

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA SOCIALNO DELO

VESNA KUMP

**VPLIV OZARE ČRNOMELJ NA KAKOVOST
ŽIVLJENJA NJENIH UPORABNIKOV**

DIPLOMSKO DELO

Ljubljana, 2016

PODATKI O DIPLOMSKI NALOGI

Ime in priimek: Vesna Kump

Naslov: Vpliv Ozare Črnomelj na kakovost življenja njenih uporabnikov

Kraj: Ljubljana

Leto: 2016

Število strani: 122

Število tabel: 2

Število slik: 1

Število prilog: 9

Mentor: Izr. prof. dr. Vito Flaker

Somentorica: As. dr. Andreja Rafaelič

Ključne besede: duševno zdravje, oskrba v skupnosti, Ozara Črnomelj, potrebe, totalne ustanove, dezinstitutionalizacija

Povzetek: V diplomskem delu pišem o vplivu oskrbe v skupnosti na ljudi z duševnimi stiskami. V teoretičnem delu sem opredelila duševno zdravje in stigmo. Nadaljevala sem s totalnimi institucijami in vplivom institucionalne oskrbe na kakovost življenja ljudi. Sledi definicija dezinstitutionalizacije in pregled dezinstitutionalizacije v Sloveniji. Nato sem opredelila oskrbo v skupnosti in potrebe ljudi po indeksu dolgotrajne oskrbe. Na koncu sem predstavila delovanje Ozare Črnomelj. V empiričnem delu me je zanimalo, kako Ozara Črnomelj vpliva na življenje njenih uporabnikov. Raziskavo sem opravila s pomočjo intervjujev, ki sem jih opravila z uporabniki Ozare Črnomelj.

Title: Influence of Ozara Črnomelj on the quality of life of its users

Key words: mental health, community care, Ozara Črnomelj, needs, total institutions, deinstitutionalisation

Abstract: In my thesis I write about the impact of community care on people with mental distress. In the theoretical part I defined mental health and stigma. I proceeded with total institutions and the impact of institutional care on the quality of people's lives. After that follows the definition of deinstitutionalisation and a review of deinstitutionalisation in Slovenia. I then identified the community care and people's needs with the long-term care index. In the end I present the work of Ozara Črnomelj. In the empirical part I was interested in how Ozara Črnomelj impacts the lives of its users. I conducted a survey through interviews that I carried out with the users of Ozara Črnomelj.

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA SOCIALNO DELO

VESNA KUMP

**VPLIV OZARE ČRNOMELJ NA KAKOVOST
ŽIVLJENJA NJENIH UPORABNIKOV**

DIPLOMSKO DELO

MENTOR: IZR. PROF. DR. VITO FLAKER

SOMENTORICA: AS. DR. ANDREJA RAFAELIČ

Ljubljana, 2016

KAZALO VSEBINE

PREDGOVOR.....	1
1 TEORETIČNI UVOD.....	3
1.1 DUŠEVNO ZDRAVJE.....	3
1.2 STIGMA	5
1.3 OD INSTITUCIJ PROTI SKUPNOSTI	8
1.3.1 TOTALNOST USTANOV IN KRITIKA INSTITUCIONALNE OBRAVNAVE.....	8
1.3.2 DEZINSTITUCIONALIZACIJA.....	12
1.3.2.1 POTEK DEZINSTITUCIONALIZACIJE V SLOVENIJI	16
1.3.3 DUŠEVNO ZDRAVJE V SKUPNOSTI	19
1.3.4 OSKRBA V SKUPNOSTI	21
1.4 DOLGOTRAJNA OSKRBA	24
1.4.1 INDEKS POTREB DOLGOTRAJNE OSKRBE	26
1.5 OZARA SLOVENIJA – NACIONALNO ZDRUŽENJE ZA KAKOVOST ŽIVLJENJA	31
1.5.1 NOSILNI PROGRAMI DRUŠTVA OZARE.....	32
1.5.2 OZARA ČRNOMELJ – PISARNA ZA INFORMIRANJE IN SVETOVANJE	33
2 PROBLEM.....	37
2.1 Raziskovalna vprašanja.....	37
3 METODOLOGIJA.....	38
3.1 Vrsta raziskave.....	38
3.1.1 Merski instrumenti in viri podatkov	38
3.1.2 Populacija in vzorčenje.....	38
3.1.3 Zbiranje podatkov	39
3.1.4 Obdelava podatkov	39
4 REZULTATI.....	41

4.1	STANOVANJE	41
4.2	DELO IN DENAR.....	43
4.3	STIKI IN DRUŽABNOST	47
4.4	VSAKDANJE ŽIVLJENJE IN PROSTI ČAS	52
4.5	ŽIVLJENJSKI DOGODKI.....	56
4.6	KARIERA	61
4.7	ZADREGE.....	67
4.8	MOČ IN CILJI.....	70
5	RAZPRAVA	73
6	SKLEP	82
7	PREDLOGI.....	84
8	LITERATURA	85
9	PRILOGE.....	90
	PRILOGA 1: SMERNICE ZA INTERVJU	90
	PRILOGA 2: Kodirna tabela za stanovanje	92
	PRILOGA 3: Kodirna tabela za delo in denar.....	94
	PRILOGA 4: Kodirna tabela za stiki in družabnost	98
	PRILOGA 5: Kodirna tabela za vsakdanje življenje in prosti čas	103
	PRILOGA 6: Kodirna tabela za življenjski dogodki.....	107
	PRILOGA 7: Kodirna tabela za kariera	111
	PRILOGA 8: Kodirna tabela za zadrege in nelagodje v interakciji	116
	PRILOGA 9: Kodirna tabela za moč in cilji	119

KAZALO TABEL

Tabela 1.1: Vrednote dez institucionalizacije.....	15
Tabela 3.1: Podatki o intervjuvancih.....	39

KAZALO SLIK

Slika 1.1: Osnovni program dezitucionalizacije.....	14
---	----

PREDGOVOR

V času študija na Fakulteti za socialno delo sem v okviru prakse vstopila v svet duševnega zdravja. Svojo prvo prakso sem opravljala v društvu Ozara Črnomelj, kjer sem vse od tedaj tudi prostovoljka. V 3. letniku študija sem v okviru študijske prakse 14 dni preživela v socialno-varstvenem zavodu Dutovlje, kjer sem opazovala življenje ljudi v instituciji. Ko sem primerjala obe izkušnji, življenje ljudi v skupnosti z življenjem v instituciji, sem opazila razlike v načinu in kakovosti življenja ljudi z duševnimi stiskami. Tako sem se odločila, da bom v diplomskem delu obravnavala duševno zdravje in vpliv oskrbe v skupnosti oziroma Ozare Črnomelj na življenje njenih uporabnikov.

V teoretičnem delu najprej pregledam, kaj o duševnem zdravju menijo nekateri avtorji, kaj je stigma in kako zaznamuje ljudi z duševnimi stiskami. Nato sledi opredelitev totalnih institucij, njihove značilnosti in vpliv institucionalne oskrbe na življenje ljudi z duševnimi stiskami. V nadaljevanju definiram dezinstitutionalizacijo in pogledam, kako je prišlo do razvoja oskrbe v skupnosti v Sloveniji.

V empiričnem delu diplomskega dela bom ugotavljala, kako skupnostna služba kot je Ozara Črnomelj, ki deluje kot pisarna za informiranje in svetovanje, vpliva na kakovost življenja njenih uporabnikov. Vpliv raziskujem po temah indeksa dolgotrajne oskrbe, in sicer ugotavljam, kako imajo uporabniki zadovoljene različne potrebe in v kolikšni meri na zadovoljitev teh potreb vpliva Ozara. Podatke sem pridobila s pomočjo opravljenih intervjujev z uporabniki Ozare Črnomelj. Ker želim ugotoviti dolgoročni vpliv, so v raziskavo vključene osebe, ki so Ozari pridružene pet in več let.

V raziskavi je zajet vidik uporabnikov, ne pa tudi vidik svojcev, ki bi podal širšo sliko na vpliv Ozare Črnomelj na življenje uporabnikov. Nekateri uporabniki namreč niso želeli, da intervju opravi tudi z njihovimi svojci, tako da bi bilo raziskovanje vidika svojcev le pri določenih uporabnikih nesmiselno. Sodelujoči uporabniki so tisti, ki so Ozari Črnomelj pridruženi najdlje, kar lahko pomeni večji vpliv Ozare nanje, zato pridobljenih ugotovitev ne moremo posplošiti na vse uporabnike Ozare Črnomelj.

Zahvaljujem se sogovornikom, ki so mi dovolili vpogled v svoja življenja in tako omogočili nastanek diplomskega dela, in zaposlenim na Ozari. Zahvaljujem se tudi mentorjema Vitu Flakerju in Andreji Rafaelič za vso pomoč in usmeritve. Velika zahvala pa gre moji družini in prijateljem, ki so me podpirali v letih študija in mi bili v veliko oporo v času pisanja diplomskega dela.

1 TEORETIČNI UVOD

1.1 DUŠEVNO ZDRAVJE

Duševno zdravje je termin, ki ga ni enostavno opredeliti. Zadnja desetletja se mu namenja večja pozornost in se o njem več govori, saj ima velik vpliv na kakovost življenja posameznika in s tem tudi družbe.

Svetovna zdravstvena organizacija (WHO 2016) opredeljuje duševno zdravje kot »stanje dobrega počutja, v katerem posameznik uresničuje svoje sposobnosti, normalno obvladuje stres v vsakdanjem življenju, svoje delo opravlja produktivno in je sposoben prispevati k svoji skupnosti.«

Naš zakon o duševnem zdravju (ZDZdr – 2. člen 4. točka) definira duševno zdravje bolj splošno in ožje, in sicer kot stanje posameznika, ki se kaže v njegovem mišljenju, čustvovanju, zaznavanju, vedenju ter dojemanju sebe in okolja.

V nasprotju z zakonom o duševnem zdravju pa predlog nacionalnega programa duševnega zdravja (NPDZ 2011: 3–4) duševno zdravje opisuje širše in ga vidi kot enega izmed ključnih dejavnikov za kakovostno in polno življenje. Posamezniku omogoča udeležanje njegovih umskih in čustvenih zmožnosti ter mu omogoča, da najde in izpopolni svojo vlogo v poklicnem, družbenem in zasebnem življenju. Duševno zdravje je pomembno tako za posameznika kot za družbo, saj prispeva k blaginji, solidarnosti in socialni pravičnosti. Tesno je povezano s socialno-ekonomskimi stiskami prebivalstva, zato so prizadevanja države za dobro duševno zdravje še kako pomembna za dobro gospodarsko rast in družbeni razvoj države. Sodi v eno izmed najpomembnejših javnozdravstvenih vsebin.

Zgoraj omenjene programske definicije duševno zdravje opredeljujejo kot pozitivno stanje posameznika, ki je nujno za njegov doprinos k skupnosti in kakovostnejšemu življenju. Lahko jih razumemo na dva načina, in sicer da je dobro duševno zdravje pogoj za delovanje v družbi, za prispevek k blaginji posameznika, s čimer si zagotavljamo kvalitetno in stabilno življenje. Na drugi strani pa je kvalitetno življenje osnova za dobro duševno zdravje oziroma za izogib duševnim stiskam, ki jih lahko posameznik doživi ob nezadovoljenih potrebah v življenju.

SZO (2016) duševno zdravje definira kot stanje dobrega počutja. Dobro počutje naj bi bila osnova za dobro duševno zdravje. Vendar so, kot vemo, pozitivna stanja oziroma dobro počutje posameznika relativna, saj večina izmed nas ne izkuša dobrega počutja ves čas.

Podobno ugotavlja tudi Ramon (1993: 5), ko pravi, da je veliko definicij duševnega zdravja zastavljenih kot odsotnost bolezni oziroma stanje dobrega počutja, a ljudje smo taki, da so trenutki dobrega počutja redki ter da sta stres in napetost pogostejša kot spokoj, mir ali dobro počutje.

Kritično gleda na pojem duševnega zdravja tudi Lamovec (1999: 20). Ne strinja se z razlagami, ki jih podaja psihiatrija, saj ta izhaja iz stališča, da je »zdravo« samo tisto doživljanje, ki je tipično za večino ljudi in ne razmišlja o tem, da je »nezdravo« doživljanje morda skupek različnih dejavnikov v človekovem življenju. Psihiatrija se ne zaveda, da je najprej potrebno začeti spreminjati razmere, v katerih človek živi, in mu na ta način omogočiti, da bo lahko spremembe pričel ustvarjati tudi sam. Za to pa je potrebno razumevajoče, umirjeno in toplo okolje, ki ima razumne zahteve in pričakovanja.

Duševnemu zdravju se danes posveča več pozornosti, o njem pišejo v številnih aktih, pravnih in programskih dokumentih tako v Sloveniji kot tudi v mednarodnem okolju. Duševno zdravje torej vpliva na vse vidike družbe in če želimo biti kot družba uspešni, moramo delati na izboljšavi le-tega. Če pogledamo poročila Svetovne zdravstvene organizacije (WHO 2016), opazimo, da je razširjenost duševnih stisk vse večja in da število oseb z duševnimi stiskami narašča. K razširjenosti duševnih stisk v današnjem času gotovo prispevata tudi medikalizacija, saj družba teži k temu, da se vsa razpoloženska stanja opisuje z medicinskimi izrazi, med drugim tudi tista, ki bi sicer veljala za neka normalna stanja, ki so posledica zunanjih vzrokov (npr. stres ob preobilici dela) in medikamentalizacija družbe, ko težave glede razpoloženskih stanj rešujemo z zdravili, tako da letno narašča tudi poraba zdravil (Slatnar 2012). Obstaja zavedanje, da bi se lahko duševno zdravje evropskega prebivalstva občutno izboljšalo, zato Zelena knjiga določa strategije za izboljšanje in predlaga ukrepe, s katerimi bi to dosegli (Zelena knjiga 2005).

Duševnega zdravja ne moremo zlahka definirati. Gotovo pa je, da dobro duševno zdravje vpliva na boljšo kakovost življenja vsakega izmed nas. Dandanes so duševne stiske v porastu, zato moramo biti kot družba pozorni in delati na izboljšavi duševnega zdravja vseh.

1.2 STIGMA

Ljudje, ki se soočajo z duševnimi stiskami, so prepogosto deležni diskriminacij, izključenosti in nespoštovanja temeljnih človekovih pravic. Povod k temu je nestrpnost ljudi do tistih, ki kakorkoli odstopajo od nekega družbeno-sprejemljivega povprečja in ravnanja. Nestrpnost in zavračanje izvirata iz strahu pred neznanim in nerazumljenim. Stigma, ki spremlja ljudi z duševnimi stiskami, negativno vpliva na vidike njihovega življenja.

Termin stigma so prvi uporabili Stari Grki. Z njim so označevali telesne znake, ki so izpostavljali nenavadno in slabo v nosilcu. Znake so vrezali ali vžgali v telo, ti znaki pa so oznanjali, da je njihov nosilec suženj, hudodelec ali izdajalec, omadeževana in nečista oseba, ki se je potrebno izogibati. Danes se termin uporablja v podobnem pomenu, le da se danes uporablja bolj za sramoto kot za telesne znake (Goffman 2008: 11).

Stigma nastane na podlagi razlik med ljudmi. Je ena izmed nepredvidljivih stvari v življenju. Nikoli ne moremo zagotovo vedeti, katere izmed lastnosti, ki jih imamo, bodo ostale zaželeno in katere izmed teh bodo v prihodnosti morda stigmatizirane. Za posameznika in njegove bližnje stigma velikokrat predstavlja socialno smrt. Z izogibanjem in socialnim zavračanjem, vede ali nevede, nestigmatizirani velikokrat izrinejo stigmatizirane iz socialnega življenja in povzročijo njihovo nevidnost, tako da stigmatizirana oseba dobi občutek, kakor da ne obstaja ali da je mrtva (Nastran Ule 1999: 210).

Ločujemo tri vrste stigme, in sicer takšne ki so vezane na telesno odbojnost, na značajske lastnosti posameznika in skupinske stigme rase, narodnosti in veroizpovedi. Ne glede na vrsto pa imajo vse nekaj skupnega. Posameznik, ki bi bil običajno sprejet, ima lastnost, s katero odvrča ljudi okoli sebe in ki hkrati razvrednoti vse njegove ostale pozitivne lastnosti. Tak posameznik je nosilec stigme, nezaželene drugačnosti, ki negativno odstopa od naših pričakovanj. Ta nezaželena drugačnost v »normalnih« ljudeh povzroči, da ljudi s stigmo ne vidijo več kot čisto prave ljudi. Tako postane oseba s stigmo na različne načine diskriminirana, s čimer se zmanjšujejo njene življenjske zmožnosti, četudi se tega pogosto ne zavedamo. S tem se ustvarja teorija stigme, ideologija, s katero se pojasnjuje manjvrednost osebe s stigmo (Goffman 2008: 13–14).

Stigmatiziranje se prične z nalepko. Marušič in Temnik (2009: 11) ugotavljata, da je nalepka »duševne bolezni« prisotna v vseh obdobjih in vseh družbah. Ne glede na obdobje

ali družbo ima vedno en skupni imenovalac - stigmo (pečat, označenost, ožigosanost). Vendar sama nalepka še ne pomeni stigme. Vse nalepke niso negativne in tudi vse nalepke ne sprožajo stigme. Na primer pri raku na dojki preživeli niso stigmatizirani, ampak čašчени. Drugače pa je z nalepko »duševne bolezni«. Posameznika potisne na socialni rob, v ljudeh izzove izogibanje, norčevanje, nespoštovanje in nezaupanje. Razlog za to med drugim tiči tudi v samem terminu »duševna bolezen«, zato nekateri zagovorniki duševnega zdravja predlagajo rabo manj stigmatiziranih terminov (Društvo DAM 2005).

Lamovec (1999: 30) pravi, da ko nekdo dobi nalepko »duševno bolan«, to korenito spremeni njegovo življenje. V očeh drugih postane radikalno drugačen. Po Lamovec (1995: 42) doživljajo največjo stigmo uporabniki psihiatrije. Oseba s stigmo ima svoj svet razdeljen. Na eni strani ima ljudi, ki delijo njeno stigmo, so njena moralna podpora in zaupniki, skratka osebe, ki jim zaupa in se ob njih počuti sproščeno. Potem so tu še ljudje, ki jih je življenjska pot (zaradi zveze z neko zaznamovano osebo ali zaradi poklica) seznanila z določeno kategorijo stigmatiziranih oseb in ti osebi s stigmo nudijo nekaj podpore. Oseba s stigmo v stiku z vsemi ostalimi ljudmi v okolici pa mora paziti, kako se odziva, držati se mora določenih pravil in ne sme kazati svojih dejanskih čustev.

Pogosto je prepričanje, da oseba, ki je imela stik s psihiatrično bolnišnico, ne more biti »normalna«. Zgolj podatek, da je bil nekdo v psihiatrični bolnišnici, spremeni zaznavanje in odnos drugih do te osebe. Raziskave iz ZDA (v Lamovec 1998: 38–42) kažejo, da imajo ljudje negativna stališča do psihiatrov, duševnih bolnišnic in njihovih uporabnikov. Nasprotno pa nimajo negativnih stališč do osebnih zdravnikov in duhovnikov, zato so osebe, ki iščejo pomoč pri slednjih, manj stigmatizirane od oseb, ki iščejo pomoč pri psihiatrih in v bolnišnicah. Osebe, ki pomoči ne iščejo, so najmanj stigmatizirane. Raziskave so tudi pokazale, da vrsta motnje in vedenja ne igra vloge na zavračanje oseb, ki so bile v stiku z psihiatrično bolnišnico. Namreč, ko so v raziskavi osebi z »normalnim« družbenim vedenjem, ki je bila predhodno pozitivno sprejeta, pripisali še obisk psihiatrične bolnišnice, so jo sodelujoči začeli zavračati. V ljudeh obstaja strah do psihiatrov in bolnišnic. Prav tako so raziskave pokazale, da ljudje bolj zaupajo nekdanjemu kaznjencu in mu pripisujejo boljšo prihodnost kot nekdanjemu uporabniku psihiatrije (Lamovec 1998: 41).

Največkrat so lahko posledice stigme za ljudi z duševnimi stiskami bolj uničujoče kot duševne stiske same. Zaradi strahu pred ožigotom nekateri ne poiščejo ustrezne pomoči. Bojijo se, da bodo naleteli na prezir ljudi. Tisti, ki se soočajo s stigmo, začnejo počasi padati po družbeni lestvici navzdol. Postanejo družbeno izolirani, izključeni iz svoje skupnosti zaradi sramu in zadrege, ki jo sproža stigma. Težave imajo pri iskanju bivališča, pri enakopravni obravnavi pri zdravnikih, soočajo se z diskriminacijo na delovnem mestu oziroma z iskanjem zaposlitve in posledično s slabšim materialni stanjem (Društvo DAM 2005).

Tudi v Resoluciji o nacionalnem programu duševnega zdravja (2011: 34) ugotavljajo, da se posledice stigmatizacije kažejo na številnih področjih: izključevanje iz življenja v skupnosti, težave pri pridobivanju in ohranjanju stanovanja, težave pri zaposlovanju in ohranjanju zaposlitve, pomanjkanje dohodkov in prikrajšanost v družabnih stikih ter vključenosti v mreže v skupnosti. Stigmatizacija zmanjšuje dostop do obravnave in njeno kakovost, obravnava je v zdravstvenih in socialnih službah dokazano bolj površna in podvržena napakam zaradi zanikanja dejanskih bolezni in težav iskalcev pomoči ter njihovega podcenjevanja, ali zaradi strahu pred obravnavo te skupine.

Odnos družbe do ljudi z duševnimi stiskami se počasi spreminja in še vedno spominja na srednjeveški odnos do gobavosti. Ljudje vidijo vzrok za težave v uporabnikih, njihovih svojcih, zdravnikih. Predsodki se pojavljajo tudi med strokovnjaki, kar povzroča slabšo, nezadostno in površno oskrbo. Najhujša ovira za vključitev v vsakdanje življenje niso duševne stiske ampak predsodki o nasilnosti, nesposobnosti, neozdravljivosti, nemotiviranosti in moralni sprevrženosti (Švab 2001: 7–8). Tako imajo ljudje, ki prebolijo krizo, manjše možnosti za prilagojeno zaposlovanje in vračanje v delovno okolje, kar povzroča odrinjenost na družbeni rob. Posledice stigme imajo vpliv na kakovost življenja uporabnikov, povzročajo brezposelnost, nižji socialni položaj, manjše možnosti za ustvarjanje družine, slabše bivalne razmere, manjši dostop do izobraževanja, zmanjšanje samospoštovanja ter mnoge druge. Za zmanjševanje socialne izključenosti je pomembno, da ima posameznik enak dostop do ekonomskih in družbenih dobrin oziroma da ima možnost biti deležen spoštovanja in pomoči drugih ljudi ter tako zopet pridobi upanje v kakovostnejše življenje (NPDZ 2011: 17).

Za zaznamovano osebo so bistvenega pomena odnosi z osebami, ki nosijo enako stigmo. Tak odnos pomaga osebi odkriti, da so ljudje, ki nosijo njegovo stigmo, ljudje kot vsi

drugi, in hkrati mu pomaga pridobiti občutek pripadnosti. Vendar se uporabniki psihiatrije ne želijo družiti s skupinami enako stigmatiziranih oseb, saj se ne želijo enačiti. To pa lahko pomeni, da nimajo nikogar, komur bi lahko razkrili svoje občutke (Lamovec 1995: 43).

Sklenemo lahko, da človek s psihiatrično izkušnjo utрпи največji možen upad socialnega ugleda v širokem obsegu socialnih vlog. Ljudje ga ocenjujejo kot trajno nagnjenega k nadaljnjim krizam in nezmožnega, da v zvezi s tem karkoli ukrene. Vidiijo ga kot nekoga, ki ni zmožen kljubovati stresu in mu pripisujejo trajno nezmožnost samokontrole ter pomanjkanje odgovornosti. Menijo, da je vir nelagodja in tesnobe za vse v svoji bližini. (Lamovec 1998: 41)

Duševno zdravje je pomemben faktor kakovosti življenja tako posameznika kot družbe. Pri ljudeh z duševnimi stiskami kakovost življenja znižuje tudi stigma. Kljub temu da je v današnjem svetu pogovorno stigmatizacija vse bolj nesprejemljiva, se še vedno dogaja. Zato je pomembno, da se borimo proti stigmatizaciji in da država čim bolj podpre nevladne organizacije in druge programe, ki se ukvarjajo z izboljšanjem kakovosti življenja, katerih namen je med drugim tudi zniževanje posledic stigme.

1.3 OD INSTITUCIJ PROTI SKUPNOSTI

1.3.1 TOTALNOST USTANOV IN KRITIKA INSTITUCIONALNE OBRAVNAVE

Rojstvo totalnih ustanov sega v čas »velikega zapiranja« v 17. stoletju, ko so v Evropi velik del prebivalstva zaprli v splošne zaprte ustanove. Zapirali so predvsem revne in tiste, katerih vedenje ni bilo družbeno sprejemljivo – ostarele, brezdomce, invalide, sirote, brezumne, berače, vojake in prostitutke (Flaker 1998: 71–72). Zaprte ustanove so se v svetu razširile v 19. stoletju za pomoč in oskrbo depriviligiranim prebivalcem. Do takrat so za ljudi potrebne pomoči skrbeli predvsem doma, razvoj industrializacije pa je to onemogočil. Pri nas smo takšne ustanove – ubožnice, blaznice, prisilne delavnice – poznali že pred 19. stoletjem. Razcvet se je v Sloveniji začel po 2. svetovni vojni, ko so začeli ljudi ločevati od preostale skupnosti in jih naseljevali v gradove in druge izpraznjene stavbe. V preostalem svetu se je v tem času začel že obraten proces, in sicer dezinstitutionalizacija (Flaker 1998: 5).

Totalne ustanove so dobile ime po svojem delovanju, ker zajemajo vse vidike posameznikovega življenja (delo, zabavo, rekreacijo ipd.). Totalnost zajetja simbolizirajo tudi ovire, ki jih taka ustanova postavi medse in zunanji svet. Navadno so takšne ustanove oddaljene od preostalega sveta in vsebujejo ovire, kot so zidovi, gozdovi, močvirja, bodeča žica (Goffman 1961: 15). Takšno odmaknjenost od skupnosti najdemo tudi pri ustanovah v Sloveniji, zavodi in domovi se večinoma nahajajo na obrobju mest, v gradovih in večjih starih stavbah, za varnost pa so pogosto obdani z ograjami ali obzidji.

Značilno za totalne ustanove je, da v njih vsi vidiki posameznikovega življenja potekajo na istem kraju in pod isto oblastjo. V ustanovi živi veliko število ljudi, tako da vsaka faza dnevne aktivnosti poteka vpričo vseh in to po točno določenem urniku, kjer eni aktivnosti sledi druga. Dnevne aktivnosti potekajo skupinsko, vsi ljudje so primorani delati isto stvar. Namen vsega tega je bolj v tem, da ustanova zadovolji svoje cilje, kot pa v tem, da bi zadovoljili potrebe stanovalcev. Vendar vseh značilnosti ne bomo nujno našli v vsaki ustanovi (Goffman 1961: 17–19).

Goffman (1961: 16–17) navaja pet skupin takih ustanov. V prvo skupino uvršča ustanove za ljudi, ki sami ne morejo več skrbeti zase in niso nevarni – domove za stare, slepe, sirote in revne. V drugo skupino uvršča ustanove, namenjene tistim, ki niso več zmožni skrbeti zase in lahko za skupnost predstavljajo nevarnost – bolnišnice, duševne bolnišnice. V tretji skupini najdemo ustanove, namenjene varovanju skupnosti pred določenimi nevarnostmi – zapori, taborišča za vojne ujetnike, koncentracijska taborišča. V četrti skupini so ustanove, namenjene izvajanju določenih nalog – internati, delovni tabori, ladje, vojašnice. V zadnjo skupino uvršča ustanove, namenjene verskemu umiku – samostane.

V evropskih smernicah (2012 v Flaker et al. 2015 b: 2) je definicija (totalnih) ustanov povezana predvsem s človekovimi pravicami, dostojanstvom uporabnikov, kakovostjo njihovega življenja in zdravja ter samostojnostjo in socialno vključenostjo. Tako ustanovo definirajo kot namestitveno oskrbo, v kateri so:

- stanovalci izolirani od širše skupnosti in/ali prisiljeni živeti skupaj;
- stanovalci nimajo zadostnega nadzora nad svojim življenjem in nad odločitvami, ki vplivajo nanje;
- zahteve in interesi organizacije imajo navadno prednost pred posameznimi potrebami stanovalcev.

Totalne institucije imajo zaradi svojega načina delovanja številne škodljive posledice. V institucijah osebe dominira nad uporabniki, kar povzroča odvisnost uporabnikov od osebja. Ta odvisnost presega stopnjo odvisnosti, ki bi utegnila biti posledica bolezni ali stiske. Institucija tudi povečuje in utrjuje stigmo, saj večje število ljudi s težavami na istem kraju stigmo povečuje in jo naredi še bolj vidno. Tako življenje v instituciji neredko zapečati usodo človeka – v očeh drugih ljudi in pogosto tudi v njegovih. V instituciji so postopki in načini obravnave zaradi velikega števila uporabnikov mehanični, kar posameznika razosebi, povzroči pretrganje stikov z uporabnikovim izvirnim okoljem in poveča izoliranost ter zavrženost. Na ta način uporabniki ne morejo gojiti nobenih osebnih želja, načrtov, upov (Flaker 1998: 7).

Življenje v instituciji zaradi pasivnosti, odvisnosti od avtoritativnega in nestimulativnega okolja, pretirane uporabe zdravil in pomanjkanja življenjskih ciljev proizvaja institucionalno nervozo, ki se kaže v apatiji, pomanjkanju iniciativnosti, izgubi zanimanja za zunanji svet, podredljivosti in resignaciji (Flaker 1998: 7–8).

Način delovanja institucij onemogoča učinkovito strokovno pomoč, saj je zaradi iztrganosti iz vsakdanjega načina življenja onemogočena celostna obravnava posameznika. Institucije svoje uporabnike učijo predvsem spretnosti, potrebnih za življenje v instituciji, ki mnogokrat niso uporabne ali so celo kontraproduktivne, medtem ko na socialne spretnosti, ki so potrebne za vsakodnevno življenje, pozabljajo in jih zanemarjajo. Institucije zaradi svoje značilne geografske oddaljenosti, pravil in samozadostnosti družinskim članom, prijateljem in prostovoljcem pogosto onemogočajo udeležbo v procesih pomoči. Poleg vseh naštetih posledic pa je tukaj še ekonomski vidik. Primerjava cen zavodske in skupnostne oskrbe pokaže, da je skupnostna oskrba cenejša, hkrati pa lahko uporabnikom nudi bolj primerne oblike pomoči (Flaker 1998: 8–9).

Totalne ustanove pravzaprav redno in množično kršijo vrsto človekovih pravic številnih mednarodnopravnih aktov¹, predvsem pravico do prostosti (3. in 9. člen Splošne deklaracije o človekovih pravicah), pravico do osebnega dostojanstva (5. člen), pravico do zasebnosti (12. člen) in druge. Stiske, bolezni ali socialni statusi ne morejo in ne smejo biti izgovor za kršenje človekovih pravic. Vsi imamo enake pravice, tako tiste, zapisane z

¹ Splošna deklaracija o človekovih pravicah, Mednarodni pakt o ekonomskih, socialnih in kulturnih pravicah, Mednarodni pakt o državljanskih in političnih pravicah, Konvencija o otrokovih pravicah, Deklaracija o otrokovih pravicah, Evropska konvencija o človekovih pravicah, Evropska konvencija o uresničevanju otrokovih pravic, Evropska socialna listina in Konvencija o pravicah invalidov.

zakonom, kot tudi drobne možnosti izbire in dejanj (Flaker 1998: 6–9, Flaker et al. 2015 b, Evropske smernice 2012).

Oskrba v instituciji je za posameznika neustrezna. Mosher in Burti (1989 v Lamovec 1995: 190–191) pravita, da ko preide posameznik iz svojega običajnega okolja v ustanovo, se začne proces dekontekstualizacije. Njegovi stari vzorci vedenja postanejo nerazumljivi in neučinkoviti, zato se je prisiljen naučiti novih vzorcev, ki pa za življenje v skupnosti niso primerni. Posameznikova vedenja in doživljanja so razložena kot »simptomi bolezni«.

Obravnava ne upošteva kontekstov, v katerih je prišlo do določenih vzorcev posameznikovega delovanja. V procesu diagnosticiranja dobi posameznik pripis številnih negativnih oznak, ki imajo za posledico zniževanje njegovega samospoštovanja in zaupanja vase, kar njegove težave samo še pogloblja. Hkrati vsiljen red in rutine bolnišnice izničujejo posameznikov občutek individualnosti, avtonomije in nadzora, kar vodi v postopno izgubo lastne identitete.

Mosher in Burti (1989 v Lamovec 1995: 191–192) navajata tudi razloge za izogibanje uporabe duševnih bolnišnic:

1. *Humanitarni*. Ustanove ravnaajo z ljudmi kot s predmeti in spodkopavajo temeljne človeške kvalitete (individualnost, avtonomija, soodvisnost in občutek osebne odgovornosti). Uporaba bolnišnic vodi k odvzemu človeškega dostojanstva.
2. *Moralni*. Bolnišnice povzročajo iatrogena obolenja, predvsem institucionalizem in prekinitve socialnih vezi. Pogostost teh sindromov zmanjšujemo z izogibanjem bolnišnicam.
3. *Ekonomski*. Če bi zmanjšali kapacitete zavodov, bi se sprostila finančna sredstva, ki bi jih namesto tega namenili učinkovitejšim programom v skupnosti.
4. *Znanstveni*. Med dvajsetimi opravljenimi raziskavami, v katerih so primerjali bolnišnično oskrbo z alternativnimi oblikami oskrbe, je kar devetnajst raziskav pokazalo na to, da so slednje oblike skrbi vsaj toliko ali celo bolj učinkovite v primerjavi z bolnišničnimi, hkrati pa so tudi cenejše. Raziskave so tudi pokazale, da se osebe, ki se zdravijo v bolnišnicah, tja vedno znova vračajo, medtem ko pa se to pri osebah, ki se poslužujejo alternativnih oblik, pojavlja v mnogo manjši meri.

Za posameznika niso škodljiva le dolgotrajna bivanja v institucijah, ampak imajo številne slabe strani tudi hospitalizacije, in sicer: odvisnost od zdravil, dosmrtna stigmatizacija, znižano samospoštovanje in zaupanje vase, utrditev lažnega jaza, zatiranje pristnega

občutenja in izražanja, spremenjeni odnosi z družino in prijatelji, spremembe na delovnem mestu in izguba ciljev v življenju (Lamovec 1995: 34).

Oskrba ljudi z duševnimi stiskami sega daleč v zgodovino. Kljub dolgi zgodovini temeljne ideje institucionalne oskrbe ostajajo: oskrba večjega števila ljudi na enem mestu, izoliranost stanovalcev od preostale skupnosti, podrejenost stanovalcev instituciji, neupoštevanje njihovih potreb ipd. Vse močnejše postaja zavedanje, da institucionalen način oskrbe ni najboljša rešitev in je s socialnega vidika gledano tudi škodljiv. Bivanje v institucijah pogloblja stigmatizacijo in zmanjšuje možnosti za kvalitetno in produktivno življenje. Institucija naj bo rešitev le v skrajni sili, takrat ko se pokaže, da so že vse druge možnosti izčrpane. V Sloveniji kljub dolgi zgodovini dezinstitutionalizacije oskrba še vedno sloni na institucijah. Tako po podatkih (v Flaker et al. 2015 b) pri nas v 162 različnih ustanovah še vedno živi več kot 22 000 ljudi. Med institucijami imamo na področju socialnega varstva štiri tipe ustanov za odrasle ter otroke in odrasle, na področju izobraževanja imamo tri tipe ustanov za otroke, na področju zdravstva je ena ustanova namenjena otrokom, kljub temu pa v njej živijo tudi odrasli. V večini ustanov se že uveljavlja socialni model, ki izboljšuje pogoje za uporabnike, vendar je osnova delovanja še vedno institucionalni model.

1.3.2 DEZINSTITUCIONALIZACIJA

Za dezinstitutionalizacijo obstajajo številni razlogi. Ugotovili smo že, da ustanove za ljudi niso primerne, saj povzročajo njihovo razčlovečenje, s svojo zaprtostjo in omejitvami grobo posegajo v temeljne človekove pravice, strokovnjakom pa ne dovoljujejo, da bi jim učinkovito pomagali. Življenje v instituciji tako varovancem zmanjšuje oziroma onemogoča možnost za kakovostno življenje. Ob spoznanju teh posledic se je pričel proces dezinstitutionalizacije (Flaker 2014).

Začetki dezinstitutionalizacije segajo v čas med 2. svetovno vojno oziroma takoj po njej, ko so vojne izkušnje strokovnjake pripeljale do spoznanja, da je ljudem mogoče pomagati tudi v skupnosti in ne le v zaprtih ustanovah. Začeli so se pomisleki o smiselnosti totalnih ustanov, vrstile so se raziskave in spoznanja o njihovi neustreznosti oziroma celo o škodljivosti takšnega obravnavanja ljudi (Flaker 1998: 5–6). Proces dezinstitutionalizacije ima že dolgo zgodovino, vendar še kmalu ne bo končan. Zaznamujeta jo dva mejnika, in sicer zmanjševanje bolnišničnih kapacitet in spremenjena zakonodaja, s katero se odpravlja bolnišnice kot temeljno obliko pomoči ljudem v duševnih stiskah. Leta 1963 so v ZDA

sprejeli prvi zakon, ki je napovedoval ustanavljanje skupnostnih centrov za duševno zdravje kot nadomestilo bolnišnic. Verjetno najradikalnejša pa je bila sprememba zakonodaje v Italiji. Leta 1978 so sprejeli Zakon 180, ki je zahteval zaprtje psihiatričnih bolnišnic do leta 1980, prepovedal zidavo novih, uzakonil je centre za duševno zdravje v skupnosti in omejil prisilno zdravljenje (Flaker 1998: 158–159).

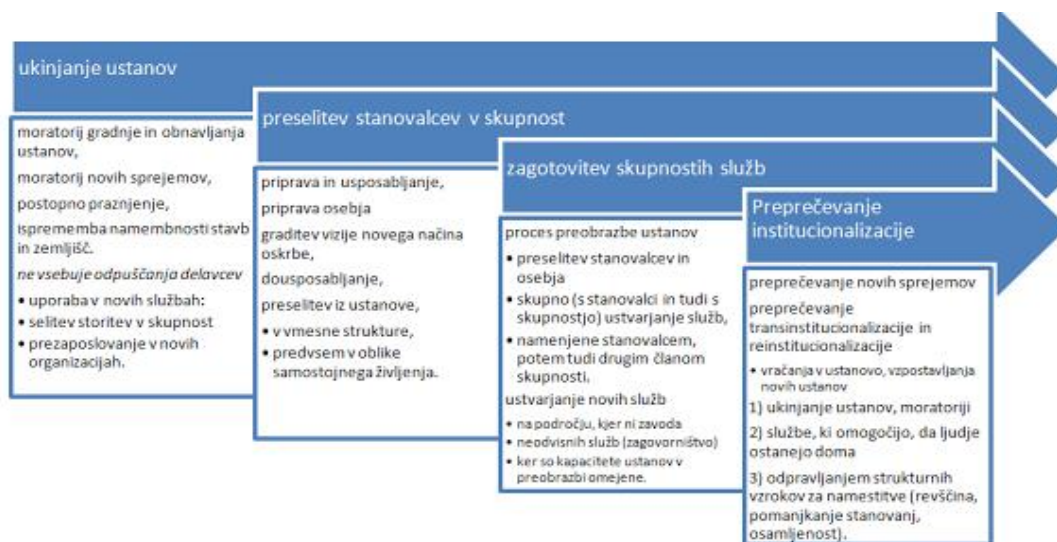
Dezinstytucionalizacijo najprej razumemo kot zapiranje in preoblikovanje velikih totalnih institucij, preseljevanje ljudi iz teh institucij v skupnost in razvijanje skupnostnih služb, ki bodo omogočale življenje ljudi v skupnosti. Dezinstytucionalizacija je tudi zmanjšanje števila hospitalizacij in časa preživetega v bolnišnicah. Je tudi družbeno gibanje, ki ta proces omogoča in v njem sodeluje. S procesom dezinstytucionalizacije pravzaprav mislimo na družbene okoliščine, ki so pripomogle k odpravi totalnih ustanov in iskanju nadomestila za oskrbo v skupnosti. Dezinstytucionalizacija pomeni tudi spremembe v razumevanju duševnih stisk z upoštevanjem socialnih in drugih okoliščin in posameznikovem življenju (Flaker 1998: 157). Ob tem pa ne smemo pozabiti tudi na spremembo odnosov med strokovnjaki in uporabniki. Z dezinstytucionalizacijo se mora vloga strokovnjakov spremeniti iz nadrejene in skrbniške v enakopravno, zagovorniško vlogo. Strokovnjaki morajo v sam proces vključevati uporabnika in ga upoštevati (Flaker et al. 2015 b: 1). Ob razumevanju dezinstytucionalizacije moramo biti previdni. Včasih se nam zdi, da je nekaj dezinstytucionalizacija, a v resnici ni, na primer obnavljanje bolnišnic in ponujanje novih storitev. Sama obnova sicer nekoliko olepša videz ustanove, a dejansko stanovalcem ne prinaša boljših pogojev, kakor tudi ne nove storitve ali aktivnosti.

Dezinstytucionalizacije tudi ne smemo zamenjevati z nekaterimi podobnimi pojmi, ki so nasprotje dezinstytucionalizacije ali imajo z njo nekaj skupnih značilnosti. Tukaj mislimo predvsem na transinstitucionalizacijo in dehospitalizacijo. Pozorni moramo biti pri pojmu transinstitucionalizacija, kjer gre za premike oziroma premestitve uporabnikov ob zaprtju ustanove iz ene v drugo, na primer iz psihiatričnih bolnišnic v zapore, domove za ostarele in podobno (Rafaelič 2015: 7). Pri dehospitalizaciji pa gre za zmanjšanje števila postelj in kapacitet v bolnišnicah in zavodih ter hkratno ustvarjanje zunajinstitucionalnih oblik oskrbe. Dehospitalizacija je torej le en del dezinstytucionalizacije (Flaker 1998: 157).

Za učinkovito dezinstytucionalizacijo je potrebno hkrati izpolnjevati štiri komplementarne cilje, in sicer je potrebno ukinjati ustanove, preseljevati stanovalce v skupnost,

zagotavljati skupnostne službe in preprečevati nadaljnje institucionalizacije (Flaker et al. 2015 b: 3).

Slika 1.1: Osnovni program dezinstitutionalizacije



(Vir: Flaker et al. 2015 b: 3)

Izpolnjevanje ciljev dezinstitutionalizacije prinaša spremembo v odgovorih na potrebe ljudi. Od standardnih odgovorov institucij dezinstitutionalizacija predstavlja premik k odgovorom po meri človeka. To zahteva povezovanje številnih akterjev, delujočih v različnih situacijah. Ob tem se dogajajo spremembe v odnosih moči. Uporabniki postajajo bolj neodvisni v razmerju tako do institucij kot tudi strokovnjakov (Flaker et al. 2015 b: 1). Ob tem je pomemben izhod iz klasičnih vlog strokovnjaka in bolnika (Flego et al. 2012: 153).

Proces dezinstitutionalizacije temelji na splošnih človekovih vrednotah. Enake vrednote morajo veljati za vse, kar pomeni, da ne smemo delati razlik pri ljudeh, ki potrebujejo dolgotrajno oskrbo, se soočajo z določenimi ovirami v življenju ali se znajdejo v takšnem obdobju življenja, ki zahteva specifično uresničevanje teh vrednot in pravic. Ena glavnih vrednot dezinstitutionalizacije je, da vidimo vse ljudi kot enakopravne državljane s pravicami do polnega sodelovanja in vključevanja v družbo ter močjo do izbire, odločanja in samostojnosti (Flaker et al. 2015 b: 1).

Tabela 1.1: Vrednote dezinstitutionalizacije

Vidiki institucionalne kulture, ki jo hočemo odpraviti		Načela ravnanja ob prehodu v skupnost	Vrednote prehoda v skupnost
uporabnik			
	brezpravnost	antidiskriminacija	polnopravnost
	predmet obravnave	sodelovanje in vključevanje uporabnikov v proces	partnerstvo
	prilagajanje instituciji	storitve po osebni meri	izbira
	izključenost, ločenost	povezovanje, mreženje, skupne dejavnosti in službe	vključevanje, integracija
	nemoč	krepitev moči	moč odločanja in delovanja
	odvisnost	osposobitev	samostojnost
strokovnjaki			
	izhajanje iz osebnih primanjkljajev, deficitov	perspektiva moči oz. vrlin	sprejemanje drugačnosti, sožitje
	zapiranje	brez zapiranja	mobilitnost, gibanje
	prisila	brez prisile	prosta volja
	drugorazredni državljani	brez »snemanja smetane«	univerzalnost pravic
	prenos odgovornosti	sodelovanje s skupnostjo	solidarnost
	posebna ideologija	normalizacija	vsakdanje življenje
	togost osebja	zagotavljanje varne zaposlitve obstoječemu kadru, krepitev kadra	prožnost služb
	hierarhija odnosov	dialog in skupno odločanje	demokracija odnosov, soodločanje

(Vir: Flaker et al. 2015: 2)

Glede na današnjo razvitost in napredek družbe ne bi smeli dovoljevati, da so nekaterim ljudem še vedno kratene temeljne človekove pravice in da živijo v razmerah, kot jih ponujajo institucije. Zato je spodbujanje dezinstitutionalizacije nujno. Ob tem je potrebno zlasti spodbujati socialnovarstvene zavode k preoblikovanju v skupnostne službe, spodbujati organiziranje in nastajanje služb, ki podpirajo samostojno življenje v skupnosti – osebni pomočniki, pomoč na domu, osebni paketi storitev, razvijanje in uvajanje podpornih tehnologij (varovanje in podpora na daljavo), mobilne službe, terensko delo, zagovorništvo ipd. in načrtno preseljevati stanovalce zavodov v skupnost (Flaker et al. 2011: 330).

Dezinstitutionalizacija je torej proces ukinjanja ustanov in vzpostavljanja skupnostnih služb. Usmerjena je v zadovoljevanje potreb uporabnikov in ne institucij. Uporabnikom omogoča vstopanje v bolj cenjene vloge, strokovnjakom pa novi načini dela dajejo možnost, da uporabnikom zagotavljajo ustrežnejšo podporo v skupnosti. Za ljudi z duševnimi stiskami dezinstitutionalizacija torej pomeni podlago za kvalitetnejše življenje v skupnosti.

1.3.2.1 POTEK DEZINSTITUCIONALIZACIJE V SLOVENIJI

Začetek dezinstitutionalizacije v Sloveniji je povezan z eksperimentom v Logatcu leta 1967, ko se je skupina raziskovalcev lotila preoblikovanja deškega prevzgojališča. Njihov namen je bil vzpostaviti permissivni način vzgoje in ustvariti demokratične odnose med vzgojitelji in gojenci. Eksperiment v Logatcu je bil tudi prva akcijska raziskava. V delovanje socialnih in drugih služb je pomagal vpeljati strokovnost in skupinsko dinamiko (Flaker 2012: 14).

Nadaljevanje dezinstitutionalizacije je potem potekalo z drugimi projekti. Anica Kos in Bernard Stritih sta v Rakitni vodila kolonijo, ki je bila delavnica demokratičnih odnosov, namenjena otrokom, ki med počitnicami niso imeli kam iti. Kolonija v Rakitni je bila kritika avtoritativnih odnosov, demonstracija možnosti drugačnega organiziranja in implicitna kritika ustanov. Projektu v Rakitni je sledilo delo v taborniškem odredu Črnega mrava, kamor so vključevali otroke, ki so bili sicer izključeni iz drugih prostočasnih aktivnosti. Taborniški odred Črnega mrava je temeljil na odpravi kazni, otroci so imeli možnost izražanja volje in čustev, skupno so se dogovarjali in bili pozorni na najšibkejšo skupino. V taboro so se vključevali tudi številni prostovoljci, večinoma študenti socialnega dela, kar predstavlja uvajanje prostovoljnega dela. Še eno od ozadij kolonij in taborov je bilo antipsihiatrično gibanje, v okviru katerega je bilo ustanovljeno Društvo za pomoč v duševni stiski. V osemdesetih se je zares začela dezinstitutionalizacija na področju vzgojnih zavodov, ki jo je napovedal že logaški eksperiment. Prva stanovanjska skupina v Ljubljani je bila ustanovljena leta 1981 pod vodstvom Imperla in Benedika, delavcev iz zavoda v Logatcu. Temu je sledila prenova nekaterih zavodov v stanovanjske skupine. Izkušnje kolonij, taborov in dela z mladino so bile za nadaljevanje dezinstitutionalizacije zelo pomembne. Spodbudile so mladinsko organizacijo na mestni in republiški ravni, da sta povabili akterje gibanja k sodelovanju pri raziskovanju in spreminjanju mladinskih delovnih akcij in oblik mladinske samopomoči. V obdobju od 1976 do 1984 je nastalo več kolonij in taborov, ustvarila se je mreža prostovoljcev in angažiranih strokovnjakov (Flaker 2012: 14–17).

Sredi osemdesetih let je bila ustanovljena Pin-Informalnica, center za mladinsko samopomoč, kjer se je kot glavno dejavnost vzpostavilo delovanje na področju duševnega zdravja in v okviru katere je bilo organizirano srečanje med ljubljansko in tržaško psihiatrijo, okrogle mize ter prostovoljno delo na psihiatriji. Informalnica je organizirala dva tabora v Hrastovcu. Prvi tabor je potekal leta 1987, njegov cilj pa je bil popestritev

življenja v zavodu, zato so organizirali različne dogodke, od ličenja na ženskem oddelku, snemanja videov, koncertov do izletov v trgovino in okolico. Namen tabora ni bil dezinstitutionalizacija, ampak početi stvari onkraj institucionalnega. Naslednje leto so organizirali drugi tabor, na katerem so sklenili, da je potrebna širša in javna akcija, ki bo opozorila na neznosnost totalnih ustanov. Za nacionalno televizijo je bil na taboru posnet dokumentarec »Ljudnica«. Ustanovljen je bil Odbor za družbeno zaščito norosti, ki je deloval kot novo družbeno gibanje (Flaker 2012: 18–20).

Odbor za družbeno zaščito norosti je po dolгих pripravah ustanovil prvo stanovanjsko skupino za ljudi s težavami v duševnem zdravju, ki je bila namenjena štirim stanovalcem Hrastovca. Program Tempus, ki ga je financirala Evropska unija, je bil namenjen usposabljanju za psihosocialne službe na področju duševnega zdravja v skupnosti. Znotraj programa so nastale nove službe in nove vrste strokovnosti in znanja, zagovorniške skupine, dnevni centri, skupine za samopomoč, centri za pomoč mladim, ženske svetovalnice in skupine svojcev. Hkrati je projekt vpeljal tudi nove metode dela, individualno načrtovanje, zagovorništvo, analizo tveganja, delo v stanovanjskih skupinah, delo na področju nasilja nad ženskami in otroki, načrtovanje služb in projektov. V devetdesetih letih se je gibanje končalo in začele so se ustanavljati skupnostne službe na področju duševnega zdravja. Ustanovljena je bila YHD, udarna uporabniška skupina. Ustanavljati so se začele nevladne organizacije Altra, Paradoks, Šent, Ozara. Kljub temu ustanavljanje stanovanjskih skupin, dnevnih centrov in drugih služb v skupnosti ni uspelo zmanjšati števila stanovalcev v zavodih oziroma števila postelj v psihiatričnih bolnišnicah (Flaker 2012: 20–22).

Z začetkom novega tisočletja se je dezinstitutionalizacija pričela v javnem sektorju. Leta 2001 je Hrastovec dobil novo vodstvo, kar je prispevalo k precejšnjim spremembam tega zavoda. V prvi fazi so potekale predvsem organizacijske spremembe, ustvarili so vizijo razvoja in se povezali z zunanjimi akterji. Opustili so uniforme, stanovalcem se je omogočila uporaba jedilnice, ki je bila prej namenjena le osebju, v zavodu so začeli sodelovati učitelji in študenti Fakultete za socialno delo. V drugi fazi se je začelo preseljevanje stanovalcev v stanovanjske skupine oziroma v t. i. dislocirane bivalne enote. Pri tem so uporabljali nove metode: analizo tveganja, krepitev moči, osebno načrtovanje, uvedba ključnih delavcev in timsko delo. A proces preselitev se je kmalu zaustavil. Razlogi za to so bili tako znotraj zavoda (izgorelost akterjev, neenotnost vodstva) kot tudi v pomanjkanju stanovanj in finančnih sredstev, saj je zavod sam najemal stanovanja

(Flaker 2012: 22–23). Vendar, kot je pokazal eksperiment neposrednega financiranja (Flaker et al. 2011), je boljša rešitev ta, da gre denar neposredno uporabniku, kar mu omogoči plačevanje storitev glede na potrebe. Tako se cena individualizira.

Spremembe so se dogajale tudi v centrih za socialno delo, saj so uvedli katalog nalog centrov za socialno delo in »koordinacijo pluralnih storitev v skupnosti«. Leta 2008 je bil sprejet Zakon o duševnem zdravju, ki je pravzaprav kompromis med predlogi aktivistov in psihiatrije. Kljub temu vsebuje določene elemente, ki varujejo pravice uporabnikov – uvedba zastopnikov in nekaj skupnostnih služb – koordinirana obravnava v skupnosti in nadzorovana obravnava v skupnosti (Flaker 2012: 24)

V letu 2010 je od 18. julija do 24. avgusta potekalo gibanje Iz-Hod, v sklopu katerega je skupina prehodila 700 kilometrov in obiskala različne totalne ustanove – psihiatrične bolnišnice, posebne zavode, zavode za usposabljanje, domove za stare in druge (Rafaelič, Flaker 2012). Namen gibanja je bil obsoditi obstoj totalnih ustanov, spodbuditi dezinstitutionalizacijo in vzpostaviti skupnostne službe oskrbe in pomoči ljudem v skupnosti (Rafaelič 2012).

V letu 2013 se je oblikovala mreža Meduza, gibanje, v katero so se združili tisti, ki so želeli napredek v dezinstitutionalizaciji. Povezali so se tudi s Fakulteto za socialno delo. Meduza je pripravila hitro oceno potreb in storitev za dolgotrajno oskrbo in dezinstitutionalizacijo zavodov. Organizirane so bile delavnice, skupščine, delo pa je potekalo tudi na terenu, kjer so obiskovali socialnovarstvene zavode, centre za usposabljanje, delovne centre ipd. V letu 2014 je na Brdu pri Kranju potekala Mednarodna konferenca o dezinstitutionalizaciji v Sloveniji, na kateri so številni strokovnjaki iz Slovenije in tujine govorili o pomenu dezinstitutionalizacije, a večjih premikov ni bilo. Na področju dezinstitutionalizacije so bili aktivni tudi člani društva YHD, ustanovili so Mrežo za dezinstitutionalizacijo in organizirali konferenco o dezinstitutionalizaciji (Ficko 2015). V letu 2015 je Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti Fakulteti za socialno delo naročilo izdelavo Priprave izhodišč dezinstitutionalizacije v Republiki Sloveniji, s čimer smo pridobili pregled nad trenutno problematiko in osnovo za naslednje korake v procesu dezinstitutionalizacije (Flaker et al. 2015 b).

Dezinstitutionalizacija ima torej v Sloveniji že dolgo zgodovino. Do zdaj smo imeli tri vale dezinstitutionalizacije. Prvi val v osemdesetih v vzgojnih zavodih, drugi v devetdesetih z nastajanjem različnih oblik skupnostne oskrbe predvsem pod okriljem

nevladnih organizacij in zadnji val, ko so se dogajale preselitve iz institucij v bivalne enote. Kljub temu Slovenija še vedno velja za eno izmed najbolj institucionaliziranih držav. Po podatkih je v institucionalnem varstvu še vedno preko 22 000 ljudi (Flaker et al. 2015 b: 23). Velikih sprememb torej pri nas še ni in oskrba v skupnosti ni zares vzpostavljena, tako da nas v prihodnje čaka še veliko dela. Smo pa v dosedanjem procesu pridobili pomembne izkušnje, ki nam bodo omogočile, da dezinstitutionalizacijo tudi zares dokončno izpeljemo.

1.3.3 DUŠEVNO ZDRAVJE V SKUPNOSTI

Dezinstitutionalizacija je v zadnjih desetletjih omogočila, da se je duševno zdravje premaknilo iz totalnih ustanov v skupnost. Hkrati je antipsihiatrično gibanje omogočilo, da kot družba drugače dojemamo duševne stiske. Te danes niso več oddaljene in strašljive, temveč so prisotne tako rekoč v vseh strukturah družbe (Podgornik 2010:155).

S procesom dezinstitutionalizacije se je duševno zdravje iz institucij premaknilo v skupnost. Duševno zdravje v skupnosti je področje delovanja, ki ga pokrivajo različne stroke v skupnosti. Zahteva sodelovanje uporabnikov in strokovnjakov s ciljem zagotovitve boljših storitev za uporabnike in omogočanje njihovega dostojnejšega življenja (Flaker 2001: 69–72). Duševno zdravje v skupnosti tako omogoča ljudem z duševnimi stiskami, da živijo v domačem okolju, saj jim skupnost zagotavlja oskrbo, ki jo potrebujejo.

Cilje duševnega zdravja v skupnosti lahko združimo v štiri glavne skupine ciljev (Flaker 2001: 71–72):

- Izboljšanje položaja uporabnikov služb duševnega zdravja oziroma ljudi z duševno stisko.
- Spreminjanje uslug in služb duševnega zdravja, da bodo služile predvsem potrebam, hotenjem, željam in nujam uporabnikov.
- Družbeno prevrednotenje in drugačno vrednotenje norosti, duševne stiske in drugačnosti.
- Odpravljanje in preprečevanje tistih procesov v družbi, ki bi utegnili kogarkoli pripeljati v destruktivne krize, osebni propad, kot tudi za usposabljanje vseh ljudi za bolj ustvarjalno soočanje z življenjskimi izzivi in s stresom.

Namen vseh štirih skupin ciljev je krepitev moči in pridobitev enakopravnega položaja uporabnika v družbi. Tako so pravzaprav vsi štirje cilji med seboj povezani in doseganje enega cilja krepi možnost doseganja ostalih treh. Flaker (2001: 72) to prepletenost ciljev predstavi na primeru preprečevanja hospitalizacij. Ta cilj pravzaprav vsebuje vse štiri zgoraj naštetih. Prvič, izboljšuje položaj uporabnika, saj preprečuje stigmatizacijo in prispeva k ohranjanju pozitivne samopodobe, hkrati pa omogoča uporabniku, da v večji meri ostane prisoten v svojem življenjskem svetu in ohranja svoje pristojnosti. Drugič, za preprečevanje hospitalizacij je potrebno vzpostaviti druge službe, ki nadomestijo pomoč, ki naj bi je bil uporabnik deležen v bolnici. To so krizni timi, mobilni skupnostni timi za posredovanje v krizah, stanovanjske skupine, skupine za samopomoč itd. Hkrati terja tudi zapiranje starih velikih bolnišnic. Tretjič, preprečevanje hospitalizacij terja spreminjanje stališč bližnjih. Če rešitev ni več v hospitalizaciji, je potrebno prevrednotiti prisotnost motečega člana v skupnosti in najti načine sožitja ter vrednote v stiski ali drugačnosti bližnjega. Prisotnost osebe v skupnosti, ki ni bila hospitalizirana, terja od skupnosti zavzemanje drugačnega stališča. In četrtič, preprečevanje hospitalizacij vsebuje tudi preventivne ukrepe. Poleg preprečevanja stigmatizacije se trudimo preprečevati tudi krize in globlje stiske, in sicer s prepoznavanjem zgodnjih znakov, s skupino za samopomoč, ali pa s predvidevanjem škodljivih posledic in vzpostavljanjem načinov, kako jih preprečiti ali zmanjšati.

Doseganje ciljev duševnega zdravja v skupnosti poteka na temelju skupnostnega načela. Skupnostno načelo lahko opišemo glede na prostor delovanja, akterje, ki ga izvajajo, glede na razmerja in metode. Vse situacije duševnega zdravja v skupnosti se ne dogajajo izolirano v bolnišnicah, ampak kjerkoli v skupnosti, torej v stanovanju, klubu, parku, prostorih krajevne skupnosti ipd. Kot akterji nastopajo in sodelujejo različni strokovnjaki, uporabniki, njihovi bližnji in prostovoljci. Krog sodelujočih se tako razširi glede na potrebe in ni ozkogleden in osredotočen zgolj na zdravnika in uporabnika. Hkrati so vsi sodelujoči akterji v enakopravnejših odnosih in se s skupnimi močmi trudijo k skupnim ciljem. Skupnostno načelo pomeni tudi, da predmet delovanja ni več posameznik in njegova bolezen, ampak skupnost, kjer se spremembe dogajajo. In tudi če je delovanje osredotočeno na posameznika, ga razumemo kot posameznika v skupnosti. V metodičnem smislu skupnostno načelo razumemo kot vsa sredstva in metode, ki so na voljo v neki skupnosti za obravnavanje nekega pojava znotraj konteksta (Flaker 2001: 73).

Še nekaj desetletij nazaj je bilo duševno zdravje predvsem predmet psihiatrije in medicinske stroke. Z dezinstitutionalizacijo pa se je obravnava duševnega zdravja iz zaprtih bolnišnic preselila v skupnost. Cilje duševnega zdravja v skupnosti lahko strnemo v izboljšanje položaja ljudi z duševnimi stiskami v družbi oziroma v izboljšanje kvalitete življenja. Da to dosežemo, je potrebno sodelovanje in skupno prizadevanje celotne skupnosti: uporabnikov, skupnostnih služb in svojcev.

1.3.4 OSKRBA V SKUPNOSTI

Oskrba v skupnosti je obsežno področje, ki zajema načrtovanje in zagotavljanje podpore ljudem z duševnimi stiskami in drugim skupinam ljudi v skupnosti. Skupnostna oskrba so različne oblike podpore, ki jo ljudje potrebujejo za kolikor je mogoče samostojno življenje v lastnih domovih. Z njo nadomeščamo družinsko in institucionalno oskrbo ljudi. Osnova skupnostne oskrbe na področju duševnega zdravja je spoznanje, da lahko ljudje z duševnimi stiskami v času krize ob ustrezni podpori živijo v skupnosti (Videmšek 2013: 106).

Sredi 20. stoletja so se kot kritika institucionalni oskrbi začele razvijati skupnostne službe. Skupnostne službe na področju duševnega zdravja so službe, ki izvajajo storitve za posameznika v skupnosti, kar je različno storitvam za posameznika v instituciji. Premik zaradi razvoja skupnostnih služb se kaže v načinu obravnave, saj se storitve prilagaja potrebam posameznika (Videmšek 2013: 45). Pomenijo več kot le priložnost za življenje v skupnosti, saj obsegajo tudi prepoznavanje individualnih pravic posameznika in pravico do možnosti izbire, da pove, kako bi živel (Brandon 1991). Skupnostne službe temeljijo na načelu izbire (Brandon et al. 1995, Zaviršek et al. 2002, Škerjanc 2010). Skupnostne službe temeljijo na spoznanju, da je oskrba v institucijah zastarela in da lahko ljudje z duševnimi stiskami živijo v skupnosti. Ljudje lahko sami povedo, koliko pomoči potrebujejo, kaj potrebujejo in kdo naj jim pri tem pomaga. Torej, namen zaradi katerega skupnostne službe nastajajo in obstajajo je, da podprejo vsakega posameznika pri njegovem običajnem življenju, takšnem, kot si ga sami želijo in zastavijo (Videmšek 2013: 45). Skupnostne službe delujejo na konceptu skupnostne oskrbe. »Koncept skupnostne oskrbe definiramo kot zagotavljanje skupnostno usmerjene podpore, ki posameznikom zagotavlja možnost vključevanja v skupnost. Skupnostno oskrbo definiramo na podlagi tega, kdo jo zagotavlja, in pomeni seštevke vseh možnih virov pomoči, od formalnega in neformalnega dela civilne

družbe do storitev javnih služb, ki so posamezniku v določenem okolju na voljo (Videmšek 2013: 105).«

Začetki razvoja oskrbe v skupnosti v Sloveniji segajo v 90. leta prejšnjega stoletja. Začetki neinstitucionalne oskrbe so obsegali oskrbo na domu, razvijati so se začeli tudi dnevni centri, stanovanjske skupine, oskrbovana stanovanja, varovanja na daljavo, dostave kosil in podobno. V javnem sektorju izvajajo storitve skupnostne oskrbe centri za socialno delo, organizacije, ki izvajajo pomoč na domu, domovi za stare, dnevni centri in družinski pomočniki. V zasebnem sektorju izvajajo storitve skupnostne oskrbe zasebne institucije, na primer izvajalci zasebne zdravstvene oskrbe in dostavljalci hrane. Velik del oskrbe sloni na neprofitnem sektorju, in sicer na nevladnih organizacijah, predvsem društvi, nekaj pa tudi na humanitarnih organizacijah kot sta Rdeči križ in Karitas (Flaker et al. 2011: 246–247).

Namen skupnostnih služb je celovito zadovoljevati vse potrebe svojih uporabnikov. Skupnostne službe morajo pri zadovoljevanju individualnih potreb upoštevati določena načela. Rešitve, ki jih poiščejo za uporabnika, morajo biti takšne, da ga čim manj omejujejo. Omogočati mu morajo, da ostaja v svojem bivalnem in socialnem prostoru. Obravnava mora zajemati vsoto vseh uslug, ne zgolj klinične vidike in mora biti, če želimo, da je uspešna, zagotovljena takoj, ustrezno in skladno s potrebami. Učinkovitost je odvisna tudi od načina zadovoljevanja potreb in ciljev. Namreč, zadovoljitev potreb mora biti takšna, da uporabnika hkrati učimo in ga spodbujamo k samostojnemu zadovoljevanju le-teh, tako da se v končni fazi posameznik povsem osvobodi odvisnosti od drugih (Lamovec 1995: 205–206).

Skupnostne službe lahko razdelimo na intenzivne, ki so človeku na voljo ves čas in ga ves čas spremljajo ter na manj intenzivne, ki so na voljo le občasno, običajno nekaj ur na teden. Skupnostne storitve visoke intenzivnosti so torej storitve, ki so posamezniku na voljo kadarkoli in v obsegu, ki ga potrebuje. So kompleksne, celovite in kontinuirane, saj so namenjene posamezniku po njegovi meri in vsebujejo raznolike storitve. K skupnostnim storitvam visoke intenzivnosti štejemo družinske pomočnike, osebno asistenco, oskrbo oziroma pomoč na domu, podporo v oskrbovanih stanovanjih, koordinirano oskrbo in informacijske pisarne ter svetovalnice zaradi njihovih dejavnosti terenskega dela in osebnega načrtovanja, kljub temu da so določene dejavnosti (svetovanje in osebna pomoč) bolj na strani manj intenzivnih oblik storitev. Službe, ki izvajajo skupnostne storitve nizke intenzivnosti, so posamezniku na voljo redkeje, občasno ali redno, v daljših intervalih,

odvisno od posameznikovih potreb. V povprečju je trajanje teh stikov ocenjeno na eno do deset ur na teden. V to skupino spadata pravzaprav dva tipa storitev oziroma služb, in sicer storitve in programi nizke intenzivnosti. Storitve so namenjene posamezniku, programi pa skupinskemu delu, ki poteka na določenem mestu. Med storitve nizke intenzivnosti uvrščamo tiste, ki jih izvajajo centri za socialno delo (pomoč na domu, osebna pomoč), patronažne službe, socialne servise, spremstva za slepe, poleg teh pa lahko tudi še ambulantno obravnavo dolgotrajnih zdravstvenih težav v zdravstvenih domovih, skupnostno psihiatrijo in nadzorovano obravnavo ter rehabilitacijo. Programi nizke intenzitete potekajo običajno kot tedenska srečanja oziroma srečanja na štirinajst dni. Najbolj pogosto so to skupine za samopomoč, dejavnosti za otroke in mladino, igralne urice, ulično delo itd. To so dejavnosti, ki so skupnostno naravnane, delujejo kot preventivne in podporne dejavnosti, krepijo solidarnost in zagotavljajo podporo tistemu delu prebivalstva, ki je bolj ogrožen in jo zato potrebuje (Flaker et al. 2015 b: 21–22).

Skupnostne storitve visoke intenzitete so zastavljene tako, da uporabniku zagotovijo storitve glede na njegove potrebe. V praksi imajo te še vedno nekaj pomanjkljivosti, zlasti zaradi premajhne dostopnosti do storitev, visokih pogojev do upravičenosti za storitve, finančne plati idr. Storitve in programi nizke intenzitete naj bi v svojem delovanju skrbeli predvsem za uporabnike z manjšimi potrebami, zlasti naj bi pomagale k izboljšanju počutja. V kombinaciji z drugimi storitvami lahko pomagajo zadovoljevati tudi kompleksnejše potrebe. Omejitve nizko intenzivnih storitev so v tem, da so nekatere še vedno premalo razvite, da so geografsko neenakomerno razporejene, premajhna pa je tudi koordinacija, s katero bi omogočali sodelovanje različnih tipov oskrbe za ljudi z večjimi potrebami. Udeleženci nizko intenzivnih programov so predvsem tisti, ki se še niso približali pragu subsidiarnosti, torej nimajo potrebe po intenzivni in dolgotrajni oskrbi. Nizko intenzivni programi lahko pripomorejo tudi tistim, ki prejemajo storitve visoke intenzitete. Tudi nizko intenzivni programi še vedno niso oblikovani tako, kot bi bilo potrebno. Preveč so naključni in nenačrtovani, programe sestavljajo po svojih idejah in v svojem delovanju premalo izhajajo iz potreb uporabnikov, bolj so usmerjeni v delo s posameznikom, kot da bi izhajali iz skupnostne usmeritve in še vedno premalo sodelujejo s skupnostjo. Nekatere oblike oskrbe so mešanica visoko intenzivnih in nizko intenzivnih oblik. Za primer lahko vzamemo informativne pisarne in svetovalnice, ki kombinirajo nizko intenzivne posege (svetovanja, podpora) z visoko intenzivnimi (terensko delo, osebno načrtovanje), odvisno od potreb uporabnika. V svojem delovanju upoštevajo

individualnost uporabnikov. Način dela jim daje možnost, da odgovarjajo na specifične potrebe uporabnikov. Vendar se tudi informativne svetovalnice in pisarne srečujejo z omejitvami. Te so zlasti v njihovem statusu, saj niso javna služba in tako niso upravičeni do koncesij, kar pa ima za posledico, da niso ponujene širšemu krogu uporabnikov (Flaker et al. 2015 b: 35–36).

Razvoj skupnostne oskrbe se je pri nas začel v devetdesetih letih prejšnjega stoletja. Nanjo je vplivala predvsem dezinstitutionalizacija. Namen oskrbe v skupnosti je zagotavljati podporo ljudem za življenje izven institucij, pri čemer moramo biti usmerjeni v uporabnikove individualne potrebe. Oskrbo v skupnosti zajemajo številne storitve in programi, ki pa se srečujejo z mnogimi omejitvami, zaradi česar še niso zaživele, kot bi si želeli.

1.4 DOLGOTRAJNA OSKRBA

Dolgo časa je bila oskrba ljudi, ki potrebujejo dolgotrajno, kontinuirano in organizirano pomoč in podporo obrobno področje zanimanja strok. V ospredju je bilo reševanje aktualnih kriz in stisk, dolgotrajna oskrba pa je bila predmet ustanov, praviloma takrat, ko je posameznik izčrpal že vse druge možnosti neformalne pomoči iz okolja. Dolgotrajne stiske so dolgo ostajale nerazumljene in spregledane. Šele s pojavom dezinstitutionalizacije se je začelo govoriti tudi o dolgotrajni oskrbi zunaj ustanov (Flaker et al. 2008: 3). OECD opredeljuje dolgotrajno oskrbo kot »medsektorsko področje politike, ki združuje vrsto storitev za osebe, ki potrebujejo pomoč pri opravljanju temeljnih življenjskih aktivnosti v daljšem obdobju«. Dolgotrajna oskrba lahko vključuje rehabilitacijo, osnovno zdravljenje, patronažo, socialno oskrbo, storitve v zvezi z nastanitvijo in druge storitve, kot so prevoz, prehrana, storitve varstveno delovnih centrov in pomoč pri vsakodnevni opravih (Evropska komisija 2008: 3).

Dolgotrajna oskrba je razmeroma nov pojav na področju reševanja stisk ljudi. Izhaja s področja socialne varnosti in temelji na potrebah uporabnika in njegovega razumevanja kakovosti življenja (Rafaelič, Nagode 2012). Potrebe po dolgotrajni oskrbi se povečujejo, kar je posledica demografskih sprememb, sprememb v neformalni pomoči, napredka medicine in dezinstitutionalizacije. Slednja namreč ni prinesla zgolj organizacijskih sprememb, ampak tudi spremembo vrednot. Ljudje se danes bolj kot poprej zavedajo, da

imajo pravico odločati o svoji usodi, da imajo pravico do življenja v skupnosti, z drugimi ljudmi, da imajo pravico, da so vključeni v družbene tokove (Flaker 2008: 19–20). V Sloveniji se vsako leto povečuje število oseb, ki potrebujejo dolgotrajno oskrbo. Kljub potrebam področje dolgotrajne oskrbe pri nas še ni sistemsko urejeno, ljudje prejemajo storitve in prejemke za dolgotrajno oskrbo na način, ki ga urejajo ločeni sistemi socialne varnosti in ločeni sistemi zagotavljanja oskrbe. Glavnino oskrbe še vedno zagotavljajo institucije, predvsem domovi za stare in posebni socialnovarstveni zavodi ter varstveno-delovni centri (Flaker et al. 2011: 244–245).

Zagotovitev učinkovite dolgotrajne oskrbe zahteva osebno načrtovanje socialnovarstvenih storitev. Storitve morajo biti oblikovane po meri človeka, kar pa lahko dosežemo le, če izhajamo iz posameznika in njegove ocene potreb po storitvah. Le tako bo posameznik lahko uresničeval življenjske cilje in izboljšal kakovost svojega življenja. Načrtovanja socialno varstvenih storitev se moramo lotiti po pristopu »od spodaj navzgor« in izhajati iz uporabnika in ne po principu medicinskega modela »od zgoraj navzdol«, kjer je bil uporabnik zgolj pasivni prejemnik univerzalnega paketa storitev, ki ni bil prilagojen njegovim potrebam in je pogosto vseboval tudi storitve, ki jih posameznik sploh ni potreboval (Škerjanc 2006: 23–26).

Flaker in sodelavke (2008: 21–22) pravijo, da je dolgotrajna oskrba fenomen, ki prinaša veliko novosti na ravni zagotavljanja socialne varnosti, zlasti kot povsem drugačna paradigma *sui generis*, ki presega stare obrazce organiziranja oskrbe, načinov pristopa k človeški stiski, statusa uporabnikov in bistva procesov pomoči. [...] uvajanje dolgotrajne oskrbe ni toliko nadgradnja obstoječih sistemov socialne varnosti, socialnega in zdravstvenega varstva, kolikor je prekinitev, paradigmatski prelom in preboj, ki ustvarja nove obrazce solidarnosti, pomoči in strokovnosti. Z vzpostavljanjem novih mehanizmov socialne varnosti in novih organizacijskih struktur ter novih načinov zagotavljanja storitev pomoči in podpore stojimo pred izzivom, kako na različnih ravneh vzpostaviti nove odgovore, ki bodo presegali stare delitve, paradokse in krivice posameznikom in skupinam.

Dolgo časa se stroka za ljudi, ki potrebujejo dolgotrajno podporo, ni zmenila. Reševala je predvsem njihove aktualne težave. Ti ljudje večinoma živijo le v zavodih, saj je to najlažje. Dez institucionalizacija pa je to spremenila. Ljudje so se začeli zavedati, da imajo pravico sami odločati in da imajo pravico do življenja v skupnosti. Dez institucionalizacija je prinesla spoznanje, da je za ljudi, ki potrebujejo dalj časa trajajočo pomoč, to mogoče

organizirati tudi izven ustanov. Da ugotovimo, kakšne storitve ljudje potrebujejo, moramo izvedeti, kakšne so njihove potrebe.

1.4.1 INDEKS POTREB DOLGOTRAJNE OSKRBE

Posameznikovo življenje je niz različnih situacij. Če želimo ugotoviti, kakšne so posameznikove potrebe, moramo raziskati njegov življenjski svet. Flaker in sodelavke (2008) so razvili indeks oziroma zemljevid potreb po dolgotrajni oskrbi, ki je praktičen poskus razmišljanja o potrebah. Če hočemo uspešno odgovarjati na potrebe ljudi, jih moramo najprej vprašati, kaj potrebujejo, in potem skupaj z njimi iskati rešitve. Rafaelič (2015: 28) ugotavlja, da gre pri zadovoljevanju potreb ljudi, ki doživljajo dolgotrajne stiske, za krožno zanko. Potrebe so med seboj povezane in če ene izmed potreb ni mogoče zadovoljiti, to vpliva na možnosti zadovoljitve druge. Uporabnik se tako ujame v začaran krog nezadovoljenih potreb. Če človek nima stanovanja, si težko poišče službo. Brez službe nima denarja in ne more zahajati na mesta, kjer bi spoznal prijatelje. Posledično ima manj prijateljev, poleg tega pa jih nima kam povabiti.

Indeks potreb lahko uporabimo tudi kot primerno orodje za načrtovanje in izvajanje dezinstitutionalizacije. Za učinkovito oskrbo v skupnosti mora dezinstitutionalizacija odgovoriti na vse kategorije potreb in ne zgolj na določene. O potrebah je potrebno razmišljati širše kot o načinu, s katerim bomo premostili diskriminacije, prikrajšanosti in s pomočjo katerega bomo sledili ciljem in ambicijam vsakega posameznika posebej (Flaker et al. 2015 a: 25–26). Indeks potreb je sestavljen iz osmih kategorij, ki jih bomo v nadaljevanju na kratko povzeli (Flaker et al. 2008, Flaker et al. 2013):

- stanovanje,
- delo in denar,
- stiki in družabnost,
- vsakdanje življenje in prosti čas,
- življenjski dogodki (namesto hospitalizacije in institucije),
- zadrege,
- institucije (Institucionalna kariera),
- moči in cilji (neumeščenost in pripadnost).

Stanovanje

Stanovanje predstavlja eno izmed osnovnih potreb posameznika. Poleg osnovne funkcije nudenja zavetja ima tudi več socialnih funkcij. Je prostor za druženje, za ustvarjanje družine, za shranjevanje stvari, je prostor, ki nam omogoča varnost in zasebnost. Je podlaga naše identitete. Stanovanje je nekaj, kar je samoumevno, vendar dostop do stanovanja še zdaleč ni lahek, saj je omejen z visokimi cenami, neugodnimi stanovanjskimi posojili, pomanjkanjem socialnih in neprofitnih stanovanj, dolgimi čakalnimi vrstami na listah in z nesorazmerjem med ponudbo in povpraševanjem. Če temu dodamo še druge stiske in težave, s katerimi se nekateri ljudje srečujejo, pa je dostop do stanovanja praktično onemogočen. Najbolj ogroženi so starejši, duševno in telesno hendikepirani, revni, mladi in druge ranljive skupine (Flaker et al. 2008: 111).

Stanovanjske težave so lahko posledica duševne in socialne stiske (revščine, diskriminiranosti in stigmatiziranosti) ali stiske življenja z drugimi ljudmi. Uporabniki psihiatričnih služb so tem stiskam še bolj podvrženi. Ljudje v stiski imajo več možnosti, da izgubijo stanovanje. Stanovanjska stiska lahko posledično sproži druge stiske, med drugimi duševne. Ljudje z duševnimi stiskami pogosto ne živijo v lastnih stanovanjih, temveč v različnih nastanitvenih oblikah, kot so stanovanjske skupine, socialni zavodi, domovi za stare, zavetišča, pri starših in sorodnikih. Ob tem so pogosto prikrajšani za zasebnost, za prostor, kamor se lahko umaknejo, ko to potrebujejo (Flaker et al. 2008: 112–141).

Delo in denar

Delo spada v eno izmed osnovnih človekovih potreb. Delo nas določa, nam omogoča dejavnost in ustvarjalnost in je podlaga za uresničevanje številnih drugih potreb – potreb glede organizacije identitete, družbenega statusa, preživetja, vzdrževanja družbenih standardov itd. Vendar delo vsem ni dosegljivo, zato za te ljudi obstajajo nadomestni statusi – upokojenci, invalidi, otroci, gospodinje in brezposelni. Nekateri izmed teh statusov prinašajo dohodek, ki je običajno zelo nizek in ne zagotavlja vseh potrebnih sredstev za kakovostno življenje (Flaker et al. 2008: 142–143). Ljudje z dolgotrajnimi duševnimi stiskami večinoma živijo skromno. Malo je takih, ki bi zaslužili dovolj za kvalitetno življenje. Večinoma prejemajo denarno socialno pomoč, pokojnino ali se poskušajo kako drugače znajti. Pomanjkanje denarja vpliva na kvaliteto življenja in ustvarja začaran krog marginalizacije in stigmatizacije, zaradi česar je veliko ljudi na oziroma pod pragom revščine (Flaker et al. 2008: 167–174).

Raziskave kažejo, da so ljudje z duševnimi stiskami med najbolj ranljivimi skupinami na trgu dela. Stigma in občasne zmanjšane zmožnosti za delo jim onemogočajo, da bi enakovredno nastopali na trgu dela s preostalimi iskalci zaposlitve. Pogosto so upokojeni sredi delovno aktivnega obdobja, kar ima za posledico nizke pokojnine, to pa jih privede do hudih finančnih stisk. Po letih brezposelnosti si osebe zaposlitve ne želijo več. Strokovnjaki navajajo, da zaposlitev za ljudi z duševnimi stiskami predstavlja poleg finančnih učinkov, zagotavljanja socialne vključenosti, širjenja socialnih mrež, dviga samozavesti in drugih učinkov tudi terapevtske učinke. Predlagajo, da se organizira več delovnih mest s prilagodljivo zaposlitvijo, kjer bi se osebe z duševnimi stiskami lahko zaposlile za tista obdobja, ko lahko delajo (Kobal, Oreški 2005).

Stiki in družabnost

Potreba po stikih z drugimi je ena temeljnih potreb. Ljudje smo družbena bitja, zato brez stikov težko kakovostno živimo. Stiki nas zaznamujejo, oblikujejo našo identiteto, naše lastne vrednosti in omogočajo ustvarjanje sveta okoli nas (Flaker et al. 2008: 258). Ljudje z duševnimi stiskami imajo večinoma majhne socialne mreže, kar je posledica dogodkov, stigme, institucionalizacije in pomanjkanja denarja. Človek, ki pridobi etiketo, se umakne oziroma drugi pretrgajo stike z njim. Stike jim tako predstavljajo predvsem družinski člani, redki prijatelji in osebje ter drugi uporabniki organizacij in služb, ki skrbijo zanje. Pogosto se zgodi, da morajo po institucionalizaciji zamenjati krog prijateljev. V času institucionalnega življenja so omejeni predvsem na stike z osebjem institucije in drugimi uporabniki, stiki z družinskimi člani postanejo precej redkejši. Ljudje, ki potrebujejo dolgotrajno oskrbo in živijo doma, so velikokrat osamljeni, saj so njihovi stiki pogosto nesimetrični in konfliktni. Tega se je potrebno zavedati in jim omogočiti spoznavanje novih ljudi, hkrati pa tudi obnoviti stike z pomembnimi ljudmi v njihovem življenju, s katerimi so stike izgubili (Flaker et al. 2008: 262–298).

Vsakdanje življenje in prosti čas

Vsakdanje življenje je sestavljeno iz niza rutin in ritualov, poteka dneva in dejavnosti, ki nam dajejo socialni občutek življenjskega ritma, samega sebe in pripadanju okolja, v katerem živimo. Dnevi so sestavljeni iz rutin, ki se ciklično ponavljajo, kar nam daje občutek varnosti. Za to potrebujemo življenjske spretnosti in sodelovanje drugih (Flaker et al. 2008: 191). Ljudje, ki potrebujejo dolgotrajno oskrbo, imajo prav tako vsakodnevne rutine, opravila in konjičke, le da se te razlikujejo od običajnih dnevnih rutin ostalih ljudi.

Pri vsakdanjih rutinah pogosto potrebujejo dodatno pomoč, zato se v njihovem vsakdanu zvrstijo različni ljudje – sorodniki, strežniki, oskrbovalci, dostavljalci hrane itd. Za nemoten potek življenja morajo ljudje mnogokrat razviti svojevrstne spretnosti in postopke ter prilagoditi okolje, v katerem živijo. Običajno je njihov dan sestavljen iz časovnih enot, ki jih ustvarjajo gospodinjski dogodki, kot so zajtrk, nakupovanje, delo, kosilo, popoldanski počitek, obisk, čas za druženje in večerni rituali (Flaker et al. 2008: 193–216). Ljudje, ki živijo v ustanovah, imajo svoj vsakdan prilagojen pravilom le-te. V ustanovah ljudje ne opravljajo gospodinjskih opravil, za tak način življenja je značilno industrijsko gospodinjstvo, kjer so glavne funkcije gospodinjstva plačane in organizirane. Njihove prostočasne aktivnosti so določene z urnikom. Ritem dneva jim ne predstavljajo opravila, ampak dnevni obroki. Življenje je enolično, dnevi se zlivajo v eno. Uporabniki ustanov zaradi neopravljanja dnevnih gospodinjskih opravil sčasoma pozabijo spretnosti vsakdanjega življenja. Ko se vrnejo iz zavodskega življenja v skupnost, se morajo pogosto ponovno naučiti, kako skrbeti zase in iti skozi proces učenja spretnosti za življenje (Flaker et al. 2008: 200–209).

Življenjski dogodki (Namesto hospitalizacije in institucionalizacije)

Ljudje, ki živijo doma, stremijo k temu, da doma tudi ostanejo in da ne gredo v ustanove. To je večinoma želja tudi njihovih sorodnikov. Svojci se za zavod ali bolnišnico odločijo v primerih, ko sami ne zmorejo več, ko je obremenjenost prevelika. V skrbi za svojca so nemalokrat prepuščeni sami sebi, saj niso deležni ustrezne podpore. Ljudje, ki živijo v ustanovah, si želijo živeti zunaj njih, v skupnosti. Želijo si neodvisnega in samostojnega življenja, ki ni vezano na institucionalna pravila in zapovedi. Pri ljudeh, ki že dolgo živijo v ustanovah, se lahko pojavi strah pred zunanjim življenjem. Z zadostno podporo ta strah lahko premagajo. Ko po letih institucionalizacije zopet poskusijo z življenjem v skupnosti, si običajno v zavod ne želijo več (Flaker et al. 2008: 30–110).

Potrebe po hospitalizaciji in institucionalizaciji niso potrebe ljudi, ki pristanejo v ustanovah, ampak potrebe drugih. Institucije pravzaprav s tem izpolnjujejo potrebe drugih po razbremenitvi. Ljudje odidejo v zavode takrat, ko drugi zanje ne morejo več skrbeti, saj se njihovo življenje spremeni do te mere, da so ogroženi tudi sami. S preselitvijo v ustanovo svojci vsaj začasno pridobijo gotovost v življenju (Flaker et al. 2008: 30–66).

Zadrega

Ljudje z duševnimi stiskami se soočajo z različnimi zadregami. Zaradi njih so prisiljeni prevzeti določene vloge in slog življenja. Okolje vzpostavlja sistem, ki se mu morajo podrediti, to pa jih sili v napačne odzive v interakciji. Interakcijski prekrški so med najbolj razširjenimi prekrški. So nujni del vsakdana in interakcij med ljudmi. Dnevno jih delamo vsi z odmikanjem pogleda, kršenjem vljudnostne razdalje, s pretirano neposrednostjo, zadržanostjo itn. Hkrati jih popravljamo z opravičili, s pojasnili in se jih pravzaprav sploh ne zavedamo zares. Ljudje z duševno stisko se s takšnimi prekrški srečujejo pogosteje in so zaradi njihove nalepke bolj opazni, saj ljudje prekrške povezujejo z nalepko ali s stigmo. Ko govorimo o interakcijskih prekrških, ne smemo pozabiti na spoštovanje. Ljudje, ki nastopajo v pomagajočih odnosih zaradi svoje funkcije, naredijo veliko interakcijskih prekrškov. Oskrbovalec, ki vstopa v prostor oskrbovanca, mora pokazati spoštljiv odnos. Ko govorimo o interakcijskih prekrških, je tema o odgovorih na stiske, ki izhajajo iz njih, pomembna. Naloga socialnega dela je, da izpopolni metode in načine pristopa k prekrškom (Flaker et al. 2008: 231, 252–256).

Institucije (Institucionalna kariera)

Institucionalna kariera ljudi je povezana z različnimi potrebami. V svoji karieri prihajajo v stik z različnimi institucijami in strokovnjaki. Ob tem si želijo, da bi imeli večjo možnost izbire in vpliva, da bi bili upoštevani. Želijo si služb in storitev po svoji meri in boljše informiranosti o zdravljenju in obravnavi. Želijo si imeti nadzor nad odločitvijo o vstopu v institucije. Veliko ljudi, ki potrebujejo dolgotrajno oskrbo, velik del življenja preživi v različnih institucijah. Pomoč, ki jo nudi skupnost in skupnostne službe, je pogosto nezadostna, zato je odhod v institucijo neizbežen. Ko so enkrat v instituciji, je moč izbire okrnjena, saj v njih veljajo posebna pravila in zahteve, na katere posamezniki pogosto nimajo vpliva. Okrnjena je njihova možnost izbire o jemanju zdravil, prehrani, aktivnostih in mnogo drugih. Prav tako so uporabniki pogosto nezadovoljni z osebjem, ki zaradi preobremenjenosti še vedno igra birokratske vloge in nastopa nestrpno. Uporabniki se z neprimerno obravnavo mnogokrat srečujejo tudi v stiku z drugimi službami v skupnosti. Drži se jih nalepka, ki jih spremlja in določa njihovo vlogo tako, da jim onemogoča vključevanje in jih stigmatizira. Ljudje si želijo človeški in odprt pristop, želijo si nadzor nad svojim življenjem z možnostmi izbire. Z uporabniki je potrebno predelati njihovo

institucionalno kariero in dogodke tekom hospitalizacije, saj bo ta pozornost vplivala na njihovo življenje po odpustu iz institucije (Flaker et al. 2008: 311–345).

Moč in cilji (Neumeščenost in pripadnost)

Ljudje z duševnimi stiskami so pogosto v razkoraku med neumeščenostjo in pripadnostjo. Vsi se nagibamo k samostojnosti in avtonomnosti, a hkrati imamo potrebo po pripadnosti, zato se vključujemo v različna društva in organizacije, kjer se počutimo sprejete (Flaker et al. 2008: 346). Vsem ljudem je skupna pravica do dostojanstva, osnovnih potreb in želja ter enakovredne obravnave v skupnosti, ne glede na to, s katerimi ovirami se srečujejo (Zaviršek et al. 2002: 11). Vodilo organizacij in strokovnjakov, ki se ukvarjajo z ljudmi z dolgotrajnimi stiskami, bi moralo biti, da ljudem priznajo odvisnost od drugih, hkrati pa jim zagotoviti neodvisnost v pomembnih segmentih njihovega življenja, s čimer jim dodajajo moč za kakovostnejše življenje (Flaker et al. 2008).

1.5 OZARA SLOVENIJA – NACIONALNO ZDRUŽENJE ZA KAKOVOST ŽIVLJENJA

Travnat svet na koncu njive, kjer se pri oranju obrača plug. Tako v prenesenem pomenu ime Ozara vzbuja asociacije na vračanje v skupnost, počitek, sprostitev, kontinuirano delovanje, vztrajnost (Ozara Črnomelj 2014).

Društvo Ozara Slovenija deluje na področju skupnostne oskrbe za duševno zdravje v Sloveniji. Ozara sodi med humanitarne, nevladne, neprofitne organizacije in deluje v javnem interesu na področju socialnega in zdravstvenega varstva. Izvaja storitve in programe za ljudi z duševnimi stiskami po njihovem zdravljenju v psihiatričnih ustanovah, zagotavlja podporo ljudem z duševnimi stiskami in njihovim svojcem. Ustanovljena je bila z namenom, da se posameznik po institucionalni obravnavi lažje integrira v domače okolje in izboljša kakovost svojega življenja. Pri tem svojim uporabnikom zagotavlja strokovno podporo in pomoč, hkrati pa s številnimi aktivnostmi osvešča javnost o pomenu skrbi za duševno zdravje in jo seznaja z različnimi duševnimi stiskami ter poskuša zmanjševati predsodke, povezane z nalepko duševne bolezni (Ozara Slovenija 2016 a).

Društvo Ozara je bilo ustanovljeno leta 1994 v Mariboru zaradi potreb po organiziranih, izven bolnišničnih dejavnostih za ljudi z duševnimi stiskami. Na začetku delovanja je Ozara pokrivala predvsem Štajersko. Danes najdemo enote in gostovanja Ozare po vsej

Sloveniji, in sicer v naslednjih krajih: Maribor, Murska Sobota, Ljutomer, Lendava, Slovenj Gradec, Ljubljana, Kranj, Novo mesto, Izola, Koper, Celje, Brežice, Nova Gorica, Črnomelj, Sevnica, Krško, Bohinj, Tolmin, Trebnje, Ptuj, Ravne na Koroškem, Metlika, Bovec in Jesenice. Po vsej Sloveniji tako deluje 16 stanovanjskih skupin, 5 dnevnih centrov, 13 pisarn za informiranje in svetovanje ter 5 gostovanj le-teh. Sprva je Ozara delovala kot program dnevnega centra v Mariboru in je bila usmerjena v druženje in konstruktivno preživljanje prostega časa po odpustu iz bolnišnice, potem pa se je začela širiti po vsej Sloveniji. S širitvijo lokacij so se začeli širiti tudi programi in storitve Ozare. Tako so lahko uporabniki začeli koristiti tudi namestitve in podporo v okviru programa stanovanjskih skupin, s pomočjo katerega naj bi v spodbudnem okolju zunaj institucij ponovno pridobili potrebne spretnosti za samostojno življenje v domačem okolju. Leta 1999 je začel delovati program pisarn za informiranje in svetovanje, ki uporabnikom zagotavlja podporo v njihovem domačem okolju (Ozara Slovenija 2016 a).

Delovanje Ozare je usmerjeno v podporo ljudem z duševnimi stiskami, k učenju spretnosti, s pomočjo katerih lahko premagujejo vsakodnevne težave in k iskanju načinov za zadovoljevanje potreb. Uporabnikom zagotavlja izvenbolnišnične oblike psihosocialne rehabilitacije in podpore. Z individualnim pristopom in skupnim načrtovanjem jim omogoča vnovično vključitev v družbeno in delovno okolje, s tem pa prispeva h kakovostnejšemu življenju. V svojem delovanju pa ne pozablja tudi na podporo bližnjim, ki se pogosto srečujejo z velikimi obremenitvami (Ozara Slovenija 2016 c).

Ozaro financira Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti, Fundacija za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij, Zavod Republike Slovenije za zaposlovanje, občine ter posamezne donacije (Ozara Slovenija 2016 a).

1.5.1 NOSILNI PROGRAMI DRUŠTVA OZARE

Dnevni centri

Dnevni centri zagotavljajo strokovno svetovanje in podporo vključenim osebam, s pomočjo katerih krepijo njihovo individualnost, razrešujejo stiske in jim pomagajo pri aktivnem vključevanju v življenje. Zagotavljajo tudi kvalitetno preživljanja prostega časa, skupinske dejavnosti in prispevajo k družabnemu življenju uporabnikov. Uporabnikom so na voljo ustvarjalne delavnice (likovna, keramična, aranžerska), izobraževalne in interesne dejavnosti, udeležujejo pa se tudi različnih družabnih dogodkov (Ozara Slovenija 2016 a, 2016 b).

Stanovanjske skupine

Stanovanjske skupine so prehodna oblika bivanja, namenjene ljudem z dolgotrajnimi duševnimi stiskami, ki potrebujejo podporo pri bivanju, organiziranju in učenju veščin, potrebnih za samostojno življenje. Njihov glavni cilj je lažji prehod iz institucije v samostojno življenje in podpora pri vključevanju v socialno okolje. Stanovanjske skupine se nahajajo v stanovanjih oziroma stanovanjskih hišah, v katerih živijo v povprečju štirje stanovalci. Tak način življenja spodbudi uporabnike k neodvisnemu življenju. Ti naj bi po določenem obdobju ob strokovni podpori samostojno zaživel v domačem okolju (Ozara Slovenija 2016 a, 2016 b).

Pisarne za informiranje in svetovanje

Pisarne za informiranje in svetovanje zagotavljajo neposredno pomoč in podporo ljudem z duševnimi stiskami. Izvajajo storitve in druge oblike pomoči, ki so pomembne za dvig kakovosti življenja in pripomorejo h krepitvi in ohranjanju duševnega zdravja uporabnikov, širitvi njihovih socialnih mrež, razvijanju samostojnosti in krepitvi moči. Namen pisarn je čim bolj približati pomoč ljudem. Velikega pomena za to je program terenskega dela, ki je hkrati tudi ena izmed najpomembnejših razlik v primerjavi z drugimi socialnovarstvenimi programi. Zaposleni strokovni delavci uporabnikom zagotavljajo podporo tudi na domovih ali na drugem dogovorjenem mestu (Ozara Slovenija 2016 a, 2016 b).

1.5.2 OZARA ČRNOMELJ – PISARNA ZA INFORMIRANJE IN SVETOVANJE

Enota Črnomelj je program, ki deluje kot pisarna za informiranje in svetovanje. Namenjena je celotni belokranjski regiji, saj poleg občine Črnomelj pokriva tudi občini Semič in Metlika. Začetki Ozare Črnomelj segajo v leto 2005, ko je delovanje potekalo kot gostovanje Ozare Novo mesto, samostojna enota pa je postala 1. 1. 2008. Danes ima Ozara Črnomelj 365 članov, od tega je 145 uporabnikov iz vseh treh občin, 115 svojcev, ostalo pa so zaposleni, prostovoljci in simpatizerji. Od leta 2014 izvaja Ozara Črnomelj dvakrat mesečno tudi gostovanje v sosednji občini Metlika, in sicer vsak prvi in tretji torek v mesecu (Ozara Črnomelj 2014: 14).

Pisarna za informiranje in svetovanje je oblika psihosocialne pomoči in podpore in je namenjena ljudem z duševnimi stiskami in njihovim svojcem. Delovanje temelji na individualnem pristopu do uporabnika in skupnem načrtovanju nadaljnjih korakov. Cilji

programa so krepitev posameznikove moči, prepoznavanje in opredelitev lastne stiske ter načrtovanje za izhode iz nje, širitve njegove socialne mreže in razvijanje samostojnosti (Ozara Slovenija 2016 a).

Članstvo v Ozari je prostovoljno. V Ozaro se lahko vključi kdorkoli, ki je v stiski in potrebuje storitve, ki jih Ozara zagotavlja. Storitve so brezplačne. Posameznik se sam odloča, ali se bo pridružil Ozari in sam izbira storitve, ki jih bo koristil. Trajanje vključitve je odvisno od volje in želje posameznika (Ozara Slovenija 2016 c).

Ozara svojim uporabnikom v okviru svetovalnice zagotavlja naslednje storitve:

- **INFORMATIVNI RAZGOVOR**, s pomočjo katerega naj bi uporabnik pravočasno prepoznal stiske, jih sprejel in tako skupaj s strokovnjakom iskal ustrezne rešitve in pridobil vse informacije o pravicah in mreži služb pomoči (Ozara Slovenija 2016 c).
- **OSEBNA POMOČ** zajema razbremenilne razgovore, svetovanje, urejanje, vodenje in podporo pri reševanju osebnih stisk. Uporabniku se želi na tak način omogočiti vključitev v aktivno življenje, mu pomagati pri iskanju zaposlitve oziroma mu pomagati urediti njegov status, mu nuditi podporo pri nadaljnjem izobraževanju in pomoč pri uveljavljanju njegovih pravic. Osebna pomoč je usmerjena v razumevanje, podporo, čustveno razbremenitev, soustvarjanje rešitev in podporo pri premagovanju duševnih kriz (Ozara Slovenija 2016 c).
- **SOCIALNA OSKRBA** obsega podporo uporabniku v njegovem življenjskem okolju pri različnih vsakdanjih opravilih, pomoč pri skrbi za osebno higieno, pri aktivnem preživljanju prostega časa in pri ohranjanju socialnih stikov. Socialna oskrba je pomembna zlasti v času duševnih stisk, ko posameznik sam morda ne zmore opravljati določenih opravil in je takšna podpora potrebna, da lahko ostane uporabnik na svojem domu (Ozara Slovenija 2016 c).
- **ZAGOVORNIŠTVO** nudi uporabniku podporo v obsegu, ki jo ta potrebuje, na primer pri spremljanju k zdravniku, socialnemu delavcu, pri urejanju pravnih zadev idr. Hkrati je namen zagovorništva ta, da spodbudi uporabnika, da pri uveljavljanju svojih interesov prevzema aktivno vlogo. Zagovorništvo povečuje moč tistim, ki so sicer družbeno prikrajšani in izključeni. Lahko je lahko laično, samozagovorniško, kolektivno, poklicno in kulturno (Božič 2007: 30).

- SKUPINE ZA SAMOPOMOČ so podporne skupine uporabnikov, ki se oblikujejo na njihovo željo. Namenjene so ljudem z duševnimi stiskami, ki si želijo medsebojno pomagati in izmenjati svoje izkušnje. Za srečanje skupine uporabniki skupaj izberejo temo, o kateri se potem pogovarjajo. S pomočjo teh skupinskih srečanj uporabniki pridobivajo na samozavesti, učijo se veščin in spretnosti za vsakdanje življenje in z druženjem širijo svojo socialno mrežo (Ozara Slovenija 2016 a).
- TERENSKO DELO je posebnost Ozare in predstavlja velik doprinos skupnostni oskrbi. Pomoč se s terenskim delom izvaja v življenjskem okolju uporabnikov, torej na njihovih domovih ali drugem dogovorjenem mestu. Uporabniki v času krize neradi zapuščajo svoj dom in okolje, v katerem živijo. Pogosto so zanje prenaporni tudi obiski pri osebni zdravniku, psihiatru in ostalih strokovnjakih. Program pisarn jim zagotavlja fleksibilen pristop pomoči in omogoča dostop tudi posameznikom, ki sicer zaradi različnih razlogov ne bi imeli možnosti dostopa do ustrezne strokovne pomoči in podpore. Program upošteva želje uporabnikov in jim nudi pomoč v okolju, v katerem se počutijo varne. Terensko delo približa storitve tudi uporabnikom z nižjim socialno-ekonomskim statusom, ki zaradi oddaljenosti in s tem povezanimi finančnimi stroški ne morejo priti v prostore pisarne. Izvajalci programa spremljajo in obiskujejo uporabnike tudi takrat, ko ti koristijo storitve in programe drugih izvajalcev (Ozara Slovenija 2016 c).

Ozara nudi svojim uporabnikom tudi prostočasovne aktivnosti, ki jim omogočajo aktivno in kakovostno preživljanje prostega časa. Prostočasovne aktivnosti na Ozari Črnomelj zajemajo kreativne delavnice, na katerih uporabniki izdelujejo najrazličnejše izdelke – lutke, nakit, pustne maske. Ob tem se medsebojno družijo in pridobivajo nova znanja. Ob lepih dnevih so uporabniki aktivni na pohodnih skupinah in sprehodih, kjer poleg fizične aktivnosti odkrivajo tudi nove rastline in zelišča. Večkrat letno so organizirana skupinska srečanja, kot so pikniki, izleti, praznovanja rojstnih dni, novoletna srečanja itd. Ena izmed pomembnih dejavnosti je tudi založništvo, v okviru katerega Ozara izdaja glasilo in k nastanku katerega s svojimi prispevki, članki, zgodbami in pesmimi prispevajo tudi uporabniki (Ozara Slovenija 2016 a).

Namen programa pisarn za informiranje in svetovanje je krepitev moči uporabnikov, zmanjševanje njihove socialne izključenosti in večanje njihovega sodelovanja v socialnem okolju. Program zadovoljuje specifične potrebe svojih uporabnikov in to počne v njihovem

okolju. S tem vpliva na pridobivanje moči in na izboljšanje kakovosti življenja uporabnikov. Kot dolgoročni cilj si Ozara zastavlja graditi zaupni delovni odnos med uporabniki in zaposlenimi ter izpopolnjevati obstoječe in razvijati nove storitve po meri uporabnikov, s katerimi bodo pridobivali moč za kakovostno in samostojno življenje.

2 PROBLEM

Danes v Sloveniji oskrba ljudi še vedno sloni predvsem na institucionalni oskrbi, kljub temu da ima ta številne škodljive posledice in drastično zmanjšuje kvaliteto življenja ljudi, ki so vanjo vključeni. Institucionalna oskrba ne zmore odgovarjati na vse individualne potrebe posameznika, ampak nudi univerzalen odgovor na vse potrebe. S procesom dezinstitutionalizacije se je pri nas vzpostavila oskrba v skupnosti z namenom, da podpre uporabnika v njegovem okolju in mu omogoči življenje izven institucije. Oskrba v skupnosti ponuja formalno oskrbo izven institucij. Ob tem morajo biti službe in storitve v skupnosti take, da odgovarjajo na potrebe ljudi in jih podprejo tam, kjer to potrebujejo. V svoji raziskavi sem želela raziskati, v kolikšni meri je neka skupnostna služba zares po meri uporabnikov in kakšen doprinos predstavlja v življenju ljudi z duševnimi stiskami. Zanimalo me je, kako vpliva nevladna organizacija s področja duševnega zdravja, kot je Ozara, na življenje svojih uporabnikov in na katerih področjih jim predstavlja največji prispevek h kvaliteti življenja.

2.1 Raziskovalna vprašanja

Z raziskavo sem želela ugotoviti:

1. Kako se je spremenilo življenje uporabnikov Ozare?
2. Kakšne so zadovoljene potrebe uporabnikov Ozare?
3. Kakšne so nezadovoljene potrebe uporabnikov Ozare?

Pri raziskovalnih vprašanjih sem se opirala na osem tem, ki sem jih povzela po indeksu dolgotrajne oskrbe in jih prilagodila svoji raziskavi:

- stanovanje,
- delo in denar,
- stiki in družabnost,
- vsakdanje življenje in prosti čas,
- življenjski dogodki,
- kariera,
- zadrege,
- moči in cilji.

3 METODOLOGIJA

3.1 Vrsta raziskave

Raziskava, ki sem jo izvedla, je kvalitativna, saj gradivo, zbrano v raziskovalnem procesu, sestavljajo besedni opisi oziroma pripovedi. Zbrano gradivo je obdelano in analizirano na beseden način (Mesec 1997: 50). Podatki so pridobljeni z metodo spraševanja, tako da gre tudi za izkustveno oziroma empirično raziskavo (Mesec 1997: 48).

3.1.1 Merski instrumenti in viri podatkov

Uporabljen merski instrument je bil delno strukturiran intervju. Takšna oblika pridobivanja podatkov dopušča širok prostor v pogovoru. Pri polstrukturiranem intervjuju ima raziskovalec seznam vprašanj ali tem, ki morajo biti obravnavane, ni pa nujno, da si vprašanja sledijo po vrsti tako, kot so zapisana na seznamu. Raziskovalec tako lahko postavi tudi določena vprašanja, ki jih na začetku ni predvidel (Bryman 2001: 314). Vprašanja v raziskavi so bila tako le delno izoblikovana, tako da sva z intervjuvano osebo izhajala iz teme, ki me je zanimala, od nje pa je zahtevala veliko prostega govorjenja. Intervju sem nadgrajevala z dodatnimi vprašanji pri stvareh, ki sem jih želela bolje razumeti.

Teme intervjuja sem pripravila glede na prebrano literaturo, ki smo jo že predstavili v teoretičnem delu.

3.1.2 Populacija in vzorčenje

Populacijo raziskave sestavljajo vsi uporabniki Ozare Črnomelj. Vzorec predstavlja pet uporabnikov, med njimi so uporabniki, ki so Ozari Črnomelj pridruženi že vsaj pet let. Gre za neslučajnostni, namenski vzorec (Mesec 1997: 11). Uporabniki so bili izbrani na podlagi predlogov strokovne delavke v Ozari in so bili pripravljeni sodelovati v raziskavi. Pri namenskem vzorcu je vsaka enota izbrana z natančno določenim namenom (Vogrinec 2008: 56). S takim vzorčenjem lahko v raziskavo vključimo posameznike iz širše populacije, lahko pa proučujemo celotno podskupino neke širše populacije. Z njim lahko ugotovljamo učinkovitost določenih ukrepov, spoznamo izbrano skupino ljudi, lahko ga uporabimo na začetku raziskave za zbiranje informacij. Slabe lastnosti takšnega vzorčenja so, da niso posplošljive na širšo populacijo, ampak so omejene na proučevani vzorec (Engel in Schutt 2005: 122–123).

Vsi intervjuvanci so bili seznanjeni z namenom raziskave, zagotovljena pa jim je bila tudi pravica do anonimnosti. Imena, ki jih navajam v nadaljevanju, so izmišljena. Intervjuvani so bili trije uporabniki in dve uporabnici.

Tabela 3.1: Podatki o intervjuvancih

Sogovornik	Spol	Starost	Status	Izobrazba	Število let članstva v Ozari	Oznaka
Andrej	M	39	Brezposeln	Srednja šola	9	A
Veronika	Ž	57	Invalidsko upokojena	Srednja šola	10	V
Metod	M	50	Invalidsko upokojen	Srednja šola	11	M
Pepina	Ž	69	Upokojena	Srednja šola	8	P
Tomaž	M	43	Invalidsko upokojen	Srednja šola	6	T

Moški, s katerimi sem se pogovarjala, so stari od 39 do 50 let, sogovornici pa imata 57 in 69 let. Uporabniki so člani Ozare od 6 do 11 let. Uporabniki so brezposelni, invalidsko upokojeni in upokojeni. Izobrazba vseh intervjuvanih oseb je srednješolska.

3.1.3 Zbiranje podatkov

Podatke sem zbirala s pomočjo delno strukturiranega intervjuja. Intervjuje sem opravljala od 30. maja do 2. junija 2016. Za intervjuje se je z uporabniki predhodno dogovorila strokovna delavka. Glede kraja in časa opravljanja intervjuja sem se prilagodila uporabnikom in upoštevala njihove želje. Intervjuji so potekali ustno v slovenskem jeziku, vedno samo z eno osebo. Intervjuji so bili pri štirih sogovornikih z njihovim dovoljenjem snemani, eden intervjuvanec snemanja ni dovolil, tako da sem odgovore pisala sproti. Dva intervjuja sem opravila v Črnomlju v pisarni društva Ozara, enega v okolici na domu uporabnika, enega v Metliki in enega v Semiču na javnem prostoru. Intervjuji so potekali 1-2 ure razen intervjuja, za katerega nisem imela dovoljenja za snemanje, ki je potekal dve uri in pol.

3.1.4 Obdelava podatkov

Gradivo, pridobljeno na terenu, je bilo zvočno zabeleženo s pomočjo snemalne naprave oziroma ročno zapisano med samim intervjujem. Ko sem zbrala vseh pet intervjujev, sem naredila njihov dobesedni prepis v Microsoft Word. Pomembne stavke, ki so se nanašali na temo, po kateri sem spraševala, sem izločila, jih razvrstila v tabelo, dodala številko izjave in pojem ter kodo. To so bili pojmi, ki sem jih uporabila za nadaljnje prečiščevanje

besedila. Kode, ki so se sprva zdele različne, vendar so vsebovale enako sporočilo, sem združila in jim pripisala višji skupni pojem. Da sem pridobila pregled nad rezultati, sem vse kategorije razvrstila v tabelo, vsako k pripadajoči temi intervjuja. Veliko kod je bilo zabeleženih pri vprašanjih, ki so spadale k drugim temam, zato sem jih pri opisu rezultatov uporabila tam, kjer so bile bolj smiselne. Vzrok za to je bilo prosto govorjenje intervjuvancev. Tabele s kodiranimi izpisi besedil so po sklopih zapisane v prilogi diplomskega dela na strani 78. Rezultate sem opisala na podlagi vprašanj in dobljenih kategorij, pri opisovanju rezultatov pa sem večkrat uporabila kakšen izsek iz intervjuja. Opis rezultatov je bil osnova za razpravo, ki sem jo povezala še s strokovno literaturo, ki se nanaša na mojo raziskovalno temo. V nadaljevanju sem prišla še do glavnih ugotovitev oz. sklepov svoje raziskave in podala predloge, kaj bi lahko izboljšali pri delu v pisarnah Ozare.

4 REZULTATI

4.1 STANOVANJE

Vsi intervjuvanci živijo doma, v skupnosti. Trije živijo v lastnih hišah, Andrej živi pri starših, kjer ima lastno sobo, Veronika pa živi v nečakovi hiši, kjer ima del hiše urejen v stanovanje in ima stanovanjsko pravico do smrti. O preteklih izkušnjah z življenjem je Andrej povedal, da je pred začetkom duševnih stisk živel sam v svojem stanovanju, a kasneje tako ni mogel več živeti. Tomaž je hišo, v kateri živi danes, podedoval po starem očetu. Pred tem je živel v instituciji: *»Ko sem bil star okoli 25 let, sem 3 leta živel v domu za ostarele.« (T5)*

Tomaž, ki je v preteklosti živel v domu za stare in sedaj živi v svoji hiši sam, je s svojo hišo in dejstvom, da živi na svojem, zelo zadovoljen. Andrej živi s starši. Izpostavil je, da se pred nastankom psihoze s starši ni najbolje razumel in je živel sam. Zdaj pa so se bili primorani naučiti živeti skupaj. Nima želje po spremembi in je s trenutno ureditvijo in načinom bivanja zelo zadovoljen. Metod živi z ženo, mamo in s hčerkama. Ker skupaj živijo tri generacije, pride do občasnih nesoglasij, vendar jih z dogovarjanji rešijo. Potrebe po spremembah nima, s hišo je zadovoljen. Veronika živi v isti hiši kakor sestra in nečak, a ima lastno gospodinjstvo. Z nečakom nima najboljšega odnosa, vendar se je s tem sprijaznila in si tako ustvarila svoj mir. Z bivanjem je zadovoljna. Pepina, ki živi z možem, pa z bivališčem ni najbolj zadovoljna, saj meni, da je hiša, v kateri živita, zanju prevelika in čuti potrebo po spremembi lokacije oziroma manjšem stanovanju: *»Bi bila bolj zadovoljna z enosobnim stanovanjem v bloku, manj dela.« (P4)*

Glede potrebe po spremembi in urejenosti bivališča so trije intervjuvanci povedali, da bivališča obnavljajo po potrebi oziroma kolikor jim to dopuščajo finančne zmožnosti. Veronika je na novo opremila kuhinjo in jo prebarvala. Pepina pravi, da so obnovili okna, pode in centralno ogrevanje, saj je bilo to potrebno. Rada bi obnovila tudi kopalnico, vendar za to nima sredstev, saj so stroški za veliko hišo, v kateri živi, veliki. Tomaž je po prihodu iz doma za stare prišel v hišo, ki je bila v slabem stanju: *»Ko sem prišel spet sem živel po treh letih v domu, je bilo tu »užas«. Vse je bilo razmetano, imelo je vonj po miših.« (T10)* Ker ni želel iti živeti nazaj v dom, se je odločil hišo počistiti in urediti. Tomaž pravi: *»Odkar sem prišel iz doma, se je marsikaj spremenilo. Dal sem si pobelit stene, pobarvat vrata, okna, zavesa mam druge, topli pod je drugi, miza, pomivalno korito, hladilnik, spalnica, mam zakonsko posteljo.« (T1); »Veliko sem obnovil. Kopalnico mam novo, stara*

ni bla vrede, je mela na štrbunk wc.» (T19) Tomažu veliko pomeni, da ima urejen in čist dom. Pri obnovi so mu pomagali sosedi, eden mu je podaril deske, s katerimi so brezplačno uredili hodnik. Za obnovo kopalnice je najel zidarje, brezplačno pa je pomagal še sosed. Hišo obnavlja postopoma 15 let.

Sogovorniki čutijo, da imajo v svojem domu zasebnost in mir. Andrej je omenil, da zasebnosti ne potrebuje, če pa bi kdaj rabil čas zase, ima svojo sobo, kamor se lahko umakne. Metod, ki živi z družino, ima za trenutke, ko potrebuje svoj mir, urejeno posebno sobo: *»Ko rabim mir, se umaknem v kobilnico, v svojo sobo, v kateri kadim.« (M7)* V svojih domovih sprejemajo obiske vsi razen Metoda, ki jih raje sprejema zunaj hiše.

Za sogovornike ima bivališče oziroma dom velik pomen. Predstavlja jim samostojnost in zavetišče. Veroniki predstavlja stanovanje osnovo za življenje. Tomaž je v preteklosti stanoval v instituciji (domu za stare) in pravi: *»V domu se nisem počutil tako, kot se počutim tukaj na svojem domu.« (T6); »Prišel sem na lepše življenje.« (T155); »Nočem živeti nikjer drugje, kot v svoji hiši.« (T15); »... mi dom pomeni vse, to da sem na svoji zemlji, v svoji hiši.« (T12)*

OZARA IN STANOVANJE

Zanimalo me je, ali Ozara kakorkoli vpliva na stanovanjsko vprašanje in če se moji sogovorniki glede tega vprašanja kdaj obrnejo nanjo. Trije sogovorniki niso nikoli potrebovali pomoči Ozare v zvezi s stanovanjem, bi se pa obrnili nanjo, če bi bilo to potrebno. Veronika se je na Ozaro obrnila zaradi pravnega nasveta glede nujnega deleža v hiši. Tomažu pa je Ozara pomagala pri urejanju bivališča s pomočjo prostovoljcev in nasvetov. Prostovoljec mu je naredil lesen hodnik, zaposlene na Ozari in prostovoljke so mu pomagale pri pospravljanju, čiščenju, urejanju omar, sajenju na vrtu itd. Povedal je tudi: *»... učile so me, kako naj čistim.« (T24)*

Štirje intervjuvanci živijo v stanovanju s svojimi družinami oziroma sorodniki, le Tomaž živi sam. Zdi se, da je pri večini sogovornikov prišlo v preteklosti do trenj v odnosih, a so se sčasoma navadili in naučili živeti skupaj. Večinoma so z bivanjem zadovoljni, le Pepina si želi manjšega stanovanja. Zadovolji so tudi z urejenostjo bivališč, potrebne so le manjše obnove, ki pa jih glede na svoje finančne zmožnosti sproti urejajo. Stanovanjska ureditev jim dopušča zasebnost in mir, predstavlja jim samostojnost in zavetišče. Vsi razen Metoda sprejemajo obiske doma, le-ta pa jih raje sprejema zunaj hiše. Uporabniki so pomoč Ozare dobili, ko so jo potrebovali. Ozara je zagotovila pomoč pri pravnem vprašanju in pri

urejanju bivališča. V večji meri se na Ozaro zaradi stanovanjskega vprašanja ne obračajo, kar kaže na to, da imajo večinoma zadostne vire v svojem okolju. To kaže tudi na to, da Ozara nima načinov, s katerimi bi jim lahko konkretnije pomagala pri tem. Včasih bi bilo potrebno le nekaj denarja za večjo kakovost življenja, včasih pa so dovolj že svetovanja, ki jih Ozara svojim uporabnikom zagotavlja.

4.2 DELO IN DENAR

Naslednji sklop, ki me je zanimal, se je nanašal na finančno stanje sogovornikov in izkušnje ter potrebo po zaposlitvi. Vsi vprašani imajo dokončano srednješolsko izobrazbo. Nihče izmed sogovornikov ni zaposlen. Andrej ima status brezposelne osebe, Pepina je izpolnila delovno dobo in je upokojena, Veronika, Metod in Tomaž pa so invalidsko upokojeni.

Tomaž ni bil nikoli zaposlen, ostali sogovorniki pa so opravljali različne zaposlitve. Pepina je opravljala delo poslovodkinje, računovodkinje in administratorke, po izpolnitvi delovne dobe je šla v pokoj. Andrej, Veronika in Metod so po pojavu duševnih stisk postali brezposelni, saj so začeli doživljati omejevanja, povečano nadziranje in prevelike zahteve s strani delodajalcev. Andrej je pred psihozo tri leta delal v vrtnariji. V delu je užival, saj mu ni bilo potrebno razmišljati. Po psihozi je prišel nazaj na delovno mesto, vendar se tam ni več dobro počutil, postavljali so mu omejitve, ki jih prej ni bilo, zato se je odločil, da tega dela ne bo več opravljal. Veronika je po poklicu modna kreatorka in je bila 17,5 let zaposlena v Labodu. Zaradi težav z zdravjem dela ni opravljala čisto samostojno. Na delovnem mestu je doživljala pritisk, kar ji je povzročalo še dodatne stiske. Metod je bil 12 let zaposlen v proizvodnji, po prenehanju zaposlitve je občasno opravljal delo na črno, vendar si danes zaradi povečanega nadzora inšpekcij tega ne upa več početi.

Sogovorniki imajo različne potrebe in želje po (ponovni) zaposlitvi. Veronika, Metod in Tomaž imajo željo po zaposlitvi, vendar jim zaposlitev preprečuje predvsem slabše zdravje, zdravila in neustrezna izobrazba ter nalepka duševne bolezni. Kot so povedali, bi se z zaposlitvijo vrnil nazaj v življenje, ponovno bi pridobili občutek neodvisnosti in si finančno izboljšali situacijo.

Veroniki zaposlitev veliko pomeni. V iskanje zaposlitve je vložila že veliko truda, vendar brez uspeha. Poklica modne oblikovalke zaradi slabih izkušenj ne želi več opravljati, delala bi karkoli drugega. Nekatera zelena delovna mesta ji preprečuje neustrezna izobrazba, ki jo je sicer poskušala pridobiti, vendar ji ni uspelo priti na izredni študij. Išče kakršno koli

zaposlitev, a počasi obupuje: »Sam sm nehala intenzivno iskat, ker vidim, d ni velik možnosti, ne dobim nič.« (V48)

Metod meni, da mu pot do zaposlitve preprečujejo predvsem zdravila: »Če bi lahko še zmanjšal zdravila, pol bi mi tudi psihiatrinja dala predlog, da bi se za 4 ure zaposlil. Dokler pa do tega stadija še ne pride, pa zaposlitev ni mogoča.« (M29) Metod se zaradi trenutne situacije ne počuti dobro. Zaposlitev bi mu pomenila večjo neodvisnost: »... zato, da ne bi bil toliko odvisen od žene in bi si kupil kaj, da bi si zobe lahko zrihtal.« (M27)

Tomaž si želi, da bi bil zdrav in bi lahko hodil v službo, saj bi si tako izboljšal finančno stanje, vendar mu trenutna situacija tega ne dopušča: »Sam dokler nisem zdrav, ne morem na šiht, ne bi niti 4 ure zdržal.« (T51); »Pa nism tud sposoben taka fizična dela delat, ne morem, se hitro upeham, na živce sm bolan in to vse skup, ni zame delo zdej.« (T53)

Andrej in Pepina želje po zaposlitvi nimata. Andrej nima ne potrebe ne želje po zaposlitvi, misel na to ga straši. Pred pričetkom psihoze je imel velike ambicije in je bil zaposlen, danes pa se zaposlitve boji: »Mene je na smrt strah tega, da bi mogel it nekam delat.« (A35) Je glasbenik, zato je razmišljal, da bi si pridobil status samostojnega kulturnega delavca, a ga je prijateljeva slaba izkušnja od tega odvrnila. Potrebe po zaposlitvi prav tako nima Pepina, saj je upokojena.

Vsi intervjuvanci prejemajo dohodke, večinoma zelo nizke. Nekateri intervjuvanci si poskušajo izboljšati finančno stanje z delom na črno ali kompenzacijami. Veronika, Metod in Tomaž so prejemniki invalidske pokojnine, Pepina, ki je izpolnila delovno dobo, prejema pokojnino. Andrej prejema denarno socialno pomoč. Pepina prejema 700 evrov pokojnine. Andrej dobi mesečno 230 evrov denarne socialne pomoči, hkrati pa ga podpirajo tudi starši, kar, kot pravi, mu nekako ravno znese. Za invalidsko pokojnino ne zaprosi, saj se boji invalidske komisije. Veronikin temeljni dohodek je invalidska pokojnina v višini 530 evrov. Trenutno ima na razpolago 380 evrov, saj odplačuje tri kredite, ki jih je potrebovala za večje izdatke in je bil najem kredita edini način. Veronika je slikarka in si poskuša finančno stanje izboljšati s prodajo slik, vendar v zadnjem obdobju ne proda veliko, zato ubira druge načine: »Edino, če kej skompenziram s kakim mehanikom za popravilo za avto. Namest denarja se zmenim za sliko.« (V31) Metodova invalidska pokojnina je nizka, prejema 270 evrov. V preteklosti je delal na črno: »Ampak prej, dokler ni blo inšpekcij, sem še komu kaj na črno naredil iz pločevine, da sem pripomogel nekeje h skupnemu gospodinjstvu.« (M23); »Sedaj pa tega ne delam več, zaradi inšpekcij si ne

upam, ker so prevelike kazni.« (M24) Zaradi strahu pred inšpekcijo danes naredi kaj le za ožje sorodnike. Ker ne dela več toliko, poskuša prodati svoje stroje in tako nekaj zaslužiti. Tudi Tomaž je prejemnik invalidske pokojnine, prejema 380 evrov.

Andrej sam plačuje računa za internet in mobitel. Včasih si sam kupi tudi zdravo vegansko hrano. Živi v skupnem gospodinjstvu s starši, tako da ostalo večinoma krijejo starši.

Veronika za svoje gospodinjstvo skrbi sama in sama krije vse položnice, kar ostane, gre za hrano, cigarete in veliko za bencin. V Metodovem gospodinjstvu vsi prispevajo k stroškom, vsak po svojih zmožnostih: *»Stroške za položnice si razdelimo, na primer jaz, ki imam najmanjši dohodek, imam najnižji znesek položnice, tako da jaz plačujem internet in telefon.«* (M21) Preostalo porabi za škropiva, cigarete in bencin. Kar mu ostane, prispeva h gospodinjstvu. Tomažu mesečno po vseh nujnih stroških ostane še od 50 do 90 evrov:

»Denar porabim 100 evrov za kosilo, ki mi ga pripeljejo vsak dan med tednom. Pa 40 evrov za oskrbo na domu, pa elektrika, voda pride pol 70 evrov položnic. Pa še za trgovino vsak teden od 30 do 40 evrov.« (T48)

Nihče izmed sogovornikov s svojim finančnim stanjem ni zadovoljen. Denar morajo dobro razporediti, da jim zadostuje za cel mesec. Pri porabi denarja se omejujejo ali pa so odvisni od drugih družinskih članov. Le Andrej je trenutno ob pomoči staršev z dohodkom nekako zadovoljen, močno pa ga skrbi prihodnost: *»Skrbi me, kako bom skrbel zase, ko enkrat ne bo staršev.«* (A48); *»Ne želim si dolgega življenja, ker realno ni možno dobro živeti z takšnim dohodkom.«* (A49) Veronika z dohodkom ni zadovoljna, vendar se z

razporejanjem prebije skozi mesec. Da ji zadostuje, ima strategijo omejevanja pri nakupovanju oblačil, kupuje najcenejša oblačila ali pa jih dobi. Metod je zelo nezadovoljen s svojim dohodkom in si želi več finančnih sredstev, da ne bi bil več tako odvisen od žene, ki vzdržuje gospodinjstvo. Pepina ima nekoliko višjo pokojnino od ostalih in kot pravi, bi ji osebno bil to lep dohodek, vendar pa živi v veliki hiši, za vzdrževanje katere porabi veliko sredstev. Tomaž si razporedi denar tako, da mu zadostuje za ves mesec, kar mu ostane, privarčuje: *»Šparam dnar, da pol, če mam kaj več za plačat, imam, kot na primer drva za kurjavo.«* (T47) Da čim več privarčuje, se omejuje pri hrani tako, da se odreka dražji hrani. Sam osebno z denarjem ne zna dobro ravnati, zato je njegova strategija ravnanja z denarjem ta, da je pooblastil socialno oskrbovalko: *»Z dnarjem ne opravljam sam, ampak socialna. Moja oskrbovalka ima denar, mi plačuje položnice, v trgovino me pelje, jaz si nabavim, ona plača.«* (T41) Kljub temu pa ima sam nadzor nad porabo denarja: *»Ko rabim denar, rečem, da rabim za avtobus, da grem na Ozaro, al pa žepnino*

za na izlet, pa mi da dnar.« (T42) Tomaž doma nima denarja. S takšno ureditvijo je zadovoljen, saj lahko samo na ta način privarčuje.

OZARA, DELO IN DENAR

Moji sogovorniki se na Ozaro zaradi dohodka in zaposlitve malo obračajo. Andrej in Tomaž sta bila deležna nasvetov glede denarja, Veronika glede zaposlitve, ostala dva sogovornika pa pomoči Ozare nista potrebovala.

Na Ozaro se obrača Andrej, ko izpolnjuje obrazec za denarno socialno pomoč: *»Na Ozaro se obrnem, ko izpolnjujem vlogo za socialno podporo, zato da ne naredim napake in da mi strokovno pogledajo. Enkrat sem pozabil izpolnit pod eno točko in so mi pol poslali nazaj, da sem dopolnil vlogo.«* (A55)

Tomažu so na Ozari svetovali, kako privarčevati: *»Na Ozari so mi okoli dnara pomagali to, da smo se pogovarjali, kak prišparat dnar, da ne najdražjih stvari kupit.«* (T56); *»Pa da naj rečem socialni oskrbovalki, da me pelje v večjo trgovino hrano kupit in da ne kupujem tu v vasi, ko je vse drago, ko je mala trgovina.«* (T57)

Zaradi zaposlitve se je na Ozaro obrnila Veronika, ostali sogovorniki te potrebe niso imeli: *»Sem se tud na Ozaro obrnila zaradi dela, sem jih prosila, če povprašajo v domu starejših, da bi delala kot delovna terapevtka.«* (V50) Ozara je pri tem posredovala, vendar Veronika ni imela ustrezne izobrazbe za to delovno mesto.

Nihče izmed sogovornikov ni zaposlen. Nekateri so imeli v preteklosti različne zaposlitve, ampak so jih zaradi duševnih stisk večinoma prenehali opravljati. Trije sogovorniki si želijo biti spet zaposleni, kar bi jim izboljšalo finančno situacijo in ponovno bi pridobili občutek neodvisnosti. Dva sogovornika želje po zaposlitvi nimata. Dohodki, ki jih prejema, so večinoma nizki. Ves denar gre za zadovoljevanje osnovnih potreb. Nihče od sogovornikov s svojim finančnim stanjem ni zadovoljen, vendar si skozi mesec denar razporedijo tako, da shajajo s tem, kar imajo. Dano finančno situacijo so sprejeli. Enemu sogovorniku pri opravljanju z denarjem pomaga socialna oskrbovalka. Ozara je nekaterim sogovornikom pomagala z nasveti, kako ravnati z denarjem in pri posredovanju zaposlitve. Glede denarja in zaposlitve se sogovorniki ne obračajo veliko na Ozaro, kar kaže na to, da imajo vire drugje oziroma doma. In pa tudi na to, da jim Ozara lahko zagotovi pomoč v smislu nasvetov in napotitev na druge službe, ne pa tudi konkretnjših odgovorov na njihovo finančno stanje in zaposlitev.

4.3 STIKI IN DRUŽABNOST

V raziskavi sem ugotavljala tudi družabno življenje uporabnikov Ozare. Zanimalo me je, koliko in kakšne stike in odnose tvorijo z drugimi ljudmi.

Vsakdo ima v življenju ljudi, ki mu pomenijo več kot drugi. Pomembni ljudje štirih mojih sogovornikov so družina in prijatelji. Takoj za družino in prijatelje Metod med pomembne uvršča Ozaro. Tomaž, ki živi sam, med pomembne ljudi v življenju uvršča strokovne službe: *»Men so pomembni v življenju Ozara in socialne oskrbovalke.«* (T59) Povedali so, da so za njih pomembni ljudje tisti, na katere se lahko obrnejo v stiski, od njih pričakujejo pomoč in jim predstavljajo zavetje ter družbo.

Trije sogovorniki imajo družine – starše, partnerje ali otroke – z nekaterimi tudi živijo. Družine jim predstavljajo najpomembnejše socialne stike. Veroniki družino predstavlja kuža in maček. Tomaž družine nima, živi sam. Andrej je samski. Družino mu predstavljajo starši in širša družina. Z njimi ima dobre odnose in pravi: *»Sedaj pa so se sprijaznili, ugotovili so, da si ne bom našel službe in me ne silijo več, zato dobro shajamo.«* (A71) Včasih pa temu ni bilo tako. *»Pred psihozo nisem mogel živeti s starši.«* (A70) S sorodniki se ne vidi pogosto, a se z njimi dobro razume: *»Na Pagu in v Postojni že dolgo nisem bil, a tudi nimam želje iti.«* (A64) Stik ohranja preko Facebooka *»... z njimi se vidimo enkrat na leto, drugače imamo stik po Facebooku.«* (A65b) Metodova družina so žena, hčerki in mama, ki mu ogromno pomenijo in mu predstavljajo oporo v njegovih bitkah v življenju. V zadnjem obdobju se Metod počuti nekoliko osamljenega v odnosu z ženo: *»Sicer me včasih ne razume. Odkar ji je oče umrl in mama zbolela, je malo opustila skrb zame.«* (M41) Veliko mu pomeni tudi sestra, ki pa se je oddaljila, odkar so se mu začele duševne stiske: *»... se je sestra umaknila oziroma ignorirala mojo bolezen, njena družina ni bila nikdar pri meni v bolnici, pa sem bil 8-krat hospitaliziran in me je to zelo prizadelo.«* (M91)

Pepina je poročena, njena družina so mož, dva otroka in štirje vnuki. Z družino so v dobrih odnosih. Pepina in mož živita sama. S hčerko se pogosto vidi: *»K njim greva, ko so kake priložnosti, rojstni dnevi in to, drugače se pa oni oglasijo pri naju in slišimo se po telefonu.«* (P30) Manj pa se Pepina srečuje s sinom, ki živi v Kanadi. Stik ohranjata preko telefona: *»Dvakrat na teden se slišiva s sinom po telefonu, mi reče, naj pridem na obisk, ampak mi je zdaj prenaporno.«* (P33) Veronika je samska in v svojem delu hiše živi sama. Potrebo po druženju zapolni z živalmi, ki ji nadomeščajo človeško družbo: *»Moj kuža in*

maček sta moja familija, ogromno mi pomenita.» (V68) Veronika ima od sorodnikov sestro, svaka in nečake, ki živijo v svojem stanovanju, a v isti hiši. O odnosih s svojci pravi: *»S svojci nimam najboljših odnosov, sam ni moja krivda.*» (V70) Občasno imata s sestro konflikte, vendar ji sestra kljub temu veliko pomeni, pri njej najde varnost in zaupanje: *»Ampak ona mi je edina vez s familijo.*» (V72) S svakom in nečakom ima slab odnos. Takole pove: *»Od enega dogodka mi je svak čisto prepovedal vstop v njihovo stanovanje gor, totalna ignoranca je.*» (V78) S strani svaka in nečaka čuti, da jima je odveč, nečak jo ignorira, z njima skorajda nima stika, čeprav živijo v isti hiši. Sprva se je zaradi tega slabo počutila, sedaj pa se s tem ne obremenjuje več.

Metod je od svojcev omenil nekaj bratrancev, ki so tudi njegovi dobri prijatelji. Tomaževi svojci so stric, teta, bratranec in sestrična. Svojci mu ne pomenijo veliko, z njimi ima redke stike: *»Skoraj nič se ne vidimo, vidimo se za novo leto, pa blizu mene imajo trtje, pa se kdaj vstavijo in mi prinesejo kake hrane.*» (T69); *»Se peljejo dostkrat mimo moje hiše, pa se ne vstavijo.*» (T74) Občasno jim gre pomagat pri delu, v zameno dobi hrano.

Intervjuvanci so družabni, njihovi krogi prijateljev so majhni. Nekateri so imeli v preteklosti večji krog prijateljev, ki pa se je zaradi izgube zaposlitve oziroma starosti začel manjšati.

Andrej ima nekaj prijateljev, s katerimi ima stike predvsem preko Facebooka, občasno se srečujejo v živo: *»Tako, enkrat na teden, na dva tedna se dobimo, čist spontano.*» (A67) Včasih so mu prijatelji pomenili veliko, odkar se sooča s stisko, temu ni več tako: *»Prijatelji mi kar veliko pomenijo, a ne več toliko, kot pred psihozo. Morda je to povezano s tabletami.*» (A68)

Veronika pove, da ima nekaj prijateljev. Izpostavi dobrega prijatelja, s katerim prijateljuje 12 let. Z odnosom je zadovoljna in ji ustreza. Ne živita skupaj, a se veliko družita: *»Sva dost skupaj, kuhava skupaj tud večinoma. Pomagam mu počistit ponavadi.*» (V58) Metodovi prijatelji so predvsem njegovi bratrance. Pove, da je imel včasih več prijateljev, sedaj pa se mu je krog zmanjšal: *»Odkar sem službo nehal, imam manj prijateljev, ker nimamo več skupnih interesov in poti. Krog se mi je zožal.*» (M57) S prijatelji se različno srečuje, najpogosteje z najboljšim prijateljem: *»Z najboljšim prijateljem enkrat, dvakrat na teden na kavi.*» (M56) Pepina nima več veliko prijateljev. S starostjo se njen krog prijateljev manjša: *»Prijateljev imam s starostjo vse manj, eni zbolijo, eni umrejo.*» (P35) S preostalimi ima pogoste stike, predvsem ob večjih dogodkih: *»Zadnje čase so priložnosti*

za srečanja rojstni dnevi, prazniki.« (P37) Prijatelji ji pomenijo veliko in ji nudijo oporo, ko jo potrebuje.

Tomaž ima tri prijatelje iz osnovne šole. Z dvema se srečuje predvsem na obletnicah šole, kamor rad zahaja. Z njima ima dober odnos, saj sta skrbna: *»Me sošolka ali sošolec peljeta, vsakič en in pol pazijo name.«* (T95) S sošolcem, ki živi v isti vasi, se srečujeta vsako soboto: *»... debatiramo, obujemo spomine na šolska leta.«* (T93) Med najpomembnejše prijatelje Tomaž šteje strokovne službe, s katerimi ima pogoste stike: *»Moji prijatelji so Ozara, prostovoljka iz Ozare, socialna.«* (T89) Tomažu prijatelji veliko pomenijo. Nadomeščajo mu družino: *»Če nimaš staršev, pol moraš imet prijatelje.«* (T90)

Poleg stikov s sorodniki in prijatelji ljudje navezujemo stike še z drugimi. Te stike poimenujem »okolica«. Vsi moji sogovorniki imajo stike z okolico, ki so v večini pozitivni, le Tomaž poroča o slabih odnosih z nekaterimi sosedi. Andreju so sosedi pomembni v življenju, z njimi se družijo ob kavi. Veronika z okolico nima konfliktov. Veliko ji pomeni društvo likovnikov, s člani katerega se dobro razume. Nudijo ji tudi pomoč pri njenem umetniškem udejstvovanju: *»... pomagajo mi prirejat likovne razstave, finančno mi tud pomagajo, nabavijo mi platna, barve.«* (V81)

Metod z daljnimi sosedi nima veliko stikov, ko se srečajo, se pozdravijo. Več stikov ima z bližnjimi starejšimi sosedi, ki jim nudi tudi svojo pomoč: *»Bližnjim sosedom kaj pomagam, starejšemu sosedu kaj, sosedi kaj kosilnico popravim, ji dam škroplilnico na rame. Me pokličejo, ko vejo, da sem fizično močan.«* (M83)

Pepina v interakciji z ljudmi nima težav: *»V interakcijah delujem čist v redu, ker sem imela celo življenje z ljudmi posla in ti je to že pol ena rutina.«* (P123) O odnosih s sosedi pove, da gre predvsem za vljudnostne pozdrave. Tomaž v svojo hišo rad sprejme vse ljudi, ki pridejo k njemu z dobrimi nameni: *»Moja vrata so odprta tistemu, ki mi pomaga, tistim so zmerej odprta vrata v to hišo.«* (T16) Ima sosede, s katerimi se dobro razume, pogosto se družijo in si pomagajo: *»Ene trikrat na teden se vidimo, se pogovarjamo, spijemo kavico, pa kaj delamo skupaj.«* (T85); *»Ko mi je kosa crknla, so mi dvoji pomagali kositi.«* (T87); *»I ja njim kaj pomagam.«* (T88) Z več sosedi pa nima dobrih odnosov, pove, da so nevoščljivi: *»S sosedi se z enimi ne razumem dobro, mam slabe stike, k so nevoščljivi penzije in tega, da si rihtam hišo po malo.«* (T76) Včasih je bil z negativnim odnosom sosedov precej obremenjen, danes se z njimi ne obremenjuje več toliko.

STIKI, DRUŽABNOST IN OZARA

Sogovorniki imajo z Ozaro pogoste stike, večinoma večkrat tedensko. Te stike predstavljajo individualni pogovori v pisarni in po telefonu, terensko delo, skupinska druženja ipd. Pogostost stikov je odvisna od sogovornikovih potreb, stik v pisarni pa tudi od sogovornikove oddaljenosti od pisarne. Sogovorniki z večjo oddaljenostjo redkeje prihajajo v pisarno. Ta problem Ozara delno rešuje s terenskim delom.

Andrej, ki je iz Črnomlja, ima z Ozaro pogoste stike, ki mu veliko pomenijo: *»Mi je lepa rutina, hodim ob ponedeljkih, sredah in petkih dopoldne, to mi predstavlja cilj v tistem dnevu.«* (A81); *»Na Ozaro pridem ob ponedeljkih na pogovor, kjer predebatiram vsakodnevne tegobe, po tem se počutim bolje in lahko doma živim bolje in molčeče.«* (A141)

Pepina, ki je tudi iz Črnomlja, hodi na Ozaro enkrat tedensko, kjer obiskuje skupino za samopomoč, občasno pride na individualen pogovor ali pokliče po telefonu. Veronika se na Ozaro obrne po potrebi. Odkar se počuti bolje, potrebuje manj stika z Ozaro. Stike ima predvsem preko telefona in v okviru terenskega dela: *»Pridejo iz Ozare na teren k meni. Prej ko sem imela težave, so prišli večkrat, zdej pa, ko se je nekak normaliziralo vse skup, zdej pa manj.«* (V89-90) V pisarno zaradi oddaljenosti skoraj ne hodi: *»Dejavnosti na Ozari se bolj malo udeležujem, ker mi finančno ne znese prit do Črnomlja.«* (V87)

Tudi Metod je precej oddaljen od Ozare, zato ima stik predvsem preko telefonskih pogovorov: *»Zdej, ko sem boljši, se slišiva enkrat na teden, prej ko sem mel pa še injekcijo, sem pa klical na Ozaro vsako jutro, komaj sem dočakal, da so prišle v Ozaro.«* (M67) V pisarno ne hodi pogosto, saj mu pot do Ozare predstavlja strošek. Včasih, ko je potreboval več podpore, so ga strokovne delavke iz Ozare enkrat tedensko obiskovale na domu.

Tomaž ima dnevne stike z Ozaro po telefonu. Trikrat mesečno hodi v pisarno: *»Trikrat na mesec grem ob sredah na individualno svetovanje in potem še na skupino za samopomoč.«* (T97) Enkrat tedensko ga strokovne delavke obiščejo na domu v okviru terenskega dela.

Odkar so se sogovorniki pridružili Ozari, so znotraj Ozare spoznali nove ljudi in prijatelje, s katerimi se radi družijo. Ta prijateljstva jim veliko pomenijo, saj delijo podobne življenjske izkušnje, o katerih se lahko odkrito pogovarjajo in ob tem najdejo razumevanje in spodbudo. Večinoma se družijo na skupinskih dogodkih v Ozari (skupina za samopomoč, kreativne delavnice, različna predavanja, praznovanja in izleti), nekateri pa se srečujejo tudi izven Ozare. Veronika se zasebno družijo z več uporabniki Ozare: *»Z Ano se*

druživa, grem k njej.» (V92); »Pa še z eno gospo, ki ne živi daleč, se vidiva.» (V93); »Pa z enim fantom se tudi kdaj vidiva iz Ozare.» (V94) Tudi Pepina se srečuje z eno izmed uporabnic: »Imam tudi eno uporabnico, ki me pokliče in greva skupaj na kavo.» (P52) Nudi ji oporo: »Ona je bolna in ma včasih stiske, pa me pokliče za kak nasvet.» (P53) Metod se na izletih z Ozaro rad druži z mlajšim uporabnikom: »Pa še en mladi poba je, ko gremo na izlete, se me drži kot očeta.» (M76) Njuno navezo spodbujajo tudi zaposlene: »So rekle na Ozari, da ko je z mano, da so sigurne, da se ne bo zgubil, da se mu ne bo kaj zgodilo. On rabi nekoga. Meni se to zdi v redu, mi je prijatelj, en drugega spodbujava.» (M77)

Andrej drugače ni ljubitelj skupinskih druženj, Ozara pa mu jih je približala do te mere, da so mu njihova druženja postala všeč in se jih redno udeležuje. Ozara vpliva na odnose sogovornikov v njihovi socialni mreži. Veroniki je Ozara pomagala izboljšati odnose v družini: *»Ozara mi je pomagala izboljšati odnose z družino, da smo bl našli skupen stik.» (V98)* V času družinskih konfliktov se je obrnila na Ozaro, kjer so jo pomirili. Metod pove, da je imela Ozara precej vpliva na odnose z drugimi, pomagala mu je tudi pri izboljšanju odnosov z ženo: *»Bolj se razumeva z ženo, se je tudi žena pogovarjala z Ozaro in tudi ona bolj razume mojo situacijo in jaz se trudim bit boljši.» (M79)* Tomažu so na Ozari pomagali prebroditi slabe odnose s sosedi.

Sogovornikom so se, odkar so člani Ozare, socialne mreže precej razširile. Kot pravi Andrej: *»Ozara je zelo pomembno okno v socialno življenje.» (A92)* Pove, da se mu je socialno življenje odprlo šele z Ozaro. S pomočjo Ozare je spoznal ljudi na kulturnem področju in pridobil samozavest za navezovanje stikov z drugimi ljudmi. Tomažu Ozara predstavlja glavnino socialne mreže: *»Če ne bi mel Ozare in socialne, bi bil sam med temi stenami.» (T65)*

Sogovorniki imajo večinoma družine, ki jim predstavljajo najpomembnejše socialne stike. Le Tomaž družine nima, zato se opira na strokovne službe. Sogovornikovi odnosi z družinami so taki, da se ne razumejo najbolje, a so nekako sprejeli dano situacijo. Z drugimi sorodniki imajo redke stike. Njihovi krogi prijateljev so majhni in so se zmanjšali zlasti zaradi prenehanja z zaposlitvijo in starostjo. S prijatelji imajo občasne stike. Družina in prijatelji so jim v življenju pomembni, saj lahko od njih pričakujejo pomoč, kar kaže na šibke socialne mreže. Z okolico imajo sogovorniki predvsem vljudnostne stike. Nekoliko bolj so stiki s sosedi pomembni za Tomaža, saj mu nekateri nudijo pomoč, vendar pa ima

na drugi strani tudi sosede, s katerimi so v slabih odnosih. Sogovorniki imajo z Ozaro večinoma pogoste stike. Tisti, bližje pisarni, imajo s strokovnima delavkama stik predvsem v pisarni, tisti, ki pa so bolj oddaljeni, pa so deležni obiskov v okviru terenskega dela ali pogovorov po telefonu. Nanjo se obračajo za podporo v vsakodnevnih stiskah in jih razbremenjuje, ko se slabo počutijo. Zaradi Ozare niso sami v svojih stiskah. V času konflikta z drugimi jim s pogovori zagotavlja oporo. V primeru enega sogovornika pa je stopila tudi v stik z družinskim članom in pripomogla k boljšemu razumevanju stiske sogovornika. Zdi se, da bi lahko Ozara pogosteje stopala v neposreden stik z ljudmi v življenju sogovornikov in jim tako v vlogi zagovornika razbremenjevala situacije. Odkar so sogovorniki pridruženi Ozari, se je njihova socialna mreža nekoliko razširila, saj so predvsem znotraj Ozare našli nove prijatelje, ni pa Ozara bistveno pripomogla k pridobitvi novih stikov z ljudmi brez nalepke.

4.4 VSAKDANJE ŽIVLJENJE IN PROSTI ČAS

Naše vsakdanje življenje je sestavljeno iz različnih opravil in ritualov. Vsi sogovorniki imajo urejen ritem življenja, ustvarili so si rutino, osredotočeno na dom, gospodinjska opravila, prehrano, počitek, tablete ipd. Jutranja rutina se prične z bujenjem. Vstajajo zelo zgodaj, večinoma okoli šeste ure zjutraj. Sledi skrb za higieno, kava ali čaj, zajtrk, zdravila.

Andrej je močno vpet v svojo rutino, kar se kaže že pri zajtrku: *»Ob pol devetih imam zajtrk – vafle in kuhane japke, že deset let isti zajtrk vsak dan, razen če zmanjka.«* (A99) Spmembo v njegovi jutranji rutini predstavlja obisk Ozare dvakrat tedensko. Nekateri imajo zjutraj obvezen ritual: *»Pol si skuham kavo, pa se eno uro crkljam ob kavi in cigaretu.«* (V102); *»Pol pridem nazaj, si skuham čaj, zajtrk, vzamem časopis v roke, absolutno, to je rutina, brez tega ne gre.«* (P59) Pepina je edina, ki v svoj vsakdan redno uvršča rekreacijo: *»Odpeljem se 2 km z avtom, ker asfalt zame ni, in grem pol na trim po gozdni stezi.«* (P57) V jutranji rutini Tomaža med tednom prisostvuje socialna oskrbovalka, ki mu dnevno prinaša zdravila: *»Ob sedmih pride socialna, mi prinese zdravila, skuham ji kavo, ona je pol ure pri meni.«* (T113) Tomaž pri jemanju zdravil potrebuje nadzor: *»Vsak dan mi jih prinese socialna za tisti dan.«* (T127); *»Za vikende mi vse prinese v petek do ponedeljka.«* (T128) V jutranjo rutino Veronike in Tomaža spada tudi skrb za živali.

V dnevni rutini sogovornikov se zvrstijo predvsem hobiji, druženje s prijatelji, sosedi, gospodinjska opravila, kosilo in počitek. Kosila štirje moji sogovorniki kuhajo sami

(Veronika, Pepina) oziroma občasno pomagajo drugim družinskim članom pri kuhanju (Andrej, Metod). Tomaž med tednom kosila ne kuha, ampak mu ga dostavi socialna oskrbovalka: *»Pol pripeljejo kosilo, pojem kosilo ob enih.«* (T117) Med vikendi mu ta storitev ne pripada, takrat kuha sam. Po kosilu nekateri sogovorniki izkoristijo čas za počitek in gledanje televizije. Metod ima po kosilu obvezen ritual pitja kave z ženo, ko si vzameta čas zase: *»Popoldne po kosilu imava obred za kavico, pa kaka debata na štiri oči.«* (M102)

Večerni čas sogovorniki različno izkoristijo, predvsem za gospodinjska opravila, za obiske, hobije, večerjo, televizijo. Andrej ob večerih doživlja krizo: *»Proti večeru mi postane dolgčas in pol sm prisiljen postopati. To me zagrabi tesnoba.«* (A104) Ko ga kriza mine, nameni čas svojim hobijem: *»Pol včasih sviram na klaviature ali sem na FB.«* (A105)

Rutine večine sogovornikov so nastale spontano, Andrej pa si je rutino načrtno ustvaril, da mu ta olajša življenje, kar mu je svetovala psihiatrinja. Imeti red v življenju je pomembno, vendar je pri Andreju ta rutina postala zelo močna: *»A ta red je postal tako močan, da se sedaj bojim vsake najmanjše spremembe.«* (A108)

Opravljanje gospodinjskih opravil sogovornikov je odvisno od tega, s kom posameznik živi. Veronika opravlja vsa gospodinjska opravila sama: *»Vse drugače opravljam sama, nakupe, pospravljanje, kuhanje, vse.«* (V114) Tudi Tomaž opravi večino gospodinjskih opravil sam: *»Pa perem perilo na dva tedna.«* (T123); *»Pomivam, kuham, rože zalivam.«* (T124) Pri nekaterih opravilih pa potrebuje pomoč: *»Po nakupih grem s socialno, ja si zberem kaj rabim, kaj čem jest, ona plača.«* (T125) Pepina živi z možem, vendar vsa gospodinjska opravila opravlja sama: *»Hodim sama v nabavo z avtom.«* (P61); *»Pol pridem domov, kosilo skuham, pospravim kaj, operem, rutinsko delo, dolgočasno delo za eno žensko, sam brez tega ne gre.«* (P62)

Andrej opravlja gospodinjska opravila skupaj z mamo. Samo njegovi zadolžitvi pa sta sesanje in hranjenje mačk. Metod je pred časom doživel veliko spremembo v življenju. Zmanjšal je dozo zdravil in ne prejema več injekcij. Spremembo opazi na vseh področjih, tudi pri opravljanju gospodinjskih opravil: *»Dosti delam zdej, ko sm zmanjšal zdravila. Se je čisto spremenilo. Prej ni blo. Zdej so velike spremembe.«* (M99) Pred to spremembo ni opravljal veliko gospodinjskih opravil, sedaj pa ima več zadolžitev: *»Občasno kaj skuham, drugače pa je v moji domeni zdej brisanje posode, izmetanje iz pomivalca, brisanje mize, odnest v smeti, na kompost.«* (M104); *»Zdej vsako nedeljo sesam dnevno sobo, prej mi je*

bilo pa vseeno, če je bilo vse razmetano, me ni motilo.» (M108); »Je tudi žena opazla, še ženi avto posesam.» (M109)

Sogovorniki v prostem času počno različne stvari. Trije imajo ustvarjalne hobije. Andrej zase pravi, da je umetnik, takšni so tudi njegovi hobiji: *»V prostem času se ukvarjam s fotografijo, muziko, ko pride navdih, ga izkoristim.» (A114)* Veronika se rada ukvarja s slikarstvom, zelo rada pa tudi bere knjige: *»Branje me pa sprošča, precej, tud cigarete ne pržgem takrat.» (V118)* Tudi Metod je zelo ustvarjalen: *»Zdej pa včasih kej žgem na les, pa pesmi pišem pozimi, pa rad kaj z rokami počnem, kaj za zalotat, spajkanje, pa dve velike posode sem zdej oblekel v pločevino, so rekle, da je prelepo narejeno.» (M117)* Pepina rada bere in hodi na sprehode. Tomaž je v vsakdanjih opravilih našel tudi hobije: *»Moji hobiji so košnja trave, veseli me, ko brenčim s kosilnico okoli hiše, da je lepo urejeno. Pa rože. Veseli me tud zalivanje rož, rože so moj hobi. In muce so moj hobi.» (T130–133)*

VSAKDANJE ŽIVLJENJE, PROSTI ČAS IN OZARA

Ozara jim predstavlja podporo in popestritev vsakdana. Andrej pravi, da mu je najlepše, ko začne dan z Ozaro in tako dobi zagon za preostanek dneva. Dnevi brez obiska Ozare so dolgočasni. Pepini veliko pomeni to, da si z Ozaro širi znanja in se kaj novega nauči. Tomažu Ozara veliko pomaga pri vsakdanjih opravilih, hkrati mu pokažejo, kako pravilno kaj narediti in ga s tem učijo spretnosti za vsakdanje življenje: *»Iz Ozare mi reče, kaj naj naredim, daj si zavese operi, daj kopalnico tla počisti. Ona je pri meni eno uro, nekaj nardima skupaj, nekaj pol ja še sam. Pokaže mi, kak naj naredim.» (T193–195)* Pri delu mu pomagajo tudi prostovoljci Ozare. Veroniki je Ozara veliko pripomogla k njenemu vsakdanu, ko je bila v stiskah. Metodu je Ozara pripomogla povrniti delovne navade: *»So mi enkrat direkt rekli, da sem tok pridobil zdej, da naj se ne bojim dela, sej sem kot gora. In sem jih upošteval.» (M123)*

Ozara svojim uporabnikom nudi različne aktivnosti. Zanimalo me je, ali se jih udeležujejo in katerih. V prejšnji temi sem zajela storitve, ki se jih uporabniki poslužujejo v kontekstu pomoči in podpore, tukaj pa se osredotočam predvsem na prostočasne aktivnosti. Tudi tukaj velja, da se sogovorniki, ki živijo blizu pisarne Ozare, pogosteje udeležujejo organiziranih aktivnosti kot tisti, ki so bolj oddaljeni zaradi financ. Tako se aktivnosti v Ozari večinoma ne udeležujeta Metod in Veronika, prideta predvsem na večja srečanja, kot je novoletno srečanje vseh članov Ozare Črnomelj. Oba gresta rada na izlete Ozare, Veronika pa se jih udeleži predvsem takrat, ko se kombi ustavi v njenem kraju, saj ji pot do

Ozare v Črnomlju predstavlja strošek. Na izlete zelo rada hodita tudi Pepina in Tomaž, redkeje pa se jih udeležuje Andrej, ki raje hodi na pohode, organizirane po poteh blizu Ozare: *»...najrajši pa hodim na pohode, zato da se gibam, ker drugače sam se ne želim gibati.«* (A116) Udeležuje se tudi kreativnih delavnic: *»Kreativnih delavnic se udeležujem zaradi družbe, se počutim boljše, ko grem domov sem zadovoljen, ker sem bil na Ozari.«* (A87) Kreativnih delavnic se udeležuje tudi Tomaž. Andrej in Metod sta na Ozari tudi prostovoljca. Andrej se zaradi prostovoljstva počuti uporabnega, ker lahko pomaga. Metod, ki mu ročne spretnosti niso tuje, pravi, da je Ozarin hišnik: *»Sem pa ko en hišnik na Ozari, sem jim roleta porihtal, en šrauf, pa nabiralnik, prvo pomoč sem jim namontiral. Sem jim pomagal.«* (M38)

Sogovornike sem povprašala tudi, kakšne so njihove želje glede aktivnosti in storitev na Ozari. Edini predlog mi je podal Andrej, ki bi si želel več sprehodov in gibanja, saj meni, da so gibanja potrebni vsi uporabniki. Ostali so povedali, da so s ponujenim zadovoljni in da zaposlene v Ozari že tako sproti upoštevajo njihove morebitne predloge in želje.

Sogovorniki imajo v svojem vsakdanu urejeno rutino, ki je osredotočena na življenje doma, na gospodinjska opravila, prehrano, počitek, tablete, hobije in delo okoli hiše. V rutini Tomaža je med tednom 2-krat dnevno prisotna socialna oskrbovalka, ki mu prinaša tablete in vozi kosila. Nekateri sogovorniki gospodinjska opravila opravljajo sami, drugi pomagajo preostalim družinskim članom. Sogovorniki imajo različne hobije, ki so vezani predvsem na dom. Osredotočenost njihovega vsakdana na dom kaže na to, da sogovorniki nimajo pestrega vsakdanjika. To lahko pripišemo tudi njihovemu slabemu finančnemu stanju. Ozara sogovornikom predstavlja določeno popestritev vsakdana, Tomažu pa preprečuje osamljenost in ga uči nekaterih spretnosti za vsakdanje življenje. Pri ostalih sogovornikih je prisotna kot dodatna opora, ne daje pa jim konkretnije pomoči, saj je zaradi svojih virov ne potrebujejo. V okviru prostočasnih aktivnosti jim omogoča kvalitetnejše preživljanje prostega časa. Aktivnosti so večinoma organizirane v pisarni enote, zato se jih ne morejo udeleževati vsi sogovorniki, saj jim slabo finančno stanje onemogoča pogost prihod na delavnice in aktivnosti. Glede aktivnosti nimajo dodatnih potreb, le en sogovornik je predlagal več gibanja, zdi pa se, da bi bilo potrebno poleg obstoječih aktivnosti organizirati tudi takšne, ki bi poleg ustvarjalnih delavnic in poučnih predavanj pokrivalo še druga področja in vključevale ljudi izven Ozare.

4.5 ŽIVLJENJSKI DOGODKI

V temi o življenjskih dogodkih me je zanimalo, kako sogovorniki doživljajo stiske danes, po pridružitvi Ozari, kako se soočajo s stiskami in kakšen je ob tem vpliv Ozare. Zanimalo me je tudi, ali Ozara vpliva na potrebo po hospitalizacijah.

Sogovorniki imajo za sabo težke življenjske dogodke, ki so pripomogli k nastajanju duševnih stisk. Andrej meni, da je bilo več dogodkov, ki so vodili k nastanku njegove duševne stiske: *»Prelomni dogodki pri meni so bili nesrečna ljubezen, matura, preselitev na svoje v drugo mesto, preselitev nazaj domov k staršem ter meditacija in duhovnost. Ti dogodki so vrjetno vplivali na nastanek psihoze. In tudi presna prehrana, pred nastankom psihoze sem zapadel v ortoreksijo.« (A120–121)* Življenje z duševno stisko mu je prineslo velike negativne spremembe v življenju: *»S psihozo in tabletami so se končali cilji in ambicije.« (A135)*

Veronika je bila v mladosti zelo obremenjena z očetovim alkoholizmom, zaradi česar je doživljala nesprejemanje okolice. Temu se je za nekaj časa izognila tako, da je odšla v srednjo šolo v drugi kraj: *»... ko sem šla v srednjo šolo v Ljubljano, ko sem šla stran, sem se dobro počutila, ko nisem bila obremenjena s temi, ko so me postrani nekateri gledali, da oče pije.« (V125–126)* Novo obremenitev je doživela pri njenih dvajsetih letih, ko ji je umrl oče: *»Hudo je bilo, ker se je doma vse spremenilo.« (V130)* Doživljala je tudi obremenitve v službi: *»Pa služba in problemi v službi.« (V131); »Bilo je mahinacij, vsega je blo.« (V27)*

Tudi Metod se je že zgodaj soočil z izgubo očeta. Smrt očeta je bila zanj prvi prelomni dogodek: *»Največja prelomnica v mojem življenju je bil očetov samomor v petdesetem letu, tolk je bil star, kot sem zdaj jaz.« (M126)* Naslednja prelomnica zanj je bila poroka in rojstvo otroka. Kmalu za tem je doživel še eno veliko prelomnico. Vpoklicali so ga v teritorialno obrambo, mu dali orožje v roke in ga stacionirali na mejo v Metliki. Vpoklic v vojsko je zanj predstavljal ogromen stres, prisotni pa so bili tudi drugi dejavniki, alkohol in otrok. Po nekaj dneh na meji so se mu pričele duševne stiske: *»Do šoka je pršlo po eni strani zaradi pijače, sem bil delno sam kriv, sem veliko pil, po drugi strani sem bil pa postavljen na direktno mejo, meli smo pravo municijo in pa mogoče sem preresno vzel vse, pa še otroka dojenčka sem mel.« (M132)* Kmalu za tem je doživel duševno stisko: *»Pol sem sam prišel do tega, da se je narava in svet obrnila proti meni, pa da sem vse slabo navlekel na sebe in ugotovil, da rabim psiho bolnico. 23 let sem bil star, na osamosvajanju*

Slovenije 1991. leta. Dva dni kasneje sem doživel šok.» (M131); »Psihični šok sem doživel, prisluhe, privide, halucinacije.« (M129)

Z zgodnjo izgubo staršev se je soočil tudi Tomaž: *»Starše sem zgubil, ko sem bil še mlad, star okoli 11 let. Mamo je kap, očeta je pa alkohol pokopal.« (T144)* Nato je živel s starima staršema. Naslednji prelomni dogodek, ki je zaznamoval njegovo življenje, se je zgodil, ko stara starša nista mogla več živeti doma in sta odšla v dom za stare. Z njima je v dom odšel tudi Tomaž, star okoli 20 let: *»V domu sem živel 3 leta. Tam mi je bilo grdo. Bit mlad med starimi ljudmi, ki so samo ogovarjali. Če bi mogel bit tam še dlje, bi znorel. Osebe je blo bolj tako. Pa meli smo delavnice in sestanke, meni to ni šlo, nisem hotel bit zraven, ker so se sam ogovarjali drug drugega.« (T148–152)* V domu za stare se kot mlad človek ni počutil dobro, zato se je odločil in odšel ven v novo življenje.

Metod je v zadnjem obdobju doživel pozitiven prelomni dogodek, ki mu je zelo izboljšal življenje. Zmanjšal je dozo zdravil in danes ne prejema več injekcije, ki jo je prej prejemal vsakih štirinajst dni: *»Zdej, odkar nimam inekcije, so izboljšave na vseh področjih, pa še čez. Tudi v spalnici.« (M59); »Dosti delam zdej, ko sm zmanjšal zdravila. Se je čisto spremenilo. Prej ni blo. Zdej so velike spremembe.« (M99)* Spremembe so v njegovem vsakodnevem delovanju, več pomaga družini. Prej je dneve preživel v svoji sobi, kamor se je v času krize umikal.

Sogovorniki v večini danes ne doživljajo več takšnih stisk, kot so jih v preteklosti. Andrej pove, da kriz ne doživlja več, kar je dosegel tako, da je iz življenja vzel stres in se odpovedal uspehu v življenju: *»Če bi želel uspeh na področjih v življenju, bi doživil same krize.« (A127)* Le ob večerih čuti tesnobo, ki izvira predvsem iz dolgočasia. Tudi Veronika danes ne doživlja hujših stisk. Metod je stiske po prvi duševni stiski pred 25 leti nato doživil predvsem zaradi premočnih zdravil: *»Zarad premočnih zdravil se nism mogel vstat, parkrat sem s postlje padel.« (M114)* Danes se je situacija zelo izboljšala. Stisk je manj. Krizo doživi, če sreča koga iz psihiatrične bolnišnice: *»Krizo doživim, če srečam koga, ki je bil takrat z mano« (M144)* Tomaž krize doživlja pogosto.

S stiskami se sogovorniki spopadajo na različne načine. Andrej se je po hospitalizaciji s situacijo soočil tako, da jo je sprejel: *»Po bolnici sem se odločil, da ne bom upornik, čudak, sprejel sem življenje in svoje zmožnosti.« (A124)* Da se izogne stiskam, si naredi stvari enostavne. *»Naštiman sem k izogibanju stresa in odgovornosti, kar je način soočanja s krizami.« (A125)*

Veronikin način reševanja stisk je samopomoč in soočenje z njimi: *»Pol sem pa rekla, nič, ni problem v tem zbežat, rešitev je v ostati in reševati probleme, se soočiti.«* (V136) Kadar pa je res hudo, si pomaga s spanjem ali tabletami: *»Če pa je hudo, grem spat, prespim in je pol bolj. Al pa vzamem tablete.«* (V140–141)

Metod se z duševno stisko bori že dolgo in v tem času se je naučil, da si v slabih dnevih lahko pomaga tudi sam: *»Al pa če se iz narave kej dogaja, pa mislim, da se zaradi mene to dogaja, si pomagam z pomagalom, da je to del narave, del prometa, del vsakdanjika, da ne morem vplivat.«* (M146) Ob strani mu stoji tudi družina. Ko je stiska večja, si pomaga s pomirjevalom: *»... odreagiram tako, da vzamem kako pomirjevalo.«* (M145)

Pepina stiske rešuje sama. Pove, da včasih ni bilo takšnih možnosti pomoči, kot so danes: *»V prejšnjih časih ni blo poudarka na stiske z duševnim zdravjem, kot je sedaj.«* (P90) Znajti se je mogla sama: *»... težko je blo, iz dneva v dan si se mogel soočati. Sam si si mogel pomagat. Ko te je kdo videl, je rekel, sej ti ni nič, sej lepo zgledaš.«* (P92) Tudi danes si večinoma pomaga sama. Njeni načini samopomoči so čaj, tablete in spanje: *»Ko se ne počutim dobro, na primer fizično, pol to rešujem tako, da nič ne delam, si skuham kak ingverjev čaj, kako tableto, prespim. Pa psihične težave isto rešujem.«* (P85–86)

Tomaž pove, da si sam ne more veliko pomagati. Ko je v stiski, se obrne na zdravnika, socialno oskrbovalko ali Ozaro: *»Če mam krizo, prosim za pomoč, al zdravnika, al socialno, al pa Ozaro. Pomagajo mi z nasveti.«* (T173–174) Največ mu pomaga pogovor in zdravila. Če pa bi bila stiska res huda, ve, kako ravnati: *»So mi tudi svetovali, da naj, če se kej hudega mi dogaja, če rabim, da pokličem v Ljubljano, če mislim na samomor, da pridejo po mene sem in me odpeljejo.«* (T180)

Izkušnja, ki je vplivala na življenje sogovornikov, je hospitalizacija. Štirje sogovorniki imajo izkušnjo hospitalizacije zaradi duševnih stisk, pri Pepini hospitalizacija ni bila potrebna. Andrej je bil hospitaliziran enkrat, ostali sogovorniki so hospitalizacije doživeli večkrat. Andrej je doživel prisilno hospitalizacijo. V psihiatrično bolnišnico so ga odpeljali pod pretvezo, da gre na pogovor: *»Do bolnice sem prišel prostovoljno, ker so me zvabili pod pretvezo, da grem na pogovor. Tam so me pa pol kr zvlekli not, ker nisem hotel ostati.«* (A130–131) Hospitalizacija je bila zanj slaba izkušnja in si je ne želi ponovno doživeti: *»Bog ne daj, da grem še enkrat v bolnico, to bi bila katastrofa.«* (A137) Kljub slabi izkušnji s hospitalizacijo pa danes pravi, da je bila potrebna in ga je rešila: *»Ni mi bilo*

všeč, ampak zdaj vem, da je bilo to potrebno, da sem se znebil glasov. Če ne, vprašanje, če bi bil še živ.» (A133) Da prepreči ponovno hospitalizacijo, redno jemlje tablete.

Veronika je bila hospitalizirana petnajstkrat. Njena prva hospitalizacija je trajala tri mesece, ostale pa med enim do treh tednov. Danes se Veronika počuti veliko bolje, zadnjo hospitalizacijo je doživela pred šestimi leti, in sicer leta 2010. Veronika zato, da prepreči morebitne ponovne hospitalizacije, redno obiskuje psihiatra, velik vpliv imajo zdravila: *»Hospitalizacij mislim, da ni več tok zaradi ustrezne terapije, zdravil.« (V146)*

Metod je bil hospitaliziran osemkrat, nazadnje leta 2010. Ob prvi hospitalizaciji je bil v Polju dva meseca, tri tedne je preživel na zaprtem oddelku. Zanj so bile najtežje prve tri hospitalizacije: *»Takrat, ko sem bil prve trikrat hospitaliziran, je bilo to ubijanje psihe, tlačenje.« (M141); »Filali so me trikrat na dan z dozo injekcije. Bil sem prpikan kot rešeto. To ni blo za ljudi.« (M134)* Danes se Metod počuti veliko bolje: *»Zdej mam manj kriz in hospitalizacij.« (M149)* Čeprav so bile hospitalizacije slabe izkušnje, meni, da so bile potrebne: *»Pač ko je sodu izbilo dno, je bila bolnica potrebna, izhod v sili.« (M152)*

Tomaž je bil hospitaliziran sedemkrat, nazadnje pred dobrimi petimi leti. Prvič je v psihiatrični bolnišnici preživel en mesec: *»Nakopala se mi je shizofrenija na glavo, zato sem šel v bolnico, en mesec sem bil tam.« (T158)* Hospitalizacije so bile zanj grozne izkušnje, vendar nujno potrebne za izboljšanje trenutne situacije: *»Ampak sem mogel it, da so me pozdravili prividov in prisluhov. Komaj sem čakal, da so me odpeljali v bolnico i pozdravili. Nekaj časa je blo vredit, pol se mi je začelo spet.« (T159–161)* Tomaž bi, če bi bilo to potrebno, zopet privolil v hospitalizacijo: *»Če bi še enkrat mogel it v bolnico, bi šel.« (T171)*

Sogovorniki so bili večinoma večkrat hospitalizirani. Čeprav so bile to težke življenjske izkušnje, pa so hospitalizacije v najhujši stiski predstavljale zanje edini način ustrezne pomoči. Kljub večinoma večkratnim hospitalizacijam so pri vseh uporabnikih v zadnjem obdobju precejšnje izboljšave, nihče izmed sogovornikov ni imel potrebe po hospitalizaciji že več kot pet let.

VPLIV OZARE NA STISKE IN HOSPITALIZACIJE

Ozara ima pomembno vlogo v življenju mojih sogovornikov pri soočanju s stiskami. Ob podpori Ozare so ponovno vzpostavili red v življenju po hospitalizacijah, v krizah najdejo na Ozari v obliki pogovorov s strokovno delavko spodbudo, moč in razbremenitev. Andrej

je bil po hospitalizaciji na dnu. S pomočjo Ozare se je postopoma pobral: *»Po bolnici nisem bil za nič, tiho na skupinah. Postopoma, spontano me je dvignila.« (A94)* Na ponovno vključitev v ritem življenja po hospitalizaciji je Ozara pripomogla tudi Metodu: *»Ko sem prišel iz bolnice, so imele na Ozari razne prijeme, s sočutjem.« (M151); »Ko sem pa prišel nazaj, je bila potrebna rehabilitacija s pomočjo Ozare. Privajanje na okolje, delovna opravila, ukvarjanje s puncami, opravila v hiši, v nabavo trgovina, sprehodi. To so bili pogovori po telefonu, pa tudi v pisarni.« (M153–154)*

Ozara sogovornikom v času stisk veliko pomeni, saj jim predstavlja oporo, tako da se lahko, ko to potrebujejo, o svojih stiskah pogovorijo in na ta način razbremenijo. Pepina se o svojih stiskah z drugimi ne more pogovarjati. Preden se je pridružila Ozari, je stiske reševala sama, danes pa se obrne na Ozaro: *»Tu se res lahk s kom pogovoriš, to nadoknadiš in greš ven čez vrata razbremenjen.« (P94)*

Veronika danes nima več tako hudih stisk, kakor pred leti, ko pa je potrebovala podporo, jo je dobila na Ozari: *»Včasih sem se ogromno obračala na Ozaro v stiskah. So mi dali pametne nasvete, voljo, spodbudo.« (V145); »Hvaležna sem Ozari, posebno, ko sem bila pred leti čist na dnu, za pomoč in spodbujanje, tega ne bom pozabila nikoli.« (V100)*

Metod se v stiski obrne na Ozaro: *»Ko mam krizo, pokličem Ozaro.« (M148)* V času najhujših stisk mu je le-ta pomagala začeti jutro: *»Zjutraj nisem mogel prit k sebi, imel sem cmok v grlu, živci so mi utripali, zato sem poklical na Ozaro. Pol me je malo opogumla z kako lepo gesto, besedo.« (M68)* Bil je deležen mnogih nasvetov: *»Na Ozari so mi rekle, naj probam prepričat možgane, da se slabe stvari okoli mene ne dogajajo zaradi mene ampak zaradi prometa, hrupa, narave, vsega. In naj bom bolj zaposlen z malimi stvarmi, naj se zamotim, naj razmišljam, kaj bi na primer lahko popravil pri hiši.« (M36); »Mi je dala nasvet na Ozari, da se za vsako malenkost več ne cmiham in smilim sam sebi, ker to sem sam sebe pogrezal.« (M119)*

Tomažu Ozara predstavlja veliko, zaposlene strokovne delavke so njegove prijateljice in poleg socialnih oskrbovalk najpomembnejše osebe v njegovem življenju. Vedno, ko je v stiski, se obrne nanje: *»Pol mi svetujejo na Ozari, al jih pokličem, al grem v pisarno.« (T176)* V stiski mu pomagajo s pogovorom in nasveti: *»Pol sem olajšan, ko se pogovarjamo.« (T177); »Mi pomagajo pogovori.« (T181)*

Vsi sogovorniki, ki so bili hospitalizirani, menijo, da je k dejstvu, da danes ne potrebujejo več hospitalizacij, pripomogla tudi Ozara. Uporabnikom veliko pomeni, da se lahko na

Ozari družijo z drugimi ljudmi, predvsem pa jim Ozara nudi podporo, nasvete in spodbudo, ko jo potrebujejo. Andreju Ozara izpolnjuje potrebo po socialnih stikih: *»Pomaga mi k socialnemu zadovoljstvu in tako preprečuje hospitalizacijo.«* (A144) Veronika je ob podpori Ozare postala bolj trdna osebnost, pripomore pa ji tudi k preprečevanju hospitalizacij: *»Ozara je precej vplivala name, sploh tako, da ne rabim hospitalizacije.«* (V174) Veronika meni, da je ob zadnji hospitalizaciji s podporo Ozare premagala svoje krize: *»Ob zadnji hospitalizaciji se mi zdi, da sem premagala krizo, so mi na Ozari pomagali.«* (V200) Metodu so k preprečevanju hospitalizacij veliko pripomogla zdravila, pomembno vlogo pa je odigrala tudi Ozara: *»K temu mi je pripomogla zelo tudi Ozara, so me spodbujali.«* (M150)

Sogovorniki imajo za sabo težke življenjske dogodke, za katere nekateri menijo, da so vodili v njihove duševne stiske. V preteklosti so doživljali hude stiske, danes pa do tako hudih stisk ne prihaja več, saj so se naučili sami spopadati z njimi, veliko pa jim pri tem pomagajo tudi zdravila, psihiatri in Ozara. Na Ozari se, ko so v stiski, pogovorijo z zaposlenimi in na ta način razbremenijo in olajšajo, od njih dobijo nasvete in spodbudo za naprej. Štirje sogovorniki so v preteklosti doživeli večinoma večkratne hospitalizacije, ki so vsem predstavljale slabo, a potrebno izkušnjo. Danes bi, če bi bilo to potrebno, zopet privolili v hospitalizacijo. V zadnjih letih hospitalizacije niso bile potrebne, k temu jim je poleg zdravil in psihiatrov pripomogla tudi Ozara, saj jih v času manjših kriz, kot že rečeno, pogovori z zaposlenimi razbremenijo, zaradi česar do hujših kriz ne prihaja. Veliko pa jim pomeni tudi to, da se o svojih stiskah lahko pogovarjajo tudi z drugimi uporabniki. Zdi se, da Ozara sogovornikom najbolj pripomore ravno pri soočanju z vsakodnevnimi stiskami, že to, da se uporabniki v stiski najdejo varen prostor, kjer so sprejeti, četudi na drugi strani ne naredijo nič konkretnjšega zanje, ampak so deležni predvsem spodbude. Na ta način niso sami s svojimi težavami. S pomočjo Ozare soustvarjajo rešitve. Veliko jim pomaga tudi to, da so obdani z ljudmi s podobnimi izkušnjami in se ob tem počutijo manj stigmatizirane in bolj varne, kar jih spodbudi, da se lažje izpovejo. Ozara pa uporabnikom ni na voljo ves čas, tako da pride tudi do trenutkov, ko so vrata zaprta, oni pa bi potrebovali nekoga.

4.6 KARIERA

Pod temo kariera (kariera uporabnika) sem v raziskavi želela ugotoviti, s katerimi službami sogovorniki prihajajo v stik, kakšne izkušnje imajo s temi službami in kakšne so njihove

izkušnje z bivanjem v institucijah. Po kodiranju intervjujev sem v sklop kariere uvrstila tudi izkušnje z jemanjem tablet.

Sogovorniki imajo stike z različnimi strokovnimi službami. Poleg Ozare imajo stike tudi s psihiatri, osebnimi zdravniki in Centrom za socialno delo. Andrej ima poleg zgoraj omenjenih služb stike tudi z Zavodom za zaposlovanje. S svetovalko na zavodu ima slabo izkušnjo: *»Ko je enkrat izvedela, da imam psihotično motnjo in da jem tablete, je dala odziv, ne z besedami ampak z mimiko, ojoj, to je pa res za socialno podporo primer.«* (A42) Andrej je psihiatra zamenjal, s sedanjo psihiatrinjo je zelo zadovoljen in jo spoštuje. Nanjo se lahko obrne kadarkoli: *»Psihiatra sem zamenjal in sedaj imam novo psihiatrinjo in je super, podpira mojo željo po izboljšanju mojega duševnega počutja. Dala mi je tudi svojo telefonsko številko in jo lahko tudi pokličem, sam ni potrebe.«* (A159)

Veronika ima stik z Ozaro, s Centrom za socialno delo in psihiatrinjo. Socialna oskrbovalka jo obiskuje enkrat mesečno po eno uro. Veronika pomoči ne potrebuje, zato meni, da pridejo predvsem preverit stanje v družini, saj se z nečakom in svakom ne razumejo najbolje. Veronika s sedanjo psihiatrinjo ni najbolj zadovoljna. Sicer ji predpiše prava zdravila, vendar pogreša več pogovora: *»Obravnava je pa bl površinska, včasih si želim, da bi se lahk kej bl pogovorila, ampak sem se že sprijaznila s tem. Pričakovala sem, da se bo pogovarjala z mano.«* (V152–152) Metod ima stike z Ozaro in s psihiatrinjo. K njej hodi po zdravila vsake tri mesece. Pepina ima stik z osebnim zdravnikom in Ozaro.

Tomaž ima stike s socialno oskrbo, osebnim zdravnikom, psihiatrom in Ozaro. Socialna oskrbovalka ga obiskuje dvakrat dnevno: *»Fajn je, ko je to družba, pride vsak dan dvakrat sem. Pri meni so 15 minut, da mi zdravila.«* (T189) Socialna oskrba je za Tomaža pomembna, predstavlja mu družbo in oporo v življenju, nudi mu pomoč pri nakupih: *»Naredi mi veliko uslug, mi kupijo rože, me peljejo v trgovino, da kupimo hrano.«* (T188) Tomaž ima sedaj novo socialno oskrbovalko, saj je prejšnja odšla v pokoj. Zanj je socialna oskrba zelo pomembna in na splošno je s storitvijo zadovoljen, vendar ko začne malo bolje razmišljati in primerjati prejšnjo socialno oskrbovalko in sedanjo, ugotovi, da s trenutno ni najbolj zadovoljen: *»Zdej nism najbolj zadovoljen, ko je nova socialna, pa mi ne pomaga, rad bi, da kaj naredi, da mi zlika srajce. Rad bi, da mi reče kdaj, da moram kaj nardit kot na primer zaveso oprat. Prejšna socialna mi je vse rekla, kaj naj si nardim, to mi je bilo všeč, zdaj ni več tega. Prejšna je šla v pokoj socialna.«* (T190–192); *»Rad bi, da bi mi peglala sociala več. Ja si ne upam, ona včasih da, včasih pa reče, da nima časa, da ne*

more, da bo drugič.» (T196–197) Za psihiatra in osebnega zdravnika pove, da ga upoštevata in ima z njima dobre odnose: »Dost se pogovarjam z njimi, nism sam pet minut pr njih, ampak tk vsaj dvajset minut. Nič ne pogrešam.« (T185)

Štirje sogovorniki so bili hospitalizirani v psihiatrični bolnišnici, Andrej enkrat, Veronika, Metod in Tomaž pa so določeno obdobje psihiatrično bolnišnico pogosteje obiskovali in tako dodobra spoznali življenje v instituciji. Tomaž je tri leta svojega življenja preživel tudi v domu za stare. Življenje v instituciji je bila za vse sogovornike slaba in težka izkušnja. Nasploh so bili nezadovoljni z življenjem v instituciji, saj je imelo osebje večinoma slab odnos do njih, informacije so jim bile nedostopne, storitve, ki so jih prejemale, niso bile vedno primerne, dnevnih aktivnosti so se udeleževali le zato, da so se nekako zaposlili in jim je čas hitreje minil. Slabe izkušnje so imeli z nekaterimi drugimi sostanovalci. Najtežje jim je bilo, ko so bili na zaprtem oddelku.

Andreja je v psihiatrični bolnišnici motilo vse razen hrane: *»Motlo me je zaprtje proti svoji volji, jutranji red, kajenje sostanovalcev, jaz pa prej imel ortoreksijo, oni so pa vsi kadili okoli mene, jaz pa pristaš zdravega načina življenja.« (A163); »Motili so me hladnokrvni psihiatri brez stika s pacienti, arogantneži. Dostojanstvo je blo na nuli.« (A165)* Želel je izvedeti več informacij o svojem stanju, a jih ni dobil. Imel je skupinske terapije, potreboval pa je individualne. Nad dnevnimi aktivnostmi ni bil navdušen, sodeloval je le zato, da je nekaj počel.

Veroniko so motili predvsem odnosi osebja in psihiatrov. Odnos sester je bil najslabši na zaprtem oddelku, odnosi psihiatrov pa so bili različni. Še posebej jo je motilo vsiljevanje mnenja: *»... v bolnici ti pa kar tumbajo v glavo, kar zabijajo.« (V178)* Organizirane terapije in delavnice so bile Veroniki všeč, v njih je sodelovala, da si je zapolnila čas.

Metod ima posebno slabe izkušnje s prvimi hospitalizacijami in zaprtim oddelkom. Nekateri ljudi so vezali: *»Prej so ble še mreže, so zapirali v mreže, pa vezali. Agresivne so vezali.« (M136)* Slabo izkušnjo ima tudi z zdravlili: *»Filali so me trikrat na dan z dozo inekcije. Bil sem prpikan kot rešeto. To ni blo za ljudi.« (M134)* Skupaj so zapirali veliko različnih ljudi: *»Vse skupaj so strpali, psihopate, narkomane, ubijalce, pa vse skupaj, pa tiste, ki so sam sebi škodli, kot ja.« (M135)* Stanje sostanovalcev je vplivalo nanj in ga prizadelo: *»Vso okolico navlečeš na sebe, vse težave ljudi, ki so še večji reveži, ker si v tistem okolju.« (M139)* Prve hospitalizacije so bile zanj *»ubijanje psihe, tlačenje«*. Z leti se je stanje nekoliko izboljšalo. Osebje je postalo prijaznejše, v sobe so nastanjali po tri ljudi,

več je bilo svobode z izhodi na vrt, organizirali so več aktivnosti. Aktivnosti, ki jih je obiskoval, se mu danes zdijo bolj primerne za otroke kot za odrasle osebe. Posebnega smisla v njih ne vidi, obiskoval jih je le za to, da mu je čas hitreje minil.

Tomaž ima z institucijami največ izkušenj. Poleg hospitalizacij je del življenja preživel v domu za stare. V dom je odšel živeti kot mlad fant skupaj s svojima starima staršema, saj kot kaže, nihče ni vedel, kaj naj stori z njim. Bivanje v domu za stare je bilo zanj neprimerno. V domu je živel tri leta, nato pa se je odločil za samostojno življenje. Življenja v instituciji si ne želi več. V psihiatrični bolnišnici se je zelo slabo počutil zaradi osebja in drugih sstanovalcev: »*Tepli so se, ženske so se vlekale za lase. Razbijali so, noreli, pol so prišli bolničarji in ga zvezali.*« (T163–164) S psihiatri v psihiatrični bolnišnici je imel Tomaž dobre izkušnje.

Andrej in Metod sta več povedala o zdravilih. Povedala sta mi, da imajo zdravila velik vpliv na njuni življenji, saj jima otežujejo misli in odločanje. Oba sogovornika, ki sta o zdravilih spregovorila, imata cilj zmanjšanja doz oziroma prenehanja jemanja zdravil. Oba sta že začela z zmanjševanjem in pri obeh so, kot pravita, vidni pozitivni učinki, boljše počutje in čistejša misli.

Andreju predstavljajo zdravila zgolj sredstvo za preprečevanje hospitalizacij. Pomagajo mu le določene tablete. Odkar jemlje tablete, se je kakovost njegovega življenja poslabšala, v življenju nima več posebnega interesa: »*S psihozo in tabletami so se končali cilji in ambicije.*« (A134) Skoraj o ničemer ne odloča sam, saj mu tablete preprečujejo misli in zbranost. Nekoč so mu prijatelji veliko pomenili, odkar jemlje tablete, mu pomenijo veliko manj. Rad se ukvarja z glasbo, a odkar je na tabletah, ne najde pravega navdiha. Zato se je sam odločil, da zmanjša dozo zdravil: »*Malo eksperimentiram z antipsihotikom, zavoljo navdiha, saj je edino, kar mi manjka, navdih.*« (A138) Trenutno se zaradi zmanjšanja doze počuti bolje, njegove misli so boljše, ima več fokusa, duševne stiske se mu niso povrnila.

Metod je pred časom doživel veliko spremembo. Na lastno pobudo je po pogovorih s psihiatri prenehal jemati injekcijo antipsihotika, ki jo je poprej dobival vsakih štirinajst dni. Zaradi premočnih zdravil se je počutil zelo slabo, skoraj nič ni delal, njegova moč odločanja je bila skoraj nična. Spremembe po zmanjšanju zdravil pa so ogromne.

Pravi, da se danes počuti odlično, kakovost življenja se je dvignila na vseh področjih. Postal je bolj družaben, okolica ga boljše sprejema, pomemben mu je postal njegov zunanji videz: »... *zdej me pa gledajo kot urejenega in uglajenega, sedaj veliko dam na urejenost*

in čistočo.» (M86) Danes veliko pomaga tudi pri hišnih opravilih: »Pol sem začel tudi sam razmišljat, da mama dela vse, pa da zakaj ne bi jaz kaj prevzel pri hiši. Tako sem začel drva nosit in kurit v centralno.« (M69–70) Opravljati je začel tudi gospodinjska opravila, ki jih prej ni počel: »Občasno kaj skuham, drugače pa je v moji domeni zdej brisanje posode, izmetanje iz pomivalca, brisanje mize, odnest v smeti, na kompost.« (M104) Sedaj lahko dela veliko več kot prej: »Ta razkorak med delozmožnostjo in željo je velik. Zmorem dosti več zdej.« (M118) Pomembna mu je postala tudi urejenost hiše, zato sedaj redno vsako nedeljo sesa. Pred ukinitvijo injekcije mu je bilo za to vseeno. Z ukinitvijo antipsihotika je postal bolj samostojen, povrnila se mu je tudi moč odločanja. Njegov cilj za v prihodnje je zmanjšati doze preostalih tablet in nekoč popolnoma prenehati jemati tablete.

OZARA

Sogovorniki, ki so sodelovali v raziskavi, so uporabniki Ozare že 6 let in več. Dva sogovornika sta bila pred odprtjem Ozare v Črnomlju uporabnika Ozare v Novem mestu. Okoliščine pridružitve so bile različne. Andrej se je Ozari, kot pravi, pridružil spontano na povabilo prijateljice, ki je na Ozari takrat delala: *»Sem šel in potem sem malo po malo hodil sem, okolje je prijetno, lahko sproščeno govorim, lahko se razgovorim tudi o psihozi, drugje o tem ne morem govorit.« (A79)* Pove, da če bi ga kdo poslal, se ji ne bi pridružil. Veronika se ne spominja več, kje je izvedela za Ozaro. Metod je za Ozaro izvedel od žene, ki je informacijo našla sama na spletu. Pepina je zanj izvedela iz lokalnega časopisa. Črnomelj je majhen kraj, vendar je imela Pepina kljub temu nekaj težav, preden je odkrila lokacijo pisarne: *»In pol sem vstopla prestrašena not, pol smo kontaktirali in pol sem začela hodit.« (P106)* Tomaž je za Ozaro izvedel od psihiatra v Novem mestu. Potem je to povedal svoji socialni oskrbovalki in jo prosil, če ga odpelje v pisarno.

Sogovorniki so z Ozaro zadovoljni in se v njej dobro počutijo. Daje jim občutek varnosti, do njih ima lep odnos, nudi jim podporo in sočutje ter jim dovoljuje svobodo mišljenja. Andreju je na Ozari všeč vse in se tukaj dobro počuti. Od Ozare pričakuje, da ga sprejema takšnega, kot je. Veronika ima na Ozari občutek varnosti, do nje imajo lep odnos in ji pomagajo tudi pri stvareh, kot je prinašanje paketov z Rdečega križa. Pomembno ji je tudi, da ima lahko na Ozari svobodo mišljenja, česar ji v psihiatrični bolnišnici niso dovolili. Metod čuti podporo Ozare, pomembno pa mu je tudi to, da se mu tukaj nihče ne posmehuje. Na Ozari občuti iskrenost in domačnost. Pepina se na Ozari dobro počuti in je

zadovoljna, ker zaposlene upoštevajo vse uporabnike: *»Vsi skupaj sodelujemo, vsakega se posebej vpraša, upošteva vsakega, če ma posebne želje, da pove tisti dan ali kdaj drugič.«* (P115) Pravi, da je Ozara v letih delovanja postala močna skupnost: *»Js mislim, da je Ozara zelo napredovala od prvega dneva, k temu smo vplivali vsi skupaj in zaposleni in uporabniki, vsi imamo svoja mnenja in Ozara je postala močna skupnost.«* (P116) Tomažu je na Ozari vse v redu in vseč mu je, da zaposlene lepo ravnaajo z njim.

Ozara ima precejšen vpliv na življenja posameznikov. Pripomore jim h kvalitetnejšemu dnevu, zagotavlja jim podporo in nasvete, daje jim občutek vrednosti, jih spodbuja in jim pomaga pri osredotočenosti na pomembne stvari v življenju ter jim zagotavlja družbo. Veroniki je Ozara pripomogla, da se je umirila. Metod se zaradi Ozare počuti vrednega, ker jim je lahko pomagal kot prostovoljec — hišnik. Hkrati mu pomaga, da je osredotočen, ga spodbuja, da si zna v stiski tudi sam pomagati in ga pohvali, ko se dogajajo pozitivne spremembe pri njem. Pepina se zaradi Ozare počuti boljše, saj v stiskah ni sama, njeni dnevi so kvalitetnejši. Tomažu Ozara pomeni velik doprinos k življenju, saj ga podpirajo, mu svetujejo, pomagajo pri vzpostavljanju stika z drugimi strokovnimi službami in mu predstavljajo družbo v življenju (zaposleni, drugi uporabniki, prostovoljci): *»Če ne bi blo Ozare in socialne in študentov, bi mi blo življenje še težje. Lahko bi obupal pol. Ko pride nekdo k bajti z lepo besedo, mi dosti pomeni. Brez Ozare ne bi meu dosti družbe.«* (T204–208)

Izkušnje sogovornikov z različnimi strokovnimi službami nam prikažejo različne poglede na njih. Andrej je npr. po menjavi psihiatra zadovoljen z obravnavo, medtem ko Veronika pogreša več osebne note, več pogovora, Tomaž pa je zadovoljen, ker ga psihiater upošteva. Socialna oskrba na domu se jim zdi koristna, daje jim oporo v življenju, pa vendar pogrešajo pomoč pri nekaterih opravilih in menijo, da bi potrebovali več ur na teden. Štirje sogovorniki so bili hospitalizirani v psihiatrični bolnišnici. Neizpolnjevanje, ki so ga tam doživeli, je bilo povezano s slabo hrano, s slabim odnosom osebja do njih in z nedostopnostjo informacij. Zdravila dvema sogovornikoma predstavljata le sredstvo za preprečevanje hospitalizacij in dejavnik, ki je poslabšal njuni življenji. Trudita se, da bi zmanjšala dozo, saj zdravila otežujejo misli in odločanje. Sogovorniki v raziskavi so uporabniki Ozare že 6 let ali več. Okoliščine pridružitve so bile večinoma naključne, kar kaže na to, da je potrebno večje povezovanje med različnimi strokovnimi službami. Ozara sogovornikom predstavlja varen prostor, v katerem se dobro počutijo, lahko svobodno

razmišljajo, niso etiketirani in se jim nihče ne posmehuje. Ima vpliv na njihova življenja, saj je izboljšala njihovo kvaliteto vsakdana prek podpore, nasvetov in drugih oblik pomoči.

4.7 ZADREGE

Sogovorniki se večkrat počutijo v zadregi. Včasih gre za čisto vsakdanje zadrege, takšne, ki jih doživljamo vsi. Več pa je tudi zadreg, ki so povezane z njihovimi duševnimi stiskami.

Andreja v zadrego spravi več situacij. Po psihozi se sooča z različnimi strahovi, zaradi katerih se ne počuti dobro. Boji se kakršnihkoli sprememb v življenju. V zadrego ga spravlja njegova odvisnost od drugih. Njegova največja skrb je prihodnost, saj ne ve, kako bo živel, ko ne bo več staršev, saj meni, da ni sposoben samostojnega življenja. V zadrego ga spravlja tudi misel na zaposlitev, saj mu delo predstavlja stres. Odkar je doživel duševno stisko, ga v zadrego spravijo stiki z neznanimi ljudmi in javno nastopanje: *»Smrtno me je strah nastopat pred ljudmi, pred psihozo pa nisem imel strahu pred nastopanjem.«* (A37) Nelagodno se počuti v večji družbi, saj veliko govori: *»Večje družbe se izogibam, ker me je strah, da ne bom izpadel gobcač in pol sem tiho, a se ne počutim dobro, ker bi rad govoril.«* (A147) Zadrege doživlja tudi s prijatelji, saj meni, da ga sedaj ne jemljejo več resno. Nerazumevanje doživlja tudi s strani staršev: *»Starši ne vedo za glasove in psihoze, ko jim kdaj kaj povem, mi ne vrjamejo.«* (A142) Andreja v zadrego spravljajo tudi negativna čustva, ljubosumje in prepiri.

Veronika zadrege doživlja redko. V zadrego jo spravi predvsem pomanjkanje denarja: *»V zadrego me spravi, če pozabim denarnico, jaz pa s polno robe na blagajni. To mi je neki fajn groznega. Pa grozno mi je, če sem kdaj brez denarja in je penzija še daleč.«* (V187–189)

Metod zadrego doživlja zaradi brezposelnosti in svojega slabega finančnega stanja. Ne počuti se dobro, ker je žena tista, ki preživlja družino: *»Želim si zaposlitve, saj se potem ne bi počutil manjvrednega. Zdaj se ne počutim dobro.«* (M30–32) *»Če bi bil 10 let mlajši, bi odprl s.p. Pol bi imel več denarja in se ne bi počutil manjvrednega od žene.«* (M199) V preteklosti je iz okolice doživljal precej zadreg: *»Bilo je situacij, ko mi je kak pijanček reku, da sem vojni buzerant, ko da sem komu kaj naredil.«* (M171); *»Nekomu, ki mi naroči alkohol in se mi za vogalom smeje, mu ni mar zame.«* (M162); *»Hoteli so mi škodit, tudi potem ko sem bil že na konju. Ker so misnli, da bajno pokojnino vlečem, da sem dobil ne vem kok odškodnine.«* (M173–174); *»Pa ko je blo alkohola, pol sem se razgovoru in*

zabredel v težave. Pol so takrat se mi smejali.» (M175a) Čutil je, da je okolica nanj gledala kot na manj vredno osebo. Zelo nelagodno se je počutil v odnosu do hčerkinega fanta, saj se je ta izogibal stika z družino: *»Motlo me je, da je od starejše hčerke bivši fant bil v petih letih morda petkrat pod streho. Ponavadi je vstavil pri cesti, ona je šla v avto in je odpeljal. Nikdar ni prišel do staršev, samo prvič, pa še mogoče dvakrat, trikrat.» (M176–178)* Metoda je dolgo v zadrego spravljal situacija, ko je hodil po injekcije: *»V zadrego me je dostkrat spravlo tudi to, ko sem šel od zdravnika z inekcijami, ki sm si jih sam dajal in so me vsi spraševali, kaj imam to.» (M175c)*

Pepina zadrege doživlja zaradi nerazumevanja drugih glede njenih stisk: *»Ko te je kdo videl, je rekel, sej ti ni nič, sej lepo zgledaš.» (P92)* Z drugimi ljudmi, razen z Ozaro, se o svojih stiskah ne more pogovarjati: *»Ker nikoli ne veš, kako bo prijateljica to sprejela« (P97)* V zadrego jo spravi situacija, ko sreča osebo, s katero ne želi imeti stika. Pepina rabi čas, ko gre po nakupih, česar pa pogosto ne razumejo, zato se takrat počuti neprijetno: *»Na blagajnah v trgovinah se ne počutim dobro, ker so tako hitri, da ne dohajaš.» (P117)*

Tomaž v interakcijah pogosteje doživlja zadrege. Pravi, da se mu ljudje večkrat smejejo in ne razumejo njegove stiske: *»Drugi, ki nimajo tega, pravijo, saj ti ni nič, lahko bi delal, sam si len.» (T105)* Tomažu veliko pomeni njegova hiša. Hiša je bila v zelo slabem stanju, a z vztrajnostjo si je svoj dom precej uredil, zato ga zelo prizadenejo komentarji drugih glede hiše: *»Mi rečejo, da kaj si rihtaš, sej boš kmalu pod zemljo in bodo drugi hišo meli.» (T77); »Bolelo me je, ko mi je en majstr reku, da bi to hišo zrušil, pa na novo naredil.» (T210)*

Zanimalo me je tudi, kako sogovorniki rešujejo zadrege in nelagodne situacije. Ugotovila sem, da so njihovi načini predvsem prekinitev stikov in umik iz situacije.

Na eni strani sogovorniki doživljajo zadrege v interakcijah z drugimi ljudmi, na drugi strani pa imajo ljudi, ki jim zaupajo in se v njihovi bližini dobro počutijo. Andrej ima nekaj prijateljev, ki jim lahko zaupa. Veronika se odpre tistim ljudem, ki se odprejo tudi njej, ima nekaj dobrih prijateljic. Na splošno ima občutek, da jo ljudje spoštujejo. Metod ne zaupa veliko ljudem. Zaupa predvsem mami, ženi, lekarnarici in zaposlenim iz Ozare. Tomaž zaupa socialnim oskrbovalkam, zdravnikom in Ozari.

ZADREGE IN OZARA

Sogovorniki se v primeru zadreg večkrat obrnejo tudi na Ozaro. Kot sem ugotovila, Ozara vpliva na reševanje zadreg z nasveti in podporo. Tako so z nasveti pomagali Veroniki v času neprijetnih situacij s sorodniki. Metod se je večkrat znašel v neprijetni situaciji, ko je zaradi alkohola postal pogumen in se je razgovoril ter se tako spravil v težave. Takrat so mu svetovale: *»Pa na Ozari mi je rekla, da to dvoje ne gre skup, alkohol in tablete. Morda paše za sprostitve, ampak posledice so hude. Sem jo poslušal.«* (M175b) Pomagali so mu razrešiti tudi situacijo z injekcijami: *»Mi je pol Karmen na Ozari svetovala, naj si vzamem tako vrečko, da se ne vidi, kaj nosim.«* (M175d) Metod ima večkrat občutek manjvrednosti. O tem se je pogovarjal tudi z zaposlenimi iz Ozare, ki so mu svetovale, naj si piše, ko kaj naredi in potem, ko se bo počutil slabše pogleda zapisano in tako vidi, kaj vse je naredil. Zadrega glede hčerkinega bivšega fanta so se lotili tako, da so se pogovorili in se vsi strinjali, da se Metod pogovori s hčerko. Tomažu so na Ozari glede zadrege s hišo rekle naj, se ne obremenjuje s tem, kar drugi govorijo, saj ne poznajo njegove situacije. Podoben nasvet so mu dale tudi glede zadrege, da nič ne dela: *»Ko so mi pa rekli ludi, da sm len, so mi rekle od Ozare, da naj se ne oziram na take besede, da jaz sam vem, kaj lahko in kaj ne.«* (T211b)

Zanimalo me je, ali sogovorniki doživljajo zadrege na Ozari. Povedali so, da večinoma ne doživljajo večjih zadreg. Nekajkrat so se nelagodno počutili zaradi drugih uporabnikov, bodisi zaradi njihovega pretiranega apetita, bodisi zaradi njihovega neprimernega in žaljivega obnašanja do drugih v skupini ali njihovih težkih življenjskih zgodb. Ampak take situacije so, kot pravijo, redke. Zaradi obiskovanja Ozare je Pepina sprva čutila stigmatirajoče poglede drugih, vendar se nanje ni ozirala. Andrej je bil sprva na Ozari v zadregi zaradi same narave društva, vendar se je kasneje predsodka znebil in Ozaro lepo sprejel. Tomaž se včasih na Ozari neprijetno počuti, če strokovne delavke ugotovijo, da je pil: *»Če sem se ga kdaj napil, so takoj vedele na Ozari, sem se pa bal pol, da me bodo dale na stran.«* (T111)

Na splošno se sogovorniki na Ozari dobro počutijo in ji zelo zaupajo. Veliko vlogo pri tem ima tudi zavezanost zaposlenih k zaupanju. Glede zaupanja so povedali: *»Zaupam jim tudi zaradi zavezanosti zaupanju. Karmen povem največ, veliko pa tudi na skupini za samopomoč.«* (A156–157); *»...tukaj pa veš, da bo tukaj ostalo, zaupnost igra veliko vlogo.«* (P98); *»Mam močno zaupanje v Ozaro.«* (P128); *»Na Ozari jim vse povem.«* (T203)

Sogovorniki večkrat občutijo zadrege. Zadrege doživljajo predvsem zaradi nerazumevanja in posmeha drugih ljudi, zaradi slabega finančnega stanja in brezposelnosti ter posledično zaradi odvisnosti od drugih. V preteklosti so sogovorniki zadrege zaradi drugih ljudi reševali predvsem z izogibanjem in oddaljitvijo. Danes se v zadregah večkrat obračajo tudi na Ozaro, kjer zadrege rešujejo predvsem s pogovori in nasveti. V večini primerov so nasveti na mestu, saj Ozara v situaciji nastopi kot zaupnik in uporabnika razbremeni ali mu pomaga poiskati ustrezno rešitev. V nekaterih primerih (situacije s sorodniki) pa bi kazalo, da bi Ozara nastopila v zagovorniški vlogi.

4.8 MOČ IN CILJI

Danes ima večina sogovornikov moč, da se sami odločajo o svojem življenju, če pa potrebujejo dodatno pomoč pri odločitvi, zanjo prosijo. V večji meri se počutijo samostojne. Veronika se za nasvet obrne k prijatelju ali sestri. Metodu pri odločitvah pomaga mama: *»Včasih vprašam za nasvet pri odločitvi mamo, ki ima svoje tehnike, kako naredit stvar z nekim tempom, ne pa se zaletet in hitro omagat.« (M187)* Tomaž odločitve o tem, kaj bo delal in kaj bo kupil, sprejema sam. Sam se tudi odloča glede obnove doma: *»Sem pa sam organiziral delo, rekel, kaj bomo delali, zrihtal majstre.« (T32)* Andrej moči odločanja skorajda nima, vendar je za to našel rešitev - rutino: *»Skoraj nič ne odločam sam zaradi tablet, ki mi preprečujejo misli. Zato imam rutino v življenju.« (A181)* Sam se odloča o tem, kaj bo jedel.

Moč črpamo iz nam pomembnih stvari v življenju, na katere smo ponosni in ki nam dajejo veselje v življenju. Sogovorniki so našli kar nekaj teh stvari in dosežkov. V prvi vrsti so ponosni nase, da so danes tukaj, kjer so. Andreju so v življenju pomembni prijatelji, družina, ljubezen in glasba. Ponosen je na svoj talent in glasbo, ki jo je ustvaril ter na to, da je prijazna oseba. Veronika je v življenju ponosna na to, da si je sama ustvarila toliko, kot ima in da je premagala slabosti in misli na samomore. Metodu daje moč v življenju odkritost in spoštovanje drugih. Pepina je ponosna na to, da živi pošteno in da je v tem duhu vzgojila tudi svoje otroke. Tomažu moč daje njegova hiša in dejstvo, da jo je sam uredil. V življenju ga osrečujejo rože in njegove muce.

Sogovorniki so izpostavili več ciljev in želja. Andrej si sprememb v življenju ne želi, zato si tudi ne postavlja ciljev. Želi pa si, da bi imel več navdiha za glasbo. Veronikini cilji so povezani z zdravjem: *»Rada bi se pozdravila, moram dat še operacije čez, na hrbtenici in na stopalih.« (V204)* Metodov najpomembnejši cilj je najprej zmanjšati dozo, kasneje pa

čisto prenehati z jemanjem zdravil. Njegov drugi cilj pa je prodati svoj stroj in tako finančno pomagati hčerkama. Pepinine želje so povezane z zdravjem, saj si želi, da revma ne bi več napredovala. Tomaž je izpostavil predvsem en cilj: *»Rad bi si še eno sobo pospravil in na podstrešju do konca naredil.«* (T223) Želi si, da bi imel še naprej svobodo v življenju ter da bi se mu zdravje povrnilo, da bi lahko delal in si zagotovil več financ. Želi si tudi partnerko.

MOČ IN OZARA

Ozara sogovornikom veliko pomeni in jim daje v življenju dodatno moč in oporo. Prispeva h kvalitetnejšemu in lepšemu vsakdanu, predstavlja jim popestritev življenja: *»Ni lepšega, kot začet dan z Ozaro, to mi zalaufa dan.«* (A82); *»Ozara mi predstavlja lepe trenutke, popestreno življenje.«* (P76); *»Ko pridejo z Ozare k meni, mi je dan lepši.«* (T136) Ozara širi sogovornikove socialne mreže, jim omogoča pestrejšo družabno življenje in preprečuje osamljenost: *»Ozara je zelo pomembno okno v socialno življenje.«* (A92); *»Ozara mi pomeni eno zavetje, da me sprejmejo, da sem med družbo, da nisem sam.«* (T61); *»Brez Ozare ne bi meu dosti družbe.«* (T208)

Prispeva k njihovemu boljšemu počutju: *»Ozara mi je za boljše počutje, da se družimo skupaj, izobražujemo skupaj.«* (P135); *»Pomeni mi, da kako besedo rečemo, se nasmejemo.«* (T137) Nudi jim zaščito, spodbudo in varno zavetje: *»Pa Ozara mi dost pomeni, dobim zaščito in spodbudo tam.«* (V65); *»Ozara mi predstavlja varno zavetje, da vem, če bom v stiski, da se lahko obrnem na njih, da mi bodo pomagali po svojih zmožnostih.«* (V208) Na Ozari so sogovorniki deležni iskrenosti, sočutja, nasvetov, pomoči v stiskah, veliko jim pomenijo pogovori: *»Ozara mi veliko pomeni, pogovor, izlet, to mi veliko pomeni. To je ta iskrenost in sočutnost, ki je drugje ni. Njim na Ozari pa lahko zaupaš.«* (M92); *»Pomeni mi dost, da lahko grem sem, da lahko rečem, kar me teži, se pogovorim.«* (P109); *»Rečejo na Ozari, če boš v stiski, pokliči. Mi pomagajo pogovori.«* (T179, T181)

Na Ozari prisluhnejo sogovornikom in jim pomagajo pri uresničevanju ciljev: *»Ozara mi je pripomogla k uresničevanju fotografskih razstav, ko sem hotel bit samostojen. Na Ozari sem imel tudi svoji prvi dve razstavi. Pomagali so mi tudi finančno, saj so mi zagotovili stekla za fotografije.«* (A193–195)

Ozara nudi uporabnikom podporo tudi, ko so v instituciji: *»Ko sem bil v bolnici, ko me je zbil avto, so prišle iz Ozare k meni na obisk. In ko sem bil pred leti v psihiatrični*

bolnišnici, je prišla k meni študentka iz Ozare in mi prinesla oblačila za telovadbo, ker jih nisem mel in pršla me je pogledat, dost je blo to pomembno za mene.» (T200–201)

Pomaga jim pri kontaktiranju z drugimi strokovnimi službami: *»Na Ozari mi pomagajo, svetujejo mi, klicale so mi zdravnika, ko sem rabil novega psihiatra.» (T140)*

Ozara sogovornikom pripomore k okrevanju: *»Pri meni je v okrevanju močno vlogo igrala tudi Ozara.» (V199)* Ozaro vidijo kot rešitev za nadomestilo psihiatrične bolnišnice: *»Taka organizacija, kot je Ozara, se mi zdi zelo zaželjena, pozitivno, je bolj rešitev kot bolnica.» (V176)*

Večina sogovornikov ima danes moč odločanja o svojem življenju, njihova moč pa je vidna tudi v tem, da ko potrebujejo pomoč, znajo zanjo prositi ali bližnje sorodnike ali pa se poslužijo formalnih oblik pomoči. Andrej moči odločanja nima, zato si je ustvaril rutino. Našteli so tudi več ciljev in želja, v večini so ti povezani z zdravjem in financami. Tomaž si želi partnerko. Njihovi cilji kažejo na to, da imajo primanjkljaj predvsem na področju financ in da so njihove želje skromne. Moč sogovorniki črpajo tudi iz Ozare, zaradi katere so trenutki, ko so v stiku z njo, pestrejši, hkrati pa jim omogoča druženje z drugimi ljudmi in na ta način izboljšuje njihovo družabno življenje. V primeru Tomaža tako preprečuje osamljenost. Prispeva jim k boljšemu počutju, saj jim nudi zaščito, spodbudo in varno zavetje. Deležni so iskrenosti in nasvetov, veliko jim pomenijo pogovori. Podpira jih tudi v času, ko so v instituciji.

5 RAZPRAVA

Mnogo ljudi z duševnimi stiskami se zlasti po izkušnji hospitalizacije v psihiatrični bolnišnici ob vrnitvi v domače okolje srečuje s številnimi ovirami. Z dolgotrajnim bivanjem v instituciji se te ovire še večajo. Zaradi predsodkov začne okolica nanje gledati drugače, kar močno vpliva na kvaliteto posameznikovega življenja, njegovo samopodobo in zaupanje vase. Soočajo se z izoliranostjo v vsakdanjem življenju in v družabnih stikih, težje dostopajo do lastnih stanovanj in zaposlitev, prihaja do pomanjkanja dohodkov. Da bi zmanjšali te ovire in okrepili moč ljudi, je potrebno ljudem v duševni stiski ponuditi podporo v skupnosti. Namen podpore v skupnosti je podpreti posameznika na tistih področjih, kjer to potrebuje. Tako številne službe in programi v skupnosti nudijo ljudem v duševni stiski strokovno pomoč in podporo za vnovično vključitev v družbo ter osveščajo javnost o duševnih stiskah, da bi tako zmanjšali predsodke. Med temi službami je tudi Ozara Črnomelj.

Namen moje raziskave je bil ugotoviti vpliv Ozare Črnomelj na kakovost življenja ljudi z duševnimi stiskami njenih uporabnikov. Zanimalo me je, kako se je spremenilo življenje uporabnikov Ozare Črnomelj, kako imajo uporabniki zadovoljene različne potrebe v življenju, katerih potreb nimajo zadovoljenih in kako k zadovoljevanju teh potreb pripomore Ozara. Potrebe, ki sem jih raziskovala, sem povzela po indeksu dolgotrajne oskrbe (Flaker et al. 2013)

Za vsakega izmed nas je ena izmed ključnih potreb stanovanje, saj nam urejeno stanovanjsko področje omogoča vključevanje v vsakdanje življenje in zadovoljevanje številnih drugih potreb. Za posameznika, ki se sooča z duševnimi stiskami in doživi hospitalizacijo, imajo urejeni bivanjski pogoji še toliko večjo vlogo, saj mu omogočajo prostor za mirno okrevanje in ponovno vključitev v vsakdanje življenje. Medtem ko pa lahko, kot pravijo Flaker in sodelavci (2008: 115), neurejeni stanovanjski pogoji stiske posameznika spodbudijo in poglobijo.

V raziskavi sem ugotovila, da imajo vsi uporabniki zadovoljeno potrebo glede stanovanja. Danes vsi živijo v skupnosti v domačem okolju v lastnih stanovanjih oziroma pri starših. Živijo z družinami ali sami. V svojih domovih se dobro počutijo in večjih potreb po spremembah nimajo. Bivanje v lastnih domovih ima zanje velik pomen, predstavlja jim osnovo za življenje in samostojnost ter prostor za umik v času krize. Kako velik pomen ima lasten dom, lahko vidimo v Tomaževem primeru, ki ima za sabo večletno izkušnjo

življenja v domu za stare. Odkar je na svojem, se mu je življenje spremenilo na boljše, živi lepše in ne želi živeti nikjer drugje kot v svoji hiši.

Ker imajo sogovorniki večinoma urejene stanovanjske razmere, se glede tega na Ozaro večinoma ne obračajo, če pa bi bilo to potrebno, bi se po nasvet obrnili na Ozaro. To kaže na to, da imajo uporabniki večinoma dovolj svojih virov v okolju, zato pri stanovanjskem vprašanju večje potrebe po pomoči Ozare nimajo. Nekateri uporabniki imajo potrebo po manjših obnovah v bivališčih, vendar jim Ozara na tem področju konkretnejše pomoči ne more zagotavljati, saj za to nima sredstev. Več podpore potrebuje Tomaž, ki živi sam in je v preteklosti živel v instituciji, sedaj pa mu Ozara poleg oskrbe na domu nudi dodatno podporo pri urejanju in vzdrževanju njegovega bivališča in ga hkrati uči potrebnih spretnosti za to. Kot rečeno, Ozara Črnomelj večjega vpliva na potrebe glede stanovanja nima, saj za to ni potrebe, ker so v tem pogledu uporabniki samostojni. Rezultati, ki se nanašajo na stanovanje, kažejo na to, da so uporabniki Ozare običajno tisti z manj kompleksnimi potrebami in od oskrbe v skupnosti potrebujejo predvsem oporo.

Medtem ko sogovorniki glede stanovanjskega vprašanja nimajo večjih potreb, pa temu ni tako, ko pogledamo potrebe po delu in denarju. Tako kot stanovanje spada tudi delo med eno od osnovnih potreb posameznika, saj vključitev na trg dela omogoča izpolnjevanje številnih drugih potreb. Z delom smo dejavni, ustvarjalni, prinaša nam družbeni status, socialno življenje, daje nam identifikacijo in ritem življenja. Prinaša pa tudi dohodek, potreben za življenje. Oreški in Kobal (2005) ugotavljata, da je delo ljudem z dolgotrajnimi duševnimi stiskami pogosto nedosegljivo in da sodijo med najbolj ranljive skupine oseb na trgu dela. Podobno kažejo tudi moje ugotovitve. Danes nihče izmed sogovornikov ni zaposlen. Razen Tomaža so bili v preteklosti vsi zaposleni. Trije sogovorniki so zaradi duševnih stisk z zaposlitvami prenehali, saj so na delovnem mestu doživljali številne ovire, med drugim omejevanja, povečan nadzor in prevelike zahteve, ki jim niso bili kos. Kljub slabim izkušnjam pa so nekateri sogovorniki izrazili željo po zaposlitvi. Veronika delo išče že več let, a zadnje čase nad idejo o zaposlitvi obupuje. Zaposlitev bi jim veliko pomenila, saj kot pravijo, bi jih ponovno vrnila v življenje, pridobili bi občutek neodvisnosti in izboljšali bi svoje finančno stanje. Zaposlitev jim preprečuje predvsem slabše zdravje, učinki tablet in nalepka duševne bolezni. Rešitev za nezaposljivost so za ljudi z dolgotrajnimi duševnimi stiskami nadomestni statusi. Tako so trije sogovorniki invalidsko upokojeni, Andrej pa ima status brezposelne osebe. Ti statusi so rešitev, vendar pa ne prinašajo dohodka za dostojno življenje. Iz sogovornikovih

statusov izhajajo tudi njihovi dohodki: invalidske pokojnine, pokojnina in socialna podpora. Dohodki so večinoma nizki, z njimi nihče ni zadovoljen. Finančno stanje si dva sogovornika poskušata izboljšati z delom na črno, a je v zadnjem času tega malo zaradi bojazni velikih kazni za delo na črno. Nizki dohodki zelo otežujejo samostojno življenje. Sogovorniki, ki živijo z družinami, so tako od njih tudi finančno odvisni. Sogovornika, ki živita sama, pa morata denar dobro prerazporediti in se omejevati, da jima zadostuje preko meseca. Hkrati pa morata tudi varčevati za večje stroške, kot je npr. kurjava za zimo. Sogovorniki živijo zelo skromno, dano finančno situacijo so nekako sprejeli. Ljudje z dolgotrajnimi stiskami denar porabljajo za preživetje, za plačevanje uslug rehabilitaciji in za zapolnitev družabnega življenja (Flaker et al. 2008: 171). Moji sogovorniki denar porabijo predvsem za osnovne stroške: položnice, hrano, bencin, morda še za kako kavo, za druge stvari pa denarja že zmanjka. Vsi sogovorniki nek dohodek imajo, zato se na Ozaro posebej zaradi tega ne obračajo. Andreju pomagajo pri izpolnjevanju obrazcev za socialno pomoč, Tomažu pa svetujejo, kako porazdeliti razpoložljiva sredstva in privarčevati za nujne večje stroške. Prav tako se posebej ne obračajo na Ozaro glede zaposlitve, saj Ozara Črnomelj v svojem delovanju kot pisarna za svetovanje svojim uporabnikom ne omogoča zaposlovanja ali delovne rehabilitacije. Njihovo majhno obračanje na Ozaro glede denarja in zaposlitve kaže na to, da imajo neke vire v svojem okolju in pa tudi na to, da jim Ozara lahko zagotavlja pomoč v obliki nasvetov in napotitev k drugim službam, ne more pa jim zagotoviti konkretnjših odgovorov - finančne podpore in zaposlitve.

Flaker in sodelavke (2008: 262–298) navajajo, da imajo ljudje z duševnimi stiskami večinoma majhne socialne mreže, kar je predvsem posledica stigme, institucionalizacije in pomanjkanja denarja. Moji sogovorniki se radi družijo, vendar imajo manjše socialne mreže. Ti stiki predstavljajo predvsem družinske člane in nekaj sorodnikov, manjše število prijateljev in nekaj sosedov. Najpomembnejše družabno življenje sogovornikov se odvija v družini in med prijatelji. Mreže prijateljev so majhne zaradi izgube zaposlitve oziroma starosti. Eden sogovornik družine nima, ravno tako se ne razume najbolje s svojimi sorodniki, zato mu najpomembnejše stike predstavljajo strokovne službe, in sicer Ozara in socialne oskrbovalke. Pomembno je, da se strokovne službe zavedajo dejstva o majhnih socialnih mrežah in v svojem delovanju svojim uporabnikom omogočijo spoznavanje novih ljudi. Organizacija, kot je Ozara, uporabnikom zagotavlja organizirane skupinske aktivnosti v okviru skupine za samopomoč in prostočasne aktivnosti (kreativne delavnice,

izleti, pohodne skupine, skupinska praznovanja), kjer se lahko uporabniki skupinsko družijo. Ugotovila sem, da so se sogovornikom po pridružitvi Ozari socialne mreže razširile, spoznali so nove ljudi in prijatelje tako med uporabniki kot tudi prostovoljci Ozare. Prijatelji iz Ozare so jim pomembni, ker delijo podobne življenjske izkušnje, o katerih se lahko odkrito pogovarjajo in na drugi strani najdejo razumevanje. Ozara pomembno pripomore k širitvi uporabnikovih socialnih mrež, vendar so to predvsem drugi uporabniki, ne pa tudi ljudje brez nalepke. Na tem mestu bi bilo potrebno, da se Ozara več povezuje s skupnostjo in omogoči uporabnikom tudi druženje izven meja Ozare, kar naj bi bil namen skupnostnih služb. Pomemben stik pa predstavlja tudi Ozara sama. Z Ozaro imajo pogoste stike, količina stikov je odvisna od potreb sogovornika po podpori, stik v pisarni svetovalnice pa predvsem od zanimanja za določeno aktivnost in oddaljenosti od pisarne. Sogovorniki, ki niso iz Črnomlja, redkeje hodijo v pisarno, saj jim pot do tja predstavlja velik strošek. Rešitev Ozare je v tem primeru terensko delo in telefonsko svetovanje, kljub temu pa to ni rešitev za skupinska druženja, ki so organizirana na Ozari. Ozara pozitivno vpliva tudi na kakovost stikov z drugimi ljudmi v življenju uporabnikov, zlasti v družini, saj jim predvsem z nasveti in pogovori s svojci pomaga pri reševanju konfliktov. V primeru enega sogovornika pa je Ozara stopila v stik z družinskim članom in s posredovanjem pripomogla k temu, da svojec sedaj bolje razume situacijo uporabnika. Zdi se, da bi lahko Ozara pogostejše vstopala v stik z uporabnikovimi bližnjimi in nastopala v vlogi zagovornika. Sklenem lahko, da imajo skupnostne službe, kot je Ozara, velik pomen za uporabnike glede družabnega življenja, saj jim ga omogočajo in širijo.

Flaker in sodelavke (2008: 195) ugotavljajo, da se vsakdanje rutine ljudi z dolgotrajnimi duševnimi stiskami, ki živijo v domačem okolju, razlikujejo od rutin ostalih ljudi in je njihov vsakdan vezan predvsem na gospodinjske dogodke in da včasih v svojem vsakdanu potrebujejo dodatno pomoč drugih ljudi. Moji podatki kažejo na to, da je tudi vsakdan sogovornikov vezan predvsem na dom, počitek, tablete in gospodinjske dogodke: obroki, priprava obrokov, gospodinjska opravila. Njihova osredotočenost na dom kaže na to, da nimajo ravno pestrega vsakdana, razlog za to pa tiči tudi v tem, da je njihovo finančno stanje slabo. Sogovorniki so večinoma samostojni in dnevna opravila postorijo po navadi sami oziroma pomagajo pri opravih svojim družinskim članom, kar zopet kaže na visok prag skupnostnih služb. Le Tomaž potrebuje pri nekaterih opravih dodatno pomoč, ki mu jo zagotavljata oskrba na domu in Ozara. V okviru oskrbe na domu mu tako pomagajo pri nakupih, vožnji k zdravnikom, med tednom pa mu tudi dostavljajo naročeno kosilo. Ozara

pa mu nudi pomoč in podporo pri gospodinjskih opravilih in usvajanju spretnosti za čim bolj samostojno življenje in mu z družbo preprečuje osamljenost. Tukaj lahko vidimo, kako pomembna je dodatna pomoč skupnostnih služb za Tomaža, saj mu omogočajo življenje v domačem okolju. Leta nazaj, ko te pomoči ni imel, je bil prisiljen živeti v instituciji. Doprinos Ozare v vsakdanje življenje ostalih sogovornikov je predvsem v dodatni opori in kvalitetnih ter popestrenih dnevih, ko so v stiku z Ozaro, ne potrebujejo pa konkretnejše pomoči, saj imajo svoje vire. Tudi sicer je konkretnejša pomoč v smislu fizične pomoči večim uporabnikom vprašljiva, saj ima Ozara Črnomelj majhen kader, zaposleni sta namreč le dve delavki.

Dodano vrednost življenju dajejo dejavnosti prostega časa. Sogovorniki imajo različne hobije, ki so večinoma vezani na dom in so taki, da za njih ne potrebujejo veliko finančnih sredstev, kar zopet nakazuje na to, da se v njihovem vsakdanu ne dogaja veliko stvari. Skupnostne službe pogosto skrbijo za aktivno in kvalitetno preživljanje prostega časa svojih uporabnikov. Organizirajo različne dejavnosti, v katere se uporabniki lahko vključujejo. Vendar je narava teh dejavnosti takšna, da vključuje le ljudi znotraj določene službe, še vedno pa izključuje skupnost. Ozara Črnomelj svojim uporabnikom nudi različne dejavnosti: kreativne delavnice, sodelovanje pri nastajanju glasila enote, pohodne skupine, izlete, piknike, praznovanja, razna predavanja. Te storitve so za uporabnike večinoma brezplačne, uporabniki doplačujejo le kakšne vstopnine na izletih. V preteklih letih je tudi to večinoma krila Ozara, sedaj pa zaradi slabšega financiranja organizacije tega ne morejo več. Slabše finančno stanje enote Črnomelj se pozna tudi pri dejavnostih, ki jih ponujajo svojim uporabnikom, saj so te usmerjene predvsem na aktivnosti, za katere ni potrebno veliko sredstev. Izletov je na letni ravni manj kot v preteklosti zaradi pomanjkanja sredstev, zato zaposlene združujejo izlete z drugimi enotami Ozare. Prostočasne aktivnosti so predvsem organizirane v pisarni Ozare oziroma njeni okolici, kar pa pomeni, da so te nekaterim uporabnikom zaradi slabega finančnega stanja pogosto nedosegljive. Ugotovila sem namreč, da se jih udeležujejo predvsem uporabniki, ki živijo bližje Ozari. Sogovornika, ki sta oddaljena od pisarne, se udeležujeta le večjih srečanj in sta za ostale aktivnosti večkrat prikrajšana. V primeru, da bi jima lahko Ozara financirala pot, bi se lahko pogosteje udeleževala različnih aktivnosti in bila tako še bolj vključena v skupinske dogodke na Ozari. Aktivnosti, ki so organizirane, so osredotočene predvsem na člane znotraj Ozare, vendar bi glede na uporabnikove majhne socialne mreže kazalo, da bi se Ozara bolj povezovala s skupnostjo in organizirala aktivnosti izven Ozare, ki bi jim

omogočale udejstvovanja na različnih področjih in bi vključevale tudi ljudi iz skupnosti, torej ljudi brez nalepke. Za to pa bi Ozara potrebovala dodatna finančna sredstva.

Sogovorniki so v preteklosti doživeli težke življenjske dogodke. Nekateri izmed njih menijo, da so bili ravno ti razlog za njihove duševne stiske. Zaradi teže duševnih stisk so bile večkrat potrebne hospitalizacije. Hospitalizacije so bile za vse težka življenjska preizkušnja, ki je ne želijo več izkusiti. Danes hujših kriz ne doživljajo toliko kot v preteklosti in. Danes znajo pravočasno ukrepati. Pomagajo si z zdravili in Ozaro. »Če želimo nadomestiti institucijo z odgovori v skupnosti, moramo ljudem, ki so v stiske vpleteni, zagotoviti odgovore, kako olajšati situacijo, jo narediti varnejšo in bolj smiselno.« (Flaker in drugi 2011: 87) Ozara Črnomelj ima pomembno vlogo v življenju sogovornikov pri soočanju z duševnimi stiskami. Predstavlja jim veliko oporo. Na Ozari v času kriz dobijo spodbudo, moč in razbremenitev. Tukaj se lahko neobremenjeno pogovorijo in na drugi strani najdejo razumevanje. Ko so krize večje, jih zaposlene na to opomni, saj se sami včasih tega ne zavedajo. Nekateri pred pridružitvi Ozari niso imeli nikogar, ki bi jih razumel in na katerega bi se v stiski lahko obrnili. Danes imajo za to Ozaro. Ozara jim je po hospitalizacijah pomagala vzpostaviti ponoven red v življenju in povrniti delovne navade. Kot že rečeno, sogovorniki že nekaj let niso imeli potrebe po hospitalizaciji, za kar, menijo, je v veliki meri zaslužna tudi Ozara, saj se lahko v stiskah tukaj pogovorijo, so deležni podpore in spodbude tako zaposlenih kot drugih uporabnikov. Mosher in Burti (v Lamovec 1995: 191) glede na raziskave menita, da se ljudje, ki se zdravijo v bolnišnicah, tja vedno znova in znova vračajo, tisti, ki pa najdejo pomoč drugje, pa se v bolnišnice vračajo manj. Podobno lahko glede na odsotnost potrebe po hospitalizacijah pri sogovornikih v zadnjih letih sklepam tudi sama.

Sogovorniki se včasih počutijo v zadregi zaradi svojih ravnanj oziroma zaradi ravnanj drugih ljudi. Andrej se ne počuti dobro v večjih družbah, saj rad govori, vendar velikokrat govori preveč in ga drugi ne jemljejo resno. Več sogovornikov doživlja zadrege zaradi nerazumevanja okolice, ki meni, da jim ni nič in da so le leni. Nekateri doživljajo tudi posmehovanje ljudi in izogibanja. Včasih pa jih v zadrego spravlja tudi njihova odvisnost od drugih. Ko posameznik doživlja zadrege, je pomembno, da jih poskuša razrešiti. Sogovornikovi načini so bili večinoma izogibanje in prekinitve stikov. Odkar pa so na Ozari, ima ta večkrat pomembno vlogo pri reševanju zadreg, saj se obračajo tudi nanjo, kjer se pogovorijo o situacijah in skupaj poskušajo najti ustrezne rešitve. Ozara nastopi v vlogi zaupnika, kar pripomore tudi k razbremenitvi uporabnika. Največkrat je to tudi

dovolj. V določenih situacijah pa bi bilo potrebno, da Ozara nastopi tudi v vlogi zagovornika, predvsem v situacijah s sorodniki. V vseh zadregah uporabnikov z drugimi ljudmi to seveda ni mogoče, saj bi ravno posredovanje Ozare uporabnika postavilo v še večjo zadrego.

Ljudje z duševnimi stiskami v svoji karieri uporabnika prihajajo v stike z različnimi strokovnjaki in institucijami. Tisti, ki živijo v skupnosti, imajo z institucijami redkejšje stike predvsem takrat, ko so potrebne hospitalizacije v psihiatričnih bolnišnicah. Ob dobri podpori v skupnosti se institucijam lahko izognejo. Službe, ki jih koristijo v skupnosti, morajo biti po njihovi meri in jih upoštevati.

Štirje sogovorniki imajo izkušnjo življenja v instituciji. Vsi štirje so bili enkrat ali večkrat hospitalizirani v psihiatrični bolnišnici, Tomaž pa je kot mlad fant tri leta svojega življenja preživel v domu za stare, kamor se je preselil skupaj s starimi starši, saj verjetno nihče ni vedel, kako mu pomagati. Izkušnja je bila za vse slaba in težka. Nasploh so bili z življenjem v instituciji nezadovoljni. Osebe je imelo do njih večinoma slab in nestrpen odnos, zlasti medicinske sestre. Tudi s psihiatri niso imeli vedno sreče, predvsem pa jih je motilo vsiljevanje mnenja in nedostopnost informacij o njihovem stanju. Storitve, ki so jih prejemale, niso bile vedno primerne, organizirane dnevne aktivnosti so pogosto bolj spominjale na aktivnosti za otroke kot za odrasle. Motile so jih tudi prevelike količine zdravil in preveč ljudi v sobah. Težko jim je bilo tudi zaradi dejstva, da je na enem mestu tako veliko ljudi z različnimi težavami in težkimi zgodbami, kar je zelo vplivalo na njihovo počutje. Najtežje jim je bilo na zaprtem oddelku, saj so jih tam najmanj upoštevali in jim omejili gibanje. Izkušnja v instituciji jim je pripomogla k izboljšanju duševnih stisk, vendar institucionalna oskrba ni upoštevala njihovih individualnih potreb, zaradi česar se v bolnišnici niso počutili dobro. Sam način delovanja institucije onemogoča strokovno pomoč in celostno obravnavo posameznika (Flaker 1998: 8). Izkušnje mojih sogovornikov kažejo na kršitve številnih človekovih pravic, med drugim pravico do prostosti, pravico do osebne dignitete in pravico do zasebnosti.

Ugotovila sem, da imajo moji sogovorniki poleg Ozare stike še z osebnimi zdravniki, psihiatri, centrom za socialno delo, Andrej pa tudi z zavodom za zaposlovanje. S psihiatri imajo različne izkušnje. Večinoma so z delom psihiatrov zadovoljni, ti jih upoštevajo in si zanje vzamejo čas. Metoda psihiatri podpirajo pri odločitvi o zmanjšanju doze zdravil, po dolgih letih je doživel velike spremembe v življenju. Veronika poroča o površinski

obravnavi, saj ji psihiatrinja zgolj predpiše zdravila, ne vzame pa si časa za pogovor. Tomaž je prejemnik oskrbe na domu. Ta je zanj zelo pomembna, saj mu omogoča bivanje v domačem okolju. Andrej ima z zavodom za zaposlovanje slabe izkušnje, saj ga zaradi duševnih stisk ne jemljejo resno in ga na razgovore, kljub temu da je prijavljen kot brezposelna oseba, ne kličejo več.

Med najpomembnejšo strokovno službo v skupnosti, ki se je sogovorniki poslužujejo, spada Ozara. Vsi sogovorniki so uporabniki Ozare že več let. Večinoma so za Ozaro izvedeli po naključju, le Tomaž je zanj izvedel pri psihiatru. To bi kazalo na to, da je potrebno Ozaro bolj približati potencialnim uporabnikom, vendar je od pridružitve sogovornikov Ozari minilo že veliko let, podatki o trenutnem številu uporabnikov pa kažejo na to, da se danes službe bolj povezujejo in napotujejo uporabnike na Ozaro. Oskrba v skupnosti mora zagotavljati podporo ljudem v stiskah, službe pa morajo biti take, da upoštevajo potrebe posameznika in ga podprejo tam, kjer to potrebuje. Kot pravi Lamovec (1995: 219–222) morajo skupnostne službe posamezniku dovoljevati, da sam odloča o stvareh, ki so zanj pomembne, spodbujati ga morajo pri odločanju o rešitvah in načrtovanju, skrbeti morajo za kvalitetne odnose uporabnikov z drugimi in jim omogočati spoznavanje novih ljudi in integracije v okolje, omogočati mu morajo razvijanje individualnosti, pripravljeni morajo biti na soočanje z bolečino in mu jo dovoliti izražati, vzdrževati morajo zagovorniški odnos in vsem uporabnikom morajo zagotavljati enakovredno obravnavo.

Ugotovila sem, da so sogovorniki z Ozaro zelo zadovoljni in da jim Ozara v življenju predstavlja pomemben stik, saj tukaj dobijo dodatno oporo in moč za vsakodnevne bitke. Na Ozari se počutijo sprejete in ji zaupajo. Za razliko od izkušenj v institucijah so na Ozari uporabniki upoštevani, do njih ima lep odnos, dovoljuje jim, da so takšni, kakršni so, pomaga jim pri uresničevanju ciljev in kar je zelo pomembno, dovoljuje jim svobodno mišljenje. Ozara jim daje občutek varnosti, domačnosti in sočutje. Ozara ima precejšen vpliv na življenja uporabnikov. Pravijo, da je njihovo življenje kvalitetnejše in polnejše odkar so pridruženi Ozari. Daje jim občutek vrednosti, jih spodbuja in jim pomaga pri osredotočenosti na njim pomembne stvari v življenju. V stiskah jim nudi podporo, pomoč in nasvete. V svojih duševnih stiskah drugje mnogokrat niso deležni razumevanja. Razumevanje pa najdejo na Ozari, kjer jim vedno prisluhnejo. Ozara pomembno prispeva k njihovemu družabnemu življenju, Tomažu pa preprečuje osamljenost. Ozara svojih uporabnikov ne spremlja le v pisarni oziroma v domovih, ampak jim nudi podporo tudi, ko

so v instituciji, po vrnitvi domov pa jim s podporo pomaga pri okrevanju. Za konec pa besede sogovornice Veronike: »*Taka organizacija. kot je Ozara, se mi zdi zelo zaželjena, pozitivno, je bolj rešitev kot bolnica.*« (V176)

Ugotovili smo torej, da Ozara spremeni življenje uporabnikov tako, da zaradi nje niso sami v svojih stiskah. S pogovori, podporo in razumevanjem pripomore pri soočanju z vsakodnevnimi stiskami ter jih razbremenjuje, kar vpliva na njihovo boljše počutje. Širi jim socialno mrežo, saj jim omogoča spoznavanje novih ljudi, predvsem drugih uporabnikov. Nekaterim uporabnikom preprečuje osamljenost. Pripomore tudi k izboljšanju odnosov v družinah in jim je v oporo pri konfliktih z okolico. Zaradi Ozare so njihovi dnevi pestrejši in kvalitetnejši, s prostočasnimi aktivnostmi jim pripomore k širjenju znanj in kvalitetnejšemu preživljanju časa, daje jim občutek vrednosti, čutijo se upoštevane in sprejete. Tistim, ki to potrebujejo, pripomore k usvajanju spretnosti za vsakdanje življenje. Po hospitalizacijah jim pomagajo, da zopet vzpostavijo red v življenju. Pomagajo jim tudi pri reševanju zadreg in pripomorejo k uresničevanju njihovih ciljev.

Ljudje, ki hodijo na Ozaro, si lahko zadovoljijo potrebo po širjenju socialne mreže z druženjem z drugimi uporabniki, nekateri si zadovoljujejo potrebo po zapolnitvi prostega časa. S pogovori in podporo Ozara uporabnikom pripomore k zadovoljevanju potrebe po razbremenitvah in pripomore k zmanjševanju potrebe po hospitalizacijah. Uporabniki imajo zadovoljeno potrebo po stanovanju in zasebnosti, po skrbi za gospodinjska opravila ter redu v vsakdanjem življenju.

Potrebovali pa bi več podpore predvsem pri zadovoljitvi potrebe po zaposlitvi in večjih prihodkih. Nekateri uporabniki bi potrebovali več podpore pri zadovoljevanju potrebe po urejenosti bivališča, po povezovanju z ljudmi v skupnosti brez nalepke in po zadovoljevanju potrebe po gibanju. Potrebovali bi tudi več podpore pri zmanjševanju odvisnosti od drugih in nekateri pri iskanju življenjskih partnerjev. Nekaterim uporabnikom je otežen pogostejši dostop do Ozare zaradi njihovega finančnega stanja, kar jim onemogoča zadovoljitev potrebe po zapolnitvi prostega časa.

6 SKLEP

V raziskavi me je zanimalo, kako Ozara Črnomelj vpliva na življenje svojih uporabnikov. Ugotovila sem, da ima na določenih področjih nanje velik vpliv in da prispeva k izboljšanju kakovosti njihovega življenja. Ozara uporabnikom predstavlja edino oziroma najpomembnejšo socialno službo, s katero so v stiku. Nudi jim pomembno oporo in spodbudo v času kriz ter prispeva k njihovi razbremenitvi. Danes ne doživljajo več tako hudih stisk, kot so jih v preteklosti. Na Ozari najdejo v okviru individualnih razgovorov oporo in razumevanje. Lahko se sproščeno pogovarjajo o svojih stiskah.

Uporabnikom se je v zadnjih letih, odkar so pridruženi Ozari, drastično zmanjšala potreba po hospitalizacijah zaradi duševnih stisk. Uporabniki imajo v svojem okolju manjše socialne mreže, ki jih sestavljajo predvsem družinski člani in prijatelji. Odkar so se pridružili Ozari, so se te mreže razširile, saj so na Ozari spoznali nove ljudi in prijatelje. Z nekaterimi prijatelji se družijo tudi izven Ozare. Prijatelji iz Ozare pomembno vplivajo nanje, saj delijo podobne izkušnje in drug drugemu nudijo dodatno oporo. Ozara širi družabno življenje uporabnikov. Prispeva tudi k aktivnejšemu in kvalitetnejšemu preživljanju prostega časa nekaterih uporabnikov, saj zanje organizira kreativne delavnice, pohode, izlete, piknike, razna predavanja ipd. S tem jim popestrijo dan. Žal te storitve niso vedno dostopne uporabnikom, ki so od pisarne Ozare oddaljeni, saj pogosto nimajo finančnih sredstev, da bi lahko prišli. Tako se prostočasnih aktivnosti večkrat udeležujejo uporabniki, ki so iz Črnomlja ali bližnje okolice.

Z Ozaro imajo uporabniki pogoste stike, količina stikov je odvisna od potrebe po podpori in prevoza na Ozaro. Uporabnikom, ki na Ozaro ne morejo, le-ta zagotavlja podporo po telefonu ali pride na dom v okviru terenskega dela. Sogovorniki so pri vsakodnevnih opravilih samostojni in večje pomoči Ozare ne potrebujejo. Pomoč nudijo le sogovorniku, ki je v preteklosti živel v domu za stare in skupaj z njim občasno opravljajo gospodinjska opravila in mu tako pomagajo usvojiti spretnosti za samostojno opravljanje le-teh.

Uporabniki imajo urejene stanovanjske razmere, zato podpore glede nastanitve ne potrebujejo. Tudi sicer jim pri tem ne bi mogli bistveno pomagati, saj njihovo delovanje ne zajema stanovanjske skupine oziroma nimajo finančnih sredstev, ki bi jim pripomogla pri sofinanciranju za urejanje. Vsi uporabniki so brezposelni, njihove duševne stiske jih ovirajo pri dostopu do zaposlitve. Zaposlitve si v večji meri želijo, saj bi s tem pridobili finančno varnost, neodvisnost od družine in večjo vključenost v družbo. Njihovi nizki

prejemki niso dovolj za dostojno in samostojno življenje. Ozara Črnomelj jim v okviru svojega delovanja ne more zagotoviti zaposlitve ali delovne rehabilitacije, saj deluje le kot pisarna za informiranje in svetovanje. Ozara pozitivno vpliva na uporabnikove odnose z drugimi ljudmi in jim z nasveti in podporo pomaga pri reševanju morebitnih konfliktov.

Ugotovila sem, da so uporabniki z Ozaro zelo zadovoljni, saj se počutijo sprejete in upoštevane. Ozara je do njih sočutna, daje jim moč, občutek varnosti in vrednosti. Podpirali so jih tudi v času hospitalizacij in jih po potrebi obiskovali v psihiatrični bolnišnici.

Iz opisanega lahko sklepamo, da so uporabniki nevladnih organizacij običajno tisti z manj kompleksnimi potrebami. Uporabniki so ljudje, ki niso prestopili praga subsidiarnosti in se soočajo z dolgotrajnimi stiskami, nimajo pa potrebe po dolgotrajni oskrbi in od skupnostnih služb potrebujejo predvsem oporo. Večina sogovornikov ima v okolju, v katerem živijo, zadostno število lastnih virov, ki jim omogočajo življenje doma. Sogovornik, ki ima pomanjkanje lastnih virov, pa te vire pridobi s podporo skupnostnih služb – oskrbe na domu in Ozare. To kaže na visok prag sprejema v nevladne organizacije.

7 PREDLOGI

- Večje sodelovanje Ozare Črnomelj z lokalno skupnostjo (z društvi, s šolo ...), ki bi omogočilo članom druženje z ljudmi izven Ozare.
- Organizacija prevoza za bolj oddaljene uporabnike na Ozaro za dni, ko so organizirane skupinske dejavnosti ali financiranje prevoza.
- V belokranjski regiji bi bilo potrebno organizirati socialna podjetja, ki bi omogočala ljudem z duševnimi stiskami prilagodljive oblike zaposlitve ali delovno rehabilitacijo.
- Ustanovitev dnevnega centra za ljudi z duševnimi stiskami v Črnomlju in okolici.
- Strokovne službe bi se morale bolj povezati in zaznati potrebo ljudi po podpori, kot jo nudi Ozara, in jih tja napotiti.

8 LITERATURA

Božič, M. (2007), *Vzpostavitev pisarne za informiranje in svetovanje društva Ozara*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo (diplomsko delo).

Brandon, D. (1991), *Direct power: a handbook on service brokerage*. London: Tao.

Brandon, D., Brandon, A., Brandon, T. (1995), *Advocacy, power to people with disabilities*. Great Britain: Venture Press.

Bryman, A. (2001), *Social Research Methods*. Oxford: Oxford University Press.

Društvo DAM (2005), *Duševne bolezni in stigma: kosanje s posmehom*. Dostopno na http://www.nebojse.si/portal/index.php?option=com_content&task=view&id=65&Itemid=2 (10. 05. 2016)

Engel, R. J. in Schutt, R. K. (2005). *The practice of research in social work*. Thousand Oaks: Sage Publications, Inc.

Evropska komisija (2008), *Dolgotrajna oskrba v Evropski uniji*. Luksemburg: Urad za uradne publikacije Evropske skupnosti.

Ficko, Katarina. (2015). *Zakonodaja, ovira ali motor na poti k skupnosti oskrbi?* Ljubljana: Fakulteta za socialno delo (diplomsko delo).

Flaker, V. (1998), *Odpiranje norosti: vzpon in padec totalnih ustanov*. Ljubljana: Založba /*cf.

- (2001), Kaj je duševno zdravje v skupnosti? *Zdrav var*, 40, 69–73.

- (2012), *Kratka zgodovina dezinstitutionalizacije v Sloveniji*. Iz-hod iz totalnih ustanov med ljudi. *Časopis za kritiko znanosti, domišljijo in novo antropologijo*, XXXIX (250), 13–30.

– (2014), *Deinstitutionalisation as a machine*. Dialogue in Praxis. 1-2 (1-2):119-131.

Dostopno na www.dialogueinpraxis.net (25. 06. 2016)

Flaker, V., Mali, J., Kodele, T., Grebenc, V., Škerjanc, J., Urek., M. (2008), *Dolgotrajna oskrba: očrt potreb in odgovorov nanje*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

Flaker, V., Mali, J., Rafaelič, A., Ratajc, S. (2013), *Osebnostno načrtovanje in izvajanje storitev*. 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.

Flaker, V., Rafaelič, A., Caserman, D., Zupančič, D., Marušič, D., Matkovič, D., Mali, J., Ficko, K., Peternel, M., Nagode, M. (2015 a), *Hitra ocena potreb in storitev za dolgotrajno oskrbo in dezinstitutionalizacijo zavodov za dolgotrajno oskrbo na področju duševnega zdravja in intelektualnih ovir*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

Flaker, V., Rafaelič, A., Bezjak, S., Ficko, K., Grebenc, V., Mali, J., Ošljaj, J., Ramovš, J., Ratajc, S., Suhadolnik, I., Urek, M., Žitek, N., (2015 b), *Izhodišča dezinstitutionalizacije v Republiki Sloveniji. Končno poročilo, verzija 3.0*. Ljubljana: Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti.

Flego, M., Sorta, H., Orel, K. (2012), *Proces dezinstitutionalizacije in odprava prisile v posebnih socialnih zavodih – primer Socialno varstvenega zavoda Dutovlje*. Iz-hod iz totalnih ustanov med ljudi. *Časopis za kritiko znanosti, domišljijo in novo antropologijo*, XXXIX (250), 153–159.

Frangež Žigon, V. (1997), *Mentalno zdravje*. Maribor: Visoka zdravstvena šola.

Glasser, W. (2006), *Duševno zdravje – problem javnega zdravja: nova vloga svetovalcev in psihoterapevtov*. Ljubljana: Društvo za realitetno terapijo Slovenije.

Goffman, E. (1961), *Asylums*. Doubleday. New York: Pelican edition 1968.

- (2008), *Stigma: zapiski o upravljanju poškodovane identitete*. Maribor: Založba Aristej.

Kamin, T., Jeriček Klanšček, H., Zorko, M., Bajt, M., Roškar, S., Dernovšek, M. Z.

(2009), *Duševno zdravje prebivalcev Slovenije*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja.

Lamovec, T. (1995), *Ko rešitev postane problem in zdravilo postane strup*. Ljubljana: Lumi.

- (1998), *Psihosocialna pomoč v duševni stiski*. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo.

- (1999), *Kako misliti drugačnost*. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo.

Marušič, A., Temnik, S. (2009), *Javno duševno zdravje*. Celje: Celjska Mohorjeva družba.

Mesec, B. (1997), *Metodologija raziskovanja v socialnem delu 1*, študijsko gradivo.

Ljubljana: Visoka šola za socialno delo.

Mesec, B. (1997), *Metodologija raziskovanja v socialnem delu 2*, študijsko gradivo.

Ljubljana: Visoka šola za socialno delo.

Nacionalni inštitut za javno zdravje. Dostopno na <http://www.nijz.si/sl/podrocja-dela/moj-zivljenjski-slog/dusevno-zdravje> (27. 04. 2016)

Nastran Ule, Mirjana (ur.) (1999), *Predsodki in diskriminacije*. Ljubljana: znanstveno in publicistično središče.

Oreški, S., Kobal, B. (2005), Zaposljivost in zaposlovanje oseb s težavami v duševnem zdravju. *Socialno delo* 44 (6), 388–394 .

Ozara Črnomelj (2014), *Utrinek. Šesto interno glasilo društva Ozara Črnomelj*. Črnomelj: Ozara Črnomelj.

Ozara Slovenija (2016 a). Dostopno na www.ozara.org (12. 06. 2016)

Ozara Slovenija (2016 b), *Osebna izkaznica*. Zloženka.

Ozara Slovenija (2016 c), *Pisarna za informiranje in svetovanje*. Zloženka.

Podgornik, N. (2010), Psihologija osebne svobode sodobnega človeka. *Antropos* 42 (3-4), 153-167.

Rafaelič, A. (2012), Sedemsto kilometrov je veliko, a ne dovolj. Iz-hod iz totalnih ustanov med ljudi. *Časopis za kritiko znanosti, domišljijo in novo antropologijo*, XXXIX (250), 165–176.

- (2015), *Pomen povezovanja in vključevanja pri oskrbi po meri človeka in procesih dezinstitutionalizacije*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo (doktorska disertacija).

Rafaelič, A., Flaker, V. (2012), *Sedemsto kilometrov proti zapiranju*. Iz-hod iz totalnih ustanov med ljudi. *Časopis za kritiko znanosti, domišljijo in novo antropologijo*, XXXIX (250), 7–9.

Rafaelič, A., Nagode, M., (2012), *Uvajanje dolgotrajne oskrbe*. Iz-hod iz totalnih ustanov med ljudi. *Časopis za kritiko znanosti, domišljijo in novo antropologijo*, XXXIX (250), 47–61.

Ramon, S. (1993), Razvoj duševnega zdravja v skupnosti v Veliki Britaniji in Severni Ameriki. *Socialno delo* 32 (1–2), 5–18.

Resolucija o nacionalnem programu duševnega zdravja 2011-2016. Dostopno na http://www.mz.gov.si/fileadmin/mz.gov.si/pageuploads/javna_razprava_2011/resoluc_dusevno_zdravje/Resolucija_dusevno_zdravje_060411.pdf (25. 04. 2016)

Slatnar, Boštjan. (2012). Medikalizacija - medikamentalizacija družb poznega kapitalizma. *Časopis za kritiko znanosti* 39(250), 31–46.

Škerjanc, J. (2006), *Individualno načrtovanje z udejanjanjem ciljev: pomen uporabniškega vpliva pri zagotavljanju socialno-varstvene storitve*. Ljubljana: Center RS za poklicno izobraževanje.

- (2010), *Individualizacija storitev socialnega varstva*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

Švab, V. (2001), *Priročnik o shizofreniji*. Ljubljana: Organizacija za duševno zdravje – ŠENT.

Videmšek, P. (2013), *Iz institucij v skupnost: stanovanjske skupine nevladnih organizacij na področju duševnega zdravja*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

Vogrinc, Janez. (2008), *Kvalitativno raziskovanje na pedagoškem področju*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

World Health Organization. Dostopno na
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/en/> (25. 04. 2016)

Zakon o duševnem zdravju, (Ur.1.RS, 77/2008). Dostopno na <http://www.uradni-list.si/1/content?id=88016> (25. 04. 2016)

Zaviršek, D., Zorn, J., Videmšek, P. (2002), *Inovativne metode v socialnem delu. Opolnomočenje ljudi, ki potrebujejo podporo za samostojno življenje*. Ljubljana: Študentska založba.

Zelena knjiga o izboljšanju duševnega zdravja prebivalstva. Pot k strategiji na področju duševnega zdravja za Evropsko unijo. Bruselj, 14. 10. 2005, KOM(2005), 484 končno. Dostopno na:
http://ec.europa.eu/health/ph_determinants/life_style/mental/green_paper/mental_gp_sl.pdf
(20. 04. 2016)

9 PRILOGE

PRILOGA 1: SMERNICE ZA INTERVJU

1. OSNOVNI PODATKI

- SPOL
- STAROST
- ČLANSTVO V OZARI – število let

2. STANOVANJE

- PREBIVALIŠČE – Kje živite, s kom živite, je stanovanje vaše?
- ZADOVOLJSTVO Z BIVALIŠČEM – Ste zadovoljni z bivalnim prostorom? Imate potrebo po spremembi (lokacije, urejenosti ...)?
- ZASEBNOST – Imate zasebnost in mir, ko ga potrebujete (zase, za obiske)?
- OZARA IN STANOVANJE – Ste se kdaj obrnili na Ozaro zaradi kakšnega stanovanjskega vprašanja (bivanje, zasebnost, urejenost, stroški)?

3. DELO IN DENAR

- IZOBRAZBA/POKLIC
- STATUS – zaposleni, brezposelni, starostno upokojeni, invalidsko upokojeni
- ZAPOSLOITEV – Zadovoljstvo z zaposlitvijo? Potreba in želja po zaposlitvi? Kaj vam to pomeni?
- DOHODEK – Kaj je vaš vir dohodka? Koliko znaša? Zadostuje za vaše potrebe?
- STROŠKI – poraba denarja
- OZARA, DELO IN DENAR – Ste se kdaj obrnili na Ozaro z vprašanjem o delu, zaposlitvi, dohodku – pomoči pri nadaljnjem šolanju, pomoči pri urejanju socialne pomoči, invalidske pokojnine, izredne pomoči?

4. STIKI IN DRUŽABNOST

- ZAKONSKI STATUS – samski, poročen, v partnerstvu
- POMEMBNI LJUDJE V ŽIVLJENJU – Kdo so, kaj vam pomenijo?
- DRUŽINA, SVOJCI – Kdo so, kaj vam pomenijo? Kakšne odnose imate z njimi?
- PRIJATELJI – Kdo so, kaj vam pomenijo? Ob katerih priložnostih se srečujete?
- OKOLICA – Imate stike z okolico, s sosedi? Kakšni so ti stiki?
- OZARA, STIKI IN DRUŽABNOST – Koliko imate stika z Ozaro? Kako pogosto in kdaj? Kakšen je vpliv Ozare na kakovost stikov z družino in s prijatelji? Ste našli prijatelje tudi znotraj Ozare?

5. VSAKDANJE ŽIVLJENJE IN PROSTI ČAS

- POTEK DNEVA – Kako poteka vaš običajen dan? Kaj vam je pomembno?

- PROSTI ČAS – Kakšni so vaši hobiji, kaj radi počnete, kaj vas veseli?
 - OZARA, VSAKDANJIK IN PROSTI ČAS – Kakšen je vpliv Ozare na vaše vsakdanje življenje? Se udeležujete aktivnosti na Ozari (izleti, kreativne delavnice, pohodi, predavanja)? Kaj vam pomenijo? Kaj bi si še želeli?
6. ŽIVLJENJSKI DOGODKI
- PRELOMNICE V ŽIVLJENJU – prelomni dogodki
 - SOOČANJE S KRIZO – Kako doživljate različne krize? Kaj vam pri tem pomaga? Kako si sami pomagate?
 - HOSPITALIZACIJA – Ste bili kdaj hospitalizirani? Kako je do nje prišlo? Kaj je za vas pomenila? Kateri so vaši načini za izogib hospitalizaciji?
 - OZARA IN ŽIVLJENJSKI DOGODKI – Ali vam Ozara pomaga pri soočenju s krizami? Je prišlo do kakšnih sprememb pri hospitalizacijah, odkar ste član Ozare (manj ali nič hospitalizacij, če ste jih prej doživljali, hitrejša vključitev v svoj ustaljen ritem življenja)?
7. (INSTITUCIONALNA) KARIERA
- STROKOVNE SLUŽBE – S katerimi strokovnimi službami prihajate v stik? Kaj lahko pričakujete od njih? Koliko vas upoštevajo? Ste z njimi zadovoljni? Ali kaj pogrešate?
 - OZARA – Kako ste se ji pridružili? Kaj lahko pričakujete od nje? Ste zadovoljni z njenimi storitvami (osebna svetovanja, skupine za samopomoč, terensko delo)? Katerih storitev se poslužujete? Ali kaj pogrešate? Kaj vam Ozara pomeni? Kako vpliva na vaše življenje? Kaj se je, če se je, spremenilo, odkar ste član Ozare?
8. ZADREGE
- ZADREGE – Kaj vas spravi v zadrego in kako si ob tem pomagate?
 - ZAUPANJE – Komu lahko zaupate? Koga spoštujete? Kdo spoštuje vas?
 - OZARA IN ZADREGE – Ali Ozara vpliva na reševanje vaših zadreg, če jih doživljate? Ji lahko zaupate? Vas na Ozari kdaj kaj spravi v zadrego?
9. MOČ IN CILJI
- MOČ – Se sami odločate o svojem življenju? Lahko vplivate in izbirate, kaj želite? Na kaj ste ponosni v svojem življenju? Kaj je za vas pomembno v življenju?
 - ŽELJE IN CILJI – Kakšni so vaši cilji v življenju? Kakšne so vaše želje v življenju?
 - OZARA, MOČ IN CILJI – Kaj vam Ozara predstavlja? Kako se počutite na Ozari? Je pripomogla k izpolnitvi kakšnega vašega cilja?

PRILOGA 2: Kodirna tabela za stanovanje

Št. izjave	Izjava	Pojmi	Kategorija
A1	Živim v hiši, imam svojo sobo.	Bivališče – lastna soba	Bivališče
V2	v hiši.	Bivališče – hiša	
V3	Nečak je lastnik,	Lastništvo bivališča – nečak	
V4	jaz imam pa stanovanjsko pravico do smrti v hiši.	Bivališče – pravica do bivanja	
V6	Imam dve sobe pa kuhno.	Bivališče – del prostorov v hiši – stanovanje	
M1	Živim v lastni hiši	Lastno bivališče – hiša	
P1	Živim v zasebni hiši	Lastno bivališče – hiša	
T1	Živim v hiši, ki sem jo podedoval po starem očetu.	Lastno bivališče – hiša	
A12	Pred psihozo sem živel sam v svojem stanovanju. Sam pol ni več šlo.	Bivanje v preteklosti – sam v stanovanju	Bivanje v preteklosti
T5	Ko sem bil star okoli 25 let, sem 3 leta živel v domu za ostarele.	Bivališče v preteklosti – dom za stare (–) – institucija – 3 leta	
A2	pri starših	Sostanovalci – starši	Sostanovalci
V1	Živim skupaj z sestro in nečakom	Sostanovalci – sestra, nečak	
V15	Živim z kužkom in muco.	Sostanovalci – živali	
M2	z ženo, dvema hčerka in mam.	Sostanovalci – družina	
P2	z možem, živiva sama.	Sostanovalci – mož	
T2	Živim sam, imam pa še dve muce.	Sostanovalci – živali, sam	
A3	Živimo v simbiozi, imamo se lepo.	Odnosi z sostanovalci (+)	Odnosi s sostanovalci
A13	S starši nismo ravno mogli skupaj živet.	Odnosi s sostanovalci – v preteklosti (–)	
A14	Sedaj po psihozi smo se s starši naučili skupaj živet.	Odnosi s sostanovalci (+) – skupno prilagajanje	
V10	Z nečakom se ne razumeva najbolje. Nebi rablo bit tk ko je.	Odnosi s sostanovalci (–) – slab odnos z nečakom	
V11	Ampak dobro, sprijaznila sm se, mir mam,	Odnosi s sostanovalci – Sprijaznjenost s situacijo	
P6	Z možem se normalno razumeva.	Odnosi s sostanovalci – možem – razumevanje	
M3	Ker živimo tri generacije skupaj, se je potrebno dogovarjati sproti.	Odnosi med sostanovalci – dogovarjanje, prilagajanje	
M4	Včasih pride kaj navzkriž, ampak v glavnem je brez težav in nasilja.	Odnosi med sostanovalci (+)	
M5	Kdaj pride do kake glasne besede.	Odnosi med sostanovalci – občasna nesoglasja	
V7	Eno sobo imam namest kleti, imam slikarski material notr pa to.	Urejenost bivališča – sprememba namembnosti prostora	Urejenost bivališča - Stroški za urejanje bivališča
V8	Pa kuhno sm si čist na novo opremla in prebarvala.	Urejenosti bivališča – obnova stanovanja	
V13	toplo mam, ogrevam na klimo, na drva.	Urejenost bivališča –Ogrevanje stanovanja	
P7	Ko je potreba, obnovljamo.	Urejenost bivališča (+) – obnavljanje po potrebi	
P8	Zamenjali smo že okna, pode, lani centralno.	Urejenost bivališča (+) – obnova	
P9	Zdej je treba še kopalnico, ampak ne vem, če bo to začasa mojega življenja. Problem so stroški, so veliki.	Potreba po spremembi urejenosti bivališča – pomanjkanje financ (–)	
T4	Dost mi tudi drugi kaj pomagajo, da si počistim, da je urejeno, ker sem rad na čistem.	Urejenost bivališča – pomoč drugih (+)	
T10	Ko sem prišel spet sem živet po treh letih v domu je bilo tu užas. Vse je bilo razmetano, imelo je vonj po miših.	Urejenost bivališča (–) – v preteklosti – hiša v slabem stanju	
T11	Vzel sem metlo in cunj v roke. Sem rekel al se bom vrnil v dom, al bom tu čistil.	Urejenost bivališča – čiščenje ob prihodu iz institucije	
T14	Drugo sem že popravil, spalnico, kuhinjo, vežo, kopalnico.	Urejenost bivališča – obnavljanje	
T18	Odkar sem prišel iz doma, se je marsikaj spremenilo. Dal sem si pobelit stene, pobarvat vrata, okna, zavesa mam druge, topli pod je drugi, miza, pomivalno korito, hladilnik, spalnica, mam zakonsko posteljo.	Urejenost bivališča – spremembe, obnavljanje po preselitvi iz doma za stare (+)	
T19	Veliko sem obnovil. Kopalnico mam novo, stara ni bla vredeu, je mela na štrbunk wc.	Urejenost bivališča –obnavljanje	
T20	En hodnik so mi zrihtali zastonj. En sosed mi je dal deske,	Urejenost bivališča – pomoč drugih	
T22	Pri obnovi kopalnic mi je pomagal sosed zastonj pa dva zidari, majstri, njih sm plačal.	Urejenost bivališča – pomoč drugih	
T26	Stroškov za rihtanje moje hiše je bilo veliko. Je stara hiša.	Stroški za urejanje bivališča – veliki stroški	
T27	Sem prišparal toliko, da se je vse naredilo.	Stroški za urejanje bivališča –varčevanje	

T28	Delam postopoma 15 let.	Urejenost bivališča – trajanje urejanja	
T29	Sam bi težko, dost so mi pomagali drugi.	Urejenost bivališča – pomoč drugih	
P4	bi bila bolj zadovoljna z enosobnim stanovanjem v bloku, manj dela.	Potreba po spremembi lokacije – manjše stanovanje	Potreba po spremembi lokacije
P5	Ampak zdej ni šans, da bi se preselila.	Potreba po spremembi lokacije (–)	
A4	Z načinom bivanja sem ful zadovoljen, je super, manj nebi imel, več tudi ne,	Zadovoljstvo z bivanjem (+)	Zadovoljstvo z bivanjem Zadovoljstvo z bivališčem
V5	Ampak je vredu.	Zadovoljstvo z bivališčem (+)	
V9	Sm kr zadovoljna z bivanjem,	Zadovoljstvo z bivanjem (+)	
M6	Z hišo sem zadovoljen, zaenkrat ni razloga za spremembe.	Zadovoljstvo z bivališčem(+)	
P3	Zdej po pravici povedano imam vsega preveč, hiša je velika,	Zadovoljstvo z bivališčem(–) – prevelika hiša	
T3	Dost sem zadovoljen z svojim domom.	Zadovoljstvo z bivališčem (+)	
T6	V domu se nisem počutil tako