	19	Vse mi je pomembno-znanje in človeške lastnosti. To je odvisno od tega kak je človek že po naravi, pa tudi od tega kaj mu tako delo pomeni. Pomembno mi je, da pri zaposlenih začutimo, da nas sprejemajo z vsemi plusi in minusi, da nam verjamejo in da za njih nismo številke ampak ljudje. Prijaznost je na prvem mestu, potem pa še vse ostalo	Pomen osebnostnih lastnost zaposlenih

1156	20	Pomembno mi je, da so zaposleni korektni do vseh uporabnikov, da so razumevajoči, potrpežljivi in da so tudi sami umirjeni. Morajo biti pripravljeni pomagati drugim in to iskreno, ne le zaradi službe. Ko to uporabniki začutimo, takega človeka tudi sprejmemo, da nam pomaga.	Pomen osebnostnih lastnost zaposlenih

Zap. št. izjave	Oseba št.	Enota kodiranja	Pripisani pojmi
ZAUPANJE ZAPOSLENIM V DNEVNEM CENTRU			
1157	1	Vse jim zaupam in vem, da mi verjameta, saj me nista nikoli razočarali. Nobeden ni nič izvedel o meni, pa je bilo veliko stvari. Zato sem bolj sigurna in več si upam.	Zaupanje zaposlenim v dnevnem centru, občutki.
1158	2	Zaupanje mi pomeni vse, ker če ne bi zaupal, se ne bi nikoli odprl in ne bi nikoli zadihal. Prav zato imam še več moči, bolj zaupam vase in bolje se počutim	Zaupanje zaposlenim v dnevnem centru, občutki.
1159	3	Povsem jim zaupam. Marsikaj sem že povedal o sebi, pa se nikoli ni nič izvedelo. Ker jim zaupam, si upam še več, bolj verjamem vase in bolje se počutim. Čutim se sprejetega in ni me več strah, pa sram tudi ne.	Zaupanje zaposlenim v dnevnem centru, občutki.
1160	4	Zelo jim zaupam, nimam nobenega zidu vmes. To za mene ni v navadi,ker na splošno ne zaupam ljudem.	Zaupanje zaposlenim v dnevnem centru, občutki.
1161	5	Zelo jim zaupam, prvič v življenju res nekomu zaupam. Počasi sem začela govorit o sebi, tud tisto kar do sedaj nisem nobenemu, pa ni zaradi tega nihče pobegnil. Prej sem mislila, da bi druge s tem samo obremenjevala, da to itak nobenega ne zanima, da samo jaz vidim te težave, da sem sama kriva za vse… In ko ni nihče vrešče pobegnil od mene, to najprej sploh nisem dojela… Potem pa sem si upala še več in več. To mi zdaj največ pomeni in mi tudi zelo pomaga, da drugače gledam nase in na druge.	Zaupanje zaposlenim v dnevnem centru, občutki.

1162	6	Nikomur ne zaupam bolj, saj sem samo tukaj povedala o sebi stvari, ki jih nisem še nobenemu. Morda še moja psihiatrinja ve te stvari, drugače pa ne. Ker so bili od samega začetka ti odnosu zelo spoštljivi, spodbudni in ker sem dobila občutek, da me končno nekdo posluša in mi verjame kar govorim, je kar samo začelo prihajati ven iz mene. Bolj ko jim zaupam, več si upam.	Zaupanje zaposlenim v dnevnem centru, občutki.
1163	7	Jaz jim zaupam. V vseh teh letih ni nobeden izdal mojega zaupanja . Zaradi tega sem bolj sproščen, iskren in bolje se počutim.	Zaupanje zaposlenim v dnevnem centru, občutki.
1164	8	Jaz jim zelo zaupam, ker se na njih lahko vedno zanesem. Zaradi tega sem bolj siguren in vem, da imam vedno nekoga na katerega se lahko zanesem. Ni me več strah in sem zato tudi bolj sproščen.	Zaupanje zaposlenim v dnevnem centru, občutki.
1165	9	Jaz jim čist zaupam. Vse jim povem , tudi stvari, ki jih nobenemu nisem. Zato me tudi ni nič sram in lahko povem vse. To mi je všeč.	Zaupanje zaposlenim v dnevnem centru, občutki.
1166	10	Lahko jim zaupam, ker vem, da jima lahko. To čutim. Znajo držati besedo in zato si jaz upam še več. Vsakič, ko mi kaka stvar uspe, grem še naprej in vedno me ob tem spodbujajo in verjamejo vame. In jaz jim verjamem, ker jim zaupam.	Zaupanje zaposlenim v dnevnem centru, občutki.
1167	11	Jaz jim zaupam, saj jih poznam že tako dolgo, da vem, da jim lahko. Nikoli me še niso razočarali in vem, da tudi oni zaupajo meni, ko se o čem dogovarjamo . Verjamejo vame in zato se še bolj trudim.	Zaupanje zaposlenim v dnevnem centru, občutki.
1168	12	Ker jih že dolgo poznam , jim seveda lahko vse zaupam. Zaupam jim tudi zato, ker mi verjamejo kar govorim in ker jih to zanima. Kot en krog gre to pol naprej. Zaupam jim tudi zato, ker imajo že veliko delovnih izkušenj in znajo delati z nami.	Zaupanje zaposlenim v dnevnem centru, občutki.

1169	13	Jaz jim vsekakor zaupam. Če tega zaupanja ne bi bilo, potem od mene ne bi nihče nič izvedel. Tako pa sem lahko v pogovorih sproščena, sigurna in odkrita	Zaupanje zaposlenim v dnevnem centru, občutki.
1170	14	Jaz jim zaupam, saj vem, da jim lahko. Veliko stvari sem jim že zaupala in nikoli ni prišlo nič ven. Če jim zaupam, mi lažje pomagajo. Vse to vpliva na to, da sem v odnosu do zaposlenih zelo sproščena in iskrena. Zato včasih uredim kako stvar, ki je drugače ne bi.	Zaupanje zaposlenim v dnevnem centru, občutki.
1171	15	To mi največ pomeni, saj drugače ne bi nič povedala o sebi. Tako pa sem tukaj povedala stvari, ki jih nisem še nobenemu človeku. Bala sem se, da me bodo zato kaj drugače gledale, pa me ne. Mnogokrat mi rečeta, da čem sem zmogla vse to, zmorem še več. Zaradi tega sem začela tudi sama drugače gledati na svojo preteklost, več se o njej pogovarjam in bolj močna sem. Velikokrat začutim, da je tudi vama res hudo, ko kaj govorim. Najbolj se spomnim enega pogovora, ko sva obe jokali. Od takrat upam povedati vse.	Zaupanje zaposlenim v dnevnem centru, občutki.
1172	16	Moje zaupanje so si pridobili s tem, da so oni zaupali vame in me spodbujali, ko sam še nisem mogel. Vse skupaj je videti zelo spontano in naravno, ampak vedno vedo kam gremo. Zato jim zaupam. Brez težav se lahko obrnem na njih, jih vprašam za nasvet, dam kako pobudo	Zaupanje zaposlenim v dnevnem centru, občutki.
1173	17	Popolnoma jim zaupam, ker vse kar je treba, ostane pri njih. To zelo cenim in zame to pomeni, da me spoštujeta in mi verjameta. Pomeni mi tudi to, da nisem kar ena od mnogih, ampak gre osebno zame. Počutim se več vredno in zaradi tega si več upam.	Zaupanje zaposlenim v dnevnem centru, občutki.
1174	18	Jaz jim zaupam, saj vem, da tudi one zaupajo meni. Verjamejo vame in me spodbujajo, da vztrajam	Zaupanje zaposlenim v dnevnem centru, občutki.

1175	19	Jaz jim zaupam, saj se že dobro poznamo in so mi že veliko pomagali. Zaradi tega sem do njih povsem odkrita in se ne bojim, da bi me zavrnili.	Zaupanje zaposlenim v dnevnem centru, občutki.
1176	20	Zelo jim zaupam in vem, da mi verjamejo. Zato sem v pogovoru vedno odkrit in sproščen.	Zaupanje zaposlenim v dnevnem centru, občutki.

Zap. št. izjave	Oseba št.	Enota kodiranja	Pripisani pojmi
POHVALE S STRANI ZAPOSLENIH, SKUPNO VESELJE			
1177	1	Velikokrat in to mi veliko pomeni. Še bolj se potem potrudim in bolj sem zadovoljna sama s sabo.	Pohvale s strani zaposlenih, skupno veselje, občutki, učinki.
1178	2	Nisem bil navajen, da me kdo pohvali. Tukaj me velikokrat pohvalijo-zaposleni in uporabniki. Prej je bilo čudno, zdaj mi je pa všeč.	Pohvale s strani zaposlenih, skupno veselje, občutki, učinki.
1179	3	To sem prvič doživel na Altri. Nisem bil navajen, da me kdo hvali in sem to težko sprejel. Tudi tega sem se naučil na skupinah. Zdaj sem vesel,če me kdo pohvali in tudi jaz velikokrat koga pohvalim. Tudi veselimo se velikokrat skupaj in ob tem se počutim čudovito	Pohvale s strani zaposlenih, skupno veselje, občutki, učinki.
1180	4	Velikokrat me pohvalijo-tudi za kake malenkosti. Tu sem spoznala koliko pomenijo besede hvala in prosim. Veliko se skupaj veselimo-najbolj ko praznujemo rojstne dneve. Jokala sem lani, ko sem prvič tukaj praznovala in sem začutila, da so dobre želje res namenjene meni.	Pohvale s strani zaposlenih, skupno veselje, občutki, učinki.
1181	5	Doma me niso nikoli za nič pohvalili. Tega sploh nisem poznala. Zato mi je bilo na ALtri to v začetku zelo čudno in sem to težko sprejela. Prav naučit sem se mogla, da to zdaj sprejmem in da šele zdaj verjamem, da ljudje res to mislijo. To je za nekoga samoumevno, zame pa ni in mi to ogromno pomeni. Pogosto se veselimo skupaj-že najdemo vzrok. Veliko se smejemo-jaz se zelo naglas in to se kar prenaša. To me zelo sprošča.	Pohvale s strani zaposlenih, skupno veselje, občutki, učinki.

1182	6	Veliko pohval dobim na ALtri- od zaposlenih in tudi od drugih uporabnikov. Tudi sama rada koga pohvalim. Tega nikoli nisem dobila in se zato čudovito počutim. Pohvalijo me, kadar vidijo, da sem res s težavo prišla do ALtre, ampak sem. Pohvalijo me, ko kaj lepega ustvarim , ko koga drugega kaj naučim, ko se zrihtam in dobro izgledam…Velikokrat dobim pohvale. Ob tem se tudi skupaj iskreno veselimo. Tudi proslavimo kdaj kak uspeh-skupaj spijemo kavico, spečemo domače piškote in se počastimo.	Pohvale s strani zaposlenih, skupno veselje, občutki, učinki.
1183	7	Ja me pohvalijo. Veliko pohvale sem dobil za bilten- za urejanje, izbor in lektoriranje. Dobro se počutim, ko me pohvalijo in ponosen sem nase. Velikokrat se skupaj veselimo- vedno najdemo kak vzrok.	Pohvale s strani zaposlenih, skupno veselje, občutki, učinki.
1184	8	V začetku, ko me je kdo pohvalil sem mislil, da se mal norca dela iz mene. Večino se sploh nisem odzval. Počasi mi je pa to postalo všeč in sem bolj zavestno počel stvari in se trudil, samo da me je kdo pohvalil. Na to sem moral čakati skoraj 40 let. Tudi veseliti se zdaj spet znam. In to od srca. Zdaj čutim veselje v srcu. Prej sem za to rabil veliko alkohola, da sem mislil, da sem vesel. Zelo vesel sem, ko lahko na Altri praznujem svoj rojstni dan, ko skupaj plešemo in pojemo.	Pohvale s strani zaposlenih, skupno veselje, občutki, učinki.
1185	9	Me pohvalijo velikokrat, če zaslužim. Včasih kar ne morem verjeti, da kdo mene pohvali. Tudi drugi uporabniki me pohvalijo. To mi je všeč in se mi fajn zdi.	Pohvale s strani zaposlenih, skupno veselje, občutki, učinki.
1186	10	Velikokrat me pohvalijo, če zaslužim. Tudi jaz rada pohvalim njih. Pohvale so mi všeč in sem jih zelo vesela.	Pohvale s strani zaposlenih, skupno veselje, občutki, učinki.

1187	11	Sama nisem dobila veliko pohval v življenju, zadnja leta pa jih dobivam za vse nazaj. Velikokrat me pohvalijo drugi uporabniki in tudi zaposleni. V začetku mi je bilo to odveč in nisem nič rekla, saj sploh nisem verjela, da to res mislijo. Z leti pa mi je bilo to vse bolj všeč in sem začela več premišljevati o tem, da je kaj res. Zdaj sem vsak pohvale zelo vesela in sem ponosna nase. V dnevnem centru se sploh veliko veselimo skupaj, saj se večina uporabnikov drugje ne more. Vedno najdemo kak vzrok, da nekaj proslavljamo. Ker nas je veliko, vedno kdo pride na vrsto.	Pohvale s strani zaposlenih, skupno veselje, občutki, učinki.
1188	12	Toliko pohval kot sem jaz dobila na Altri, jih nisem dobila nikjer. Kot otrok v reji, pohval sploh nisem poznala. Vesela sem vsake pohvale in tudi jaz zelo rada pohvalim druge ljudi-uporabnike in zaposlene. Nikjer drugje se ne morem tako veseliti kot na Altri- tukaj mi vsi čestitajo za rojstni dan, proslavljamo Novo leto, pa Božič, pa osmi marec…Velikokrat se veselimo skupaj- plešemo in pojemo. To nas povezuje in moje življenje ima spet nek smisel, pomen.	Pohvale s strani zaposlenih, skupno veselje, občutki, učinki.
1189	13	Veliko pohval dobim-od zaposlenih in od uporabnikov. Tega sem zelo vesela in to me vedno zelo motivira za še kaj. Tudi veselimo se veliko skupaj. Velikokrat se veselimo kakega našega dosežka, uspeha… Takrat skupaj spijemo kako kavico, spečemo kako pecivo, pripravimo kako boljše kosilo-da se ve, da se nečesa veselimo.To mi je zelo všeč in zelo uživam v tem.	Pohvale s strani zaposlenih, skupno veselje, občutki, učinki.
1190	14	dobila, le kregali so me skoz. V začetku mi je bilo zaradi tega zelo nerodno, velikokrat sem se delala, da ne slišim, mi je bilo pa všeč. Velikokrat so me pohvalili tudi drugi uporabniki. Počasi, več kot eno leto sem rabila za to, sem pohvale tudi zares občutila in da sem jih sprejela. Pohvala mene zelo spodbudi, da se še bolj trudim, da spet dobim novo. V dnevnem centru sem, pred dvemi leti, tudi prvič v življenju praznovala svoj rojstni dan v tako veliki družbi. Vsi so mi voščili, čestitali in skupaj smo se veselili cel dan. Zdaj praznujem vsako leto in to so zame najlepša praznovanja.	Pohvale s strani zaposlenih, skupno veselje, občutki, učinki.

1191	15	Velikokrat me pohvalita-pa drugi uporabniki tudi. V začetku mi je bilo zelo nerodno, če me je kdo pohvalil, sploh nisem vedela kako naj se obnašam in kaj naj rečem. Pa zdaj znam tudi to in všeč mi je, če me kdo pohvali. Tudi veseliti se znamo skupaj- ko sem v dnevnem centru praznovala svoj rojstni dan, je bilo nekaj najlepšega.	Pohvale s strani zaposlenih, skupno veselje, občutki, učinki.
1192	16	Veselili so se z mano, ko sem jim povedal, da sem uspel na invalidski komisiji. Vsi smo bili tega veseli, saj smo se o tem pogovarjali že, ko sem bil tukaj na javnih delih. Tudi pohvalijo me velikokrat-ko sem še delal, so me še večkrat. To mi je bilo všeč, saj sem čutil, da mislijo zares in sem se vsakič še bolj potrudil.	Pohvale s strani zaposlenih, skupno veselje, občutki, učinki.
1193	17	Zelo velikokrat me pohvalijo. Ko vidijo, da res težko pridem na ALtro, ko mi gre na jok od bolečin, me pohvalijo, da sem sploh prišla. Pohvala je zame nekaj neverjetnega-tega prej nisem bila nikoli navajena. To me zelo dvigne in bi kar poletela. Seveda se tudi veselimo skupaj- vse mogoče vzroke najdemo, da se veselimo. Častimo drug drugega kako kavico in se poveselimo.	Pohvale s strani zaposlenih, skupno veselje, občutki, učinki.
1194	18	Velikokrat me pohvalijo- največ to, da ne pijem več. Pravijo, da če sem zmogel to, bom zmogel vse. Naš dnevni center je itak poln veselja in vedno najdemo vzrok, da se veselimo.	Pohvale s strani zaposlenih, skupno veselje, občutki, učinki.
1195	19	Zelo me pohvalijo in zato se jaz še bolj trudim. Če je treba, me tudi na kaj opozorijo, če je kaj narobe. Vedno pa so pri tem iskreni in ne govorijo brez veze. Zaradi tega jih še bolj spoštujem in sem rada z njimi. Z lahkoto jih prosim za nasvet ali pogovor.	Pohvale s strani zaposlenih, skupno veselje, občutki, učinki.
1196	20	Večkrat me pohvalijo, če se potrudim za kaj ali pa če naredim kaj dobrega. To mi ogromno pomeni in s tem dobim voljo, da spet naredim kaj dobrega. To mi da zagon, polet, veselje…	Pohvale s strani zaposlenih, skupno veselje, občutki, učinki.

Zap. št. izjave	Oseba št.	Enota kodiranja	Pripisani pojmi
DOSEGLJIVOST ZAPOSLENIH IZVEN DNEVNEGA CENTRA			

1197	1	Ja, tudi,če to res rabim in to sem tudi že storila, ko ni šlo drugače. Ampak, tudi če jih ne pokličem, vem da jih lahko, če bo nujno. Zaradi tega sem mirna.	Dosegljivost pomoči s strani zaposlenih izven dnevnega centra, pomen, občutki.
1198	2	Vem, da bi mi pomagale, če bi jih rabil. Do zdaj še ni bilo treba, ampak vseeno mi je to všeč.	Dosegljivost pomoči s strani zaposlenih izven dnevnega centra, pomen, občutki.
1199	3	Vem, da se lahko in če bi bilo nujno bi tudi se. Imam srečo,da imam v nujnih trenutkih ob sebi domače, tako da mi oni običajno pomagajo najprej. Zame to veliko pomeni, da sem siguren, da ne bom sam, če kaj pride.	Dosegljivost pomoči s strani zaposlenih izven dnevnega centra, pomen, občutki.
1200	4	Lahko, imam njihov telefon in če ne drugega kdaj pošljem kako sporočilo in ko dobim odgovor, mi je že veliko lažje. Lažje počakam do drugega dne, ko se vidimo na ALtri. Bolj sigurna sem, če kaj pride.	Dosegljivost pomoči s strani zaposlenih izven dnevnega centra, pomen, občutki.
1201	5	Lahko in sem se že. Tega ne izkoriščam in ne bi klicala, če ne bi bilo res, res nujno, ampak to zame pomeni, da nisem sama, če kaj pride. Ker živim sama je to še bolj pomembno.	Dosegljivost pomoči s strani zaposlenih izven dnevnega centra, pomen, občutki.
1202	6	Ja, seveda se lahko. Vemo tudi kdaj je to res nujno in kdaj ne. Lahko jih pokličem in se pogovorimo . Se je pa tudi že zgodilo, da so prišle k meni domov, ko ni šlo drugače. Včasih pokličejo tudi oni mene, če jih skrbi. Meni to veliko pomeni. Zato se počutim bolj sigurno in varno, saj sem prepričana, da imam vedno nekoga, ko ga res rabim. Lažje se obrnem na zaposlene po pomoč, kot da obremenjujem svoje domače. Zaradi tega se ne bojim več toliko težkih dni, ker nisem nikoli sama. Vemo kdaj to lahko	Dosegljivost pomoči s strani zaposlenih izven dnevnega centra, pomen, občutki.
1203	7	Nisem se še, ker to nisem rabil. Kolikor pa jih poznam, pa mislim, da to ni problem. Vem, da enim zelo pomaga, če jih lahko pokličejo tudi čez vikend, ko je Altra zaprta.	Dosegljivost pomoči s strani zaposlenih izven dnevnega centra, pomen, občutki.

1204	8	Ja se lahko in sem se že. Ko sem se selil, so mi pomagali prepeljati stvari, pa ko sem iskal sobo, so hodili z mano na pogovore, pa je bilo to vse večinoma po Altri. Ne izkoriščam tega kar naprej, ampak miren sem, ker vem, da imam nekoga, če res kaj pride. Drugega ne morem poklicati.	Dosegljivost pomoči s strani zaposlenih izven dnevnega centra, pomen, občutki.
1205	9	Včasih jih tudi pokličem kdaj čez vikend, če mi je hudo ali pa če kaj ne vem. Ko me je sin pretepel, sem jih tudi klicala, da so ukrepali naprej	Dosegljivost pomoči s strani zaposlenih izven dnevnega centra, pomen, občutki.
1206	10	Ja tudi. Tega pri meni ni bilo veliko, ampak sem jih pa tudi že poklicala po službi, pa smo uredile. Ker vem , da jima to ni težko , to naredim brez strahu. Veliko mi to pomeni.	Dosegljivost pomoči s strani zaposlenih izven dnevnega centra, pomen, občutki.
1207	11	Tudi to se je že zgodilo in mi je bilo v veliko olajšanje, da sem to lahko naredila. Včasih, ko je čez vikend bilo res hudo in sem se bala, da bom mogla v bolnico, sem raje poklicala strokovno delavko in sva se pogovorili. Že to, da vem, da jih lahko pokličem, mi da moč, da zdržim do ponedeljka.	Dosegljivost pomoči s strani zaposlenih izven dnevnega centra, pomen, občutki.
1208	12	Včasih rabim le kako besedo, da se pomirim in to ne more čakati do drugega dne. Ko to dobim, lažje preživim noč. V veliko olajšanje mi je to in ne skrbi me kako bom zdržal.	Dosegljivost pomoči s strani zaposlenih izven dnevnega centra, pomen, občutki.
1209	13	Vedno jih lahko pokličem, če kaj nujno rabim. Trudim se ,da je tega čim manj, se je pa že zgodilo. Zame to pomeni, da zaposlenim ni vseeno za nas tudi, ko smo izven Altre. To meni pomeni resnično skrb in pripravljenost pomagati, ko to res rabimo.	Dosegljivost pomoči s strani zaposlenih izven dnevnega centra, pomen, občutki.
1210	14	Do sedaj še nisem rabila kaj takega, sem vedno počakala do naslednjega dneva. Vem pa, da to lahko naredim, če bi bilo res nujno. Že zaradi tega se počutim bolj varno.	Dosegljivost pomoči s strani zaposlenih izven dnevnega centra, pomen, občutki.

1211	15	Ja, lahko. Tako smo dogovorjeni in to vemo vsi. Imam njihove telefonske in če bi bilo res nujno, jih lahko pokličem. Jaz to še nisem rabila, sem počakala, da sta bili v službi, ampak vseeno mi to veliko pomeni. Bolj sem sigurna in ni me strah.	Dosegljivost pomoči s strani zaposlenih izven dnevnega centra, pomen, občutki.
1212	16	Tega še nisem potreboval. Vem pa, ker jih poznam, da to ne bi bil problem.	Dosegljivost pomoči s strani zaposlenih izven dnevnega centra, pomen, občutki.
1213	17	Seveda se lahko in to tudi pogosto naredim. Ko je res težko, pa ne morem na Altro, vas pokličem, se zjokam, pogovorim in mi je lažje. Ker vem, da nekdo ve za mojo bolečino, ker mi verjame in me sploh hoče poslušati. Lažje mi je in lažje grem naprej.	Dosegljivost pomoči s strani zaposlenih izven dnevnega centra, pomen, občutki.
1214	18	Spoštujem njihovo zasebnost, verjamem pa, da bi mi pomagale kadarkoli bi bilo treba. In to je zame dovolj.	Dosegljivost pomoči s strani zaposlenih izven dnevnega centra, pomen, občutki.
1215	19	Vsi vemo, da se na njih lahko obrnemo tudi zvečer ali čez vikend,če je res nujno. Tega sem vesela, ampak še nisem rabila. Zato se bolj varno počutim. Včasih gremo tudi po službi skupaj na kako kavico, se posmejemo in se imamo zelo lepo	Dosegljivost pomoči s strani zaposlenih izven dnevnega centra, pomen, občutki.
1216	20	Mislim, da ja. Jaz tega še nisem koristil, sem pa prepričan, da so pripravljeni pomagati kadarkoli. To mi veliko pomeni, vem,da nisem pozabljen in da lahko pomoč vedno dobim.	Dosegljivost pomoči s strani zaposlenih izven dnevnega centra, pomen, občutki.

Zap. št. izjave	**Oseba št.**	**Enota kodiranja**	**Pripisani pojmi**
NEVERBALNO KOMUNICIRANJA			
1217	1	Meni največ pomeni nasmeh in veselje v očeh. To se ne da skriti. Že po glasu vem, da ste me res veseli. Saj se takoj čuti, ko stopiš v dnevni center kakšno je vzdušje. Zame je to zelo pomembno in mi pomeni največ. Zaradi tega se počutim bolj vredno, bolj se cenim in več si upam. Če ne bi dobila vsega tega kar dobim vsak dan, sigurno ne bi več prihajala. Tako bi moralo biti povsod kamor pridemo po pomoč	Zaznavanje neverbalnega komuniciranja, pomen, občutki.

1218	2	Vesel sem, ko vidim nasmejan obraz in prijazen glas. Če mi je še tako hudo, me to potolaži. Če ne bi bilo takega odnosa zaposlenih do mene, me že zdavnaj ne bi bilo več v dnevnem centru. To mi pomeni , da me nekdo upošteva, da je iskren do mene, da me posluša in da mi res hoče pomagati. To jaz preprosto čutim, težko pa povem.	Zaznavanje neverbalnega komuniciranja, pomen, občutki.
1219	3	Na vse odnose vpliva to sproščeno, toplo vzdušje. Večina uporabnikov tega nismo nikjer drugje deležni. Taki odnosi preprosto obstajajo med vsemi, ni se ti treba bati, da do tebe zaposlen ne bo tak kot do drugih. Tega dolgo časa nisem razumel. Zdaj to razumem in samo sprejemam. Všeč mi je, da smo lahko vsi taki kot smo, da se velikokrat razumemo tudi brez besed. Zame to pomeni vse in vem, da če bi bili ti odnosi bolj uradni, ne bi toliko let hodil na Altro. Taki odnosi so zame pomembni tudi drugje in če me nekaj odbije, nikoli več ne grem. Zaradi takih medsebojnih odnosov se počutim kot človek in se bolj cenim.	Zaznavanje neverbalnega komuniciranja, pomen, občutki.
1220	4	Vajine besede so zlata vredne in jaz si jih zelo zapolnim. Zato ,ker jih res čutim in vem, da so resnično meni namenjene. Zelo dobro berem tudi oči, kako pogledata in kako govorita. Všeč mi je, da sta vesele narave, to me vedno dvigne in da se znata pohecat z nami. Ta drugačen stik jaz močno čutim in veliko mi pomenijo. Če tega ne bi bilo, vaju nikoli ne bi pustila tako blizu, tako globoko vase. Če tega ne bi bilo, sigurno ne bi več hodila sem. Sploh, če ne bi doživela takega odnosa v začetku, ko vas še nisem poznala.	Zaznavanje neverbalnega komuniciranja, pomen, občutki.

1221	5	Meni že pozdrav, ko pridem v dnevni center, pove da ste me veseli, da sem dobrodošla. Topel pozdrav, vesele oči to me potegne. Da sta z nami v prostoru, da niste nekje posebej v pisarni, meni veliko pomeni. Zato se počutim bolj varno, sigurno, pomembno tudi. Meni to največ pomeni, saj se prav zaradi tega čutim bolj sprejeto, lažje zaupam in prav zato se tako dobro počutim. Tukaj čutim vse mogoče – od sprejetosti, veselja, pristnosti, spontanost, humor,… Dolgo časa sem rabila, da sem to dojela. *Bilo mi je zelo* všeč, pa nisem vedela kaj se dogaja. Da se tako sproščeno počutimo , jaz mislim, da je vzrok tudi v tem, da se tikamo. Jaz to čutim kot da med nami ni nobenih vrat in mi ni treba nič skriti.Zaradi vsega tega se končno smejem in to naglas.	Zaznavanje neverbalnega komuniciranja, pomen, občutki.
1222	6	Zame je pomembno to kako mi nekdo neko stvar pove, si to bolj zapomnim, kot to kaj mi je povedal. Ker včasih težko sledim besedam in se težje skoncentriram, mi je bolj pomembno to. S kakšnim glasom mi nekaj pove, kam gleda, kako se drži. Mislim, da to vsi čutimo. V teh stvareh jaz dobim veliko spodbude, že vesel pozdrav zjutraj me dvigne in se počutim dobrodošlo. Meni ta osebni stik pomeni, da je to stik med dvema človekoma , da je sproščen in da ni uraden. Zaradi tega sem bolj sproščena, več si upam povedati in narediti, pa nisem prepuščena sama sebi.	Zaznavanje neverbalnega komuniciranja, pomen, občutki.

1223	7	Pomembno mi je, da tukaj nihče ne nosi maske, da smo lahko taki kot smo. Meni veliko pomeni že to kako se med sabo pozdravimo, da nas ne pozdravljate od daleč ampak stopite bližje k človeku, da res začutim, da je pozdrav namenjen meni. To mi sporoča, da sem opažen in da sem sprejet. Jaz sem zelo občutljiv na ton glasu- da so besede usklajene s tonom. Ker če ti govoriš nekaj o enakopravnosti, pa je tvoj glas ukazovalen, potem jaz to čutim. Zelo pomembne so te stvari, morda se ljudje tega premalo zavedamo. Mi , ki smo pa še bolj občutljivi zaradi svojih težav, pa to mogoče še bolj občutimo kot drugi. Meni to pomeni to, da jaz kake stvari razumsko že vem, ampak jih potem čez ta odnos tudi dejansko začutim. Ta čustvena plat je v teh odnosih zelo važna.	Zaznavanje neverbalnega komuniciranja, pomen, občutki.
1224	8	Velikokrat nam sploh ni treba veliko govoriti, že sami ugotovijo kake volje smo, kaj se nam dogaja in nekako nas znajo pripraviti do tega, da govorimo. Nikoli niso vsiljive ampak vedno so tam. Vesel sem, da jih vidim, da me opazijo in da se lahko z njimi karkoli pogovarjam. Dnevni center doživljam kot svojo družino, ki je nimam. Čutim, da sem spadam in se tukaj res dobro počutim.	Zaznavanje neverbalnega komuniciranja, pomen, občutki.
1225	9	Zame je pomembno to, da so me uporabniki in zaposleni lepo sprejeli in da so me veseli, ko pridem na Altro. Všeč mi je, da lahko pridem v pisarno kadar rabim in da si vzamejo čas zame. Da se ni treba naročat na pogovor, ker jaz potem že pozabim kaj sem hotela povedati.	Zaznavanje neverbalnega komuniciranja, pomen, občutki.
1226	10	Zelo veliko mi pomeni ta sproščenost, ki jo imamo med seboj. Veliko k tej sproščenosti doda tudi to, da se med sabo tikamo. Skupaj smo po cel dan, skupaj kuhamo, se pogovarjamo, praznujemo in gremo na izlete in tako tikanje pride čisto spontano. Meni to ogromno pomeni, bolj blizu smo si in ne čutim nobenih zadržkov do zaposlenih.	Zaznavanje neverbalnega komuniciranja, pomen, občutki.

1227	11	Meni veliko pomeni ta energija, ki jo čutim od zaposlenih. To se ne da opisati z besedami ampak to se čuti. Da te nekdo prijazno pozdravi, se nasmeje, te vpraša kako si in si vzame čas, da mu odgovoriš, to ti daje občutek, da obstajaš in da si dobrodošel. Všeč mi je ta spontanost in preprostost, ki se čuti v odnosu do uporabnikov. Obenem pa v zaposlene zaupam in vem, da nič ne delajo na pamet.	Zaznavanje neverbalnega komuniciranja, pomen, občutki.
1228	12	Mene največ vleče nasmeh in prijazen glas, pa to da ljudje delajo z dobro voljo. Ne da se povedati to kar jaz čutim. Včasih sploh nisem mogla čutiti tako globoko, zdaj pa to močno čutim. Jaz čutim, da mi ljudje tukaj res dobro hočejo in to sprejemam. Sigurno na vse skupaj vpliva tudi to, da se v dnevnem centru tikamo med sabo, saj tako ne čutim nobene distance do zaposlenih, vprašam kar me zanima, povem kar hočem… Veliko lažje mi je.	Zaznavanje neverbalnega komuniciranja, pomen, občutki.
1229	13	Meni veliko pove obraz in oči človeka. Vesela sem, če vidim iskreno nasmejan obraz, ki kar sam vabi v njegovo bližino. Jaz sem tudi zelo občutljiva na glas človeka, saj me to lahko odbije ali pa pritegne.	Zaznavanje neverbalnega komuniciranja, pomen, občutki.
1230	14	Prijetnost, nasmeh, dobra volja in spontanost so tiste stvari, ki jih jaz čutim in meni to veliko pomeni. To mi vse skupaj sporoča, da sem res dobrodošla , da me spoštujete kot človeka in mi verjamete. To jaz veliko lažje občutim, kot to povem z besedami.	Zaznavanje neverbalnega komuniciranja, pomen, občutki.
1231	15	Sama sem zelo občutljiva na glas človeka in to name vedno močno vpliva. Po glasu vem ali me človek res posluša ali kar tako govori. Včasih se sploh ne spomnim besed, vem pa s kakim glasom je kdo govoril. Všeč mi je nasmeh, ker se potem avtomatsko nasmehnem. Všeč mi je, ker se v dnevnem centru veliko smejemo. Važno je tudi kako te človek gleda in kako se drži. Te stvari so zame zelo pomembne in vsi jih čutimo. Če ne bi nekaj posebnega začutila že prvič, sigurno na Altro ne bi več prišla. Odnos med nami je naraven in nenarejen. Čuti se, da je vsem prijetno.	Zaznavanje neverbalnega komuniciranja, pomen, občutki.

1232	16	Zame je pomembno, da do njih lahko vedno stopiš, da si vzamejo čas za človeka in da se lahko uporabniki na njih zanesemo, da nam znajo pomagati.. Všeč mi je, da zaposleni ne rinejo vame kadar tega nočem, da zaznajo kdaj mi je do pogovora in kdaj ne. Ker smo z zaposlenimi skupaj po cele dneve, v istem prostoru, se res zelo dobro poznamo in se veliko naših odnosov gradi brez besed.	Zaznavanje neverbalnega komuniciranja, pomen, občutki.
1233	17	Mi vsi smo tukaj še bolj občutljivi kot drugi ljudje in včasih marsikaj ne znamo in ne zmoremo prav povedati, čutimo pa veliko bolj kot drugi. Zame je pomembno kako nekdo pristopi do mene, kako me pozdravi, pa če ima prijazen glas. Če tega ni, se umaknem in zaprem vase. Povem le tisto kar je nujno. To sem veliko let doživljala na psihiatriji in zato mi je na Altri še bolj lepo in se dobro počutim, ker vse to spontano poteka. V dnevnem centru se uporabniki in zaposleni med sabo dobro poznamo, saj smo skoz skupaj in velikokrat sploh ne rabimo besed, pa se razumemo. Meni to pomeni vse, saj je to nekaj kar je globlje v meni. To težko povem z besedami, vsakič znova pa to močno občutim. Taki stiki so nujni, da ljudje sploh lahko živimo in se počutimo vredne in ljubljene kot ljudje. Naš dnevni center ima dušo.	Zaznavanje neverbalnega komuniciranja, pomen, občutki.
1234	18	Če sem vesel jaz, so vesele tudi one-to jim vidim v očeh, v nasmehu. Če sem slabe volje, me vprašajo zakaj. Usedejo se k meni, si vzamejo čas, mi prisluhnejo, pa če je še ne vem kaka neumnost. Takoj se bolje počutim. Velikokrat me potrepljajo po ramenih in me tolažijo, če je treba. To zame pomeni vse. Da nekdo razume kako mi je, da mi verjame in da mu ni vseeno zame. Ti občutki so iskreni, saj sem tukaj že tako dolgo, da to vem.	Zaznavanje neverbalnega komuniciranja, pomen, občutki.

1235	19	Na naše odnose sigurno vpliva to sproščeno, domače vzdušje v dnevnem centru. Zelo dobro se razumemo, ker drug drugega spoštujemo in noben ni nič več kot drugi. Zelo smo odkriti drug do drugega, veliko se skupaj smejemo in to je meni zelo všeč. Všeč mi je, da se tikamo, ker smo si tako še bližje, še lažje se odprem. Težko si predstavljam, da vikam nekoga s katerim sem vsak dan osem ur in s katerim se skupaj jočeš in smeješ. Name blagodejno vpliva tudi prijazna beseda, pa kak objem, topel stisk roke in iskren nasmeh. Ob tem se res počutim ljubljeno, vredno in sprejeto.	Zaznavanje neverbalnega komuniciranja, pomen, občutki.
1236	20	Jaz morda tega ne pokažem navzven, ampak veliko mi pomeni ta prijaznost in sproščenost, ki je med nami. Všeč mi je, da se veliko hecamo, da skupaj z zaposlenimi spijemo kavico, skupaj pojemo kar skuhamo na delavnici-kot da smo vsi eno. To nas povezuje in zato sem lahko sproščen in lahko vse dam iz sebe.	Zaznavanje neverbalnega komuniciranja, pomen, občutki.

Priloga 3:

Hierarhija in združevanje relevantnih pojmov

Shema : Hierarhija in združevanje relevantnih pojmov

SKLOP 1: Osnovni podatki

SKLOP 2: VKLJUČITEV V PROGRAM DNEVNI CENTER

- Vključitev v program dnevni center
  - Trajanje vključitve v dnevni center
  - Pogostost obiskovanja programa
  - Napotitelj v program

- Razlogi za vključitev v dnevni center
  - Razlogi za vključitev
  - Pričakovanja in želje ob vključitvi
  - Izpolnitev pričakovanj
  - Spodbuda svojcev
  - Spodbuda psihiatrov
  - Upiranje vključitvi
  - Negativna pričakovanja
  - Negativne izkušnje

- Skupinske aktivnosti programa, pridobljene spretnosti in znanja
  - Vključitev v skupinske aktivnosti programa
  - Razlogi za vključitev v določeno aktivnost in dogodke
  - Pridobljena znanja in veščine
  - Občutki in spoznanja ob vključitvi v določeno aktivnost
  - Zaznane spremembe
  - Prostovoljec- uporabnik : vodenje aktivnosti
  - Podelitev življenjskih zgodb

- Individualne storitve programa
  - Potreba po individualnih storitvah
  - Različne oblike individualnih storitev
  - Potrebe po individualnih storitvah po daljšem obdobju vključitve
  - Občutki brez pomoči, občutki ob pomoči
  - Zaupanje v individualno pomoč
  - Individualen pristop, poznavanje uporabnikov
  - Pomembnost izkušenj
  - Pomen individualne pomoči za uporabnike

- Vključenost v skupinske aktivnosti programa, ki potekajo izven prostorov dnevnega centra
  - Izleti po Sloveniji, družabni in športi dogodki, ženski tabor
  - Počutje, občutki, razlogi za vključitev
  - Kot oblika samopomoči

- Vpliv uporabnikov na oblikovanje programa, obveščanje
  - Dogovarjanje na skupinah, individualno dogovarjanje
  - Odločanje v skupinah
  - Obveščanje
  - Samostojno odločanje

- Zaznane spremembe v življenju po vključitvi v program
  - Spremembe po vključitvi v dnevni center, občutki, počutje
  - Življenje in opis razmer pred vključitvijo
  - Vpliv zaposlitve v DC na počutje, spremembe

- Seznanitev svojcev z vključitvijo v dnevni center, mnenje
  - Seznanitev in spodbuda svojcev z vključitvijo v DC, koriščenje storitev programa za svojce
  - mnenje svojcev o vključitvi, program -tema za pogovor v družini
  - posmehovanje s strani svojcev
  - razbremenitev svojcev

- Seznanitev osebnega psihiatra z vključitvijo v dnevni center, zaupanje v psihiatra, menjava psihiatra
  - Seznanitev osebnega psihiatra z vključitvijo, njihovo mnenje o vključitvi
  - Zanimanje psihiatra za program
  - Podpora psihiatra pri vključitvi
  - Zaupanje osebnemu psihiatru, vpliv na zdravila,
  - Zamenjava psihiatra
  -
- Sodelovanje osebnega psihiatra z dnevnim centrom

- Sodelovanje psihiatra z dnevnim centrom,
- način sodelovanja
- mnenje uporabnika o sodelovanju
- počutje ob sodelovanju

- Povezovanje dnevnega centra z drugimi organizacijami na področju duševnega zdravja
  - Mnenje uporabnikov o povezovanju Dnevnega centra z drugimi organizacijami
  - pomen sodelovanja za uporabnike
  - prednosti sodelovanja

- Dopolnilne dejavnosti dnevnega centra
  - Mnenje uporabnikov o dopolnilnih dejavnostih programa
  - Pomen dopolnilnih dejavnosti za uporabnike
  - Koristi za uporabnike
  - Občutki uporabnikov
  -
- Vključitev prostovoljcev in študentov v dnevnem centru
  - Mnenje uporabnikov o vključitvi prostovoljcev in študentov v program
  - Medsebojno sodelovanje
  - Izmenjava znanj in izkušenj
  - Osebne izkušnje s prostovoljstvom

- Pritožbe uporabnikov
  - Seznanitev z možnostjo in postopkom pritožbe
  - mnenje uporabnikov

- Seznanitev z osebno dokumentacijo v programu in drugimi dokumenti v programu
  - Seznanitev uporabnikov z osebno dokumentacijo v programu
  - Mnenje uporabnikov o zbiranju podatkov v programu
  - poznavanje drugih dokumentov, ki se vodijo v programu

- Priporočanje programa dnevni center drugim osebam
  - Priporočilo vključitve v dnevni center drugim osebam
  - razlog za priporočilo in namen priporočila

- Vključitev v dnevni center v prihodnje
  - Obiskovanje dnevnega centra v prihodnje, razlogi, mnenje

- Splošno vzdušje v dnevnem centru
  - Mnenje uporabnikov o splošnem vzdušju v dnevnem centru, občutki

- Predlogi, želje za izboljšanje delovanja programa
  - Konkretni predlogi, želje za program, občutki

- Koriščenje storitev drugih programov Altre
  - Koriščenje storitev drugih programov v sklopu Altre

- Obiskovanje drugih organizacij in programov
  - Vključenost v programe drugih organizacij

SKLOP 2: SPLOŠNO POČUTJE IN ZDRAVJE

- Trenutno splošno počutje
  - Trenutno splošno počutje, zadovoljstvo
- Spremembe splošnega počutja po vključitvi v dnevni center
  - Spremembe splošnega počutja po vključitvi v dnevni center
  - opis počutja pred vključitvijo
  - občutki ob spremembah
- Trenutno psihično počutje
  - Zadovoljstvo s trenutnim psihičnem počutjem
  - opis psihičnega stanja pred vključitvijo
  - opis sprememb po vključitvi
- Začetki težav z duševnem zdravju, diagnoza
  - Začetki težav z duševni zdravjem
  - prva hospitalizacija
  - izkušnje
  - postavljena diagnoza

- Potek nadaljnega zdravljenja
  - Potek nadaljnega zdravljenja
  - ponovitev hospitalizacij
  - potek zdravljenja po vključitvi v dnevni center

- Samopomoč v stiski
  - Oblike samopomoči ob hudih stiskah
  - osebe na katere se lahko obrne po pomoč
  -
- Vpliv vključitve v dnevni center na možnost hospitalizacije
  - Mnenje uporabnikov o vplivu njihove vključitve v dnevni center na možnost hospitalizacije

- Osebne izkušnje uporabnikov s samomorom
  - Osebne izkušnje uporabnikov s samomorom, razlogi, trenuten pogled na te dogodke

- Želje uporabnikov za prihodnost glede zdravja in splošnega počutja
  - Želje uporabnikov za prihodnost-zdravje in splošno počutje

SKLOP 3: VSAKDANJE ŽIVLJENJE, CENJENE VREDNOSTE

- Vsakdanje življenje uporabnikov po vključitvi v dnevni center, vrednote
  - Potek vsakdana uporabnikov po vključitvi v dnevni center, občutki in doživljanje
- Vsakdanje življenje uporabnikov pred vključitvijo v dnevni center
  - Potek vsakdana uporabnikov pred vključitvijo v dnevni center, občutki, doživljanje
- Zaznane spremembe v življenju uporabnikov po vključitvi v dnevni center
  - Zaznane spremembe v življenju uporabnikov po vključitvi v dnevni center, občutki, doživljanje sprememb
- Osebna zanimanja uporabnikov, njihove močne plati
  - Kaj rad počnem in v katerih stvareh sem dober? Občutki ob tem
- Najpomembnejše vrednote v življenju
  - Najpomembnejše vrednote, ki jih cenim
- Cilji v življenju
  - Cilji, ki jih želim doseči?

SKLOP 4: SOCIALNE MREŽE, STIGMA

- Pomembni bližnji, razumevanje

    - Pomembni bližnji, odnosi, stiki in razumevanje z njimi
- Razumevanje in pomoč bližnjih
    - Razumevaje in pomoč bližnjih
- Spremembe odnosov zaradi bolezni
    - Spremembe v odnosih, stikih zaradi bolezni
- Stiki, odnosi z drugimi ljudmi
    - Pomembne druge osebe s katerimi se družim, stiki, pomoč
- Druženje z uporabniki dnevnega centra
    - Druženje z uporabniki dnevnega centra, razumevanje, pomoč, stiki izven dnevnega centra
- Izpostavljenost zaradi bolezni- stigma
    - osebna izpostavljenost zaradi bolezni, osebno mnenje uporabnikov o stigmatizaciji v družbi, občutki
- Osebna angažiranost za zmanjšanje in odpravo stigme
    - Osebna angažiranost za zmanjšanje in odpravo stigme
- Angažiranost Altre za odpravo stigme in predsodkov
    - Angažiranost Altre za odpravo stigme in predsodkov

SKLOP 5: ZADOVOLJSTVO Z ZAPOSLENIMI V PROGRAMU

- Zadovoljstvo z odnosi z zaposlenimi, počutje
    - Zadovoljstvo z odnosom zaposlenih, občutki
- Prvi stik z dnevnim centrom
    - Prvi stik z dnevnim centrom, vtisi, občutki
- Povod za nadaljno vključitev v dnevni center
  - Povod za nadaljno vključitev v program
- Pričakovanja do zaposlenih
    - Pričakovanja do zaposlenih
- Mnenje uporabnikov o strokovni usposobljenosti zaposlenih v dnevnem centru
    - Mnenje uporabnikov o strokovni usposobljenosti zaposlenih, pomen
- Pomen osebnostnih lastnosti zaposlenih
    - Pomen osebnostnih lastnost zaposlenih
- Zaupanje zaposlenim v dnevnem centru
    - Zaupanje zaposlenim v dnevnem centru, občutki
- Pohvale s strani zaposlenih, skupno veselje
    - Pohvale s strani zaposlenih, skupno veselje, občutki, učinki
- Dosegljivost pomoči s strani zaposlenih izven dnevnega centra
    - Dosegljivost pomoči s strani zaposlenih izven dnevnega centra, pomen, občutki
- Neverbalno komuniciranje
    - Zaznavanje neverbalnega komuniciranja, pomen, občutki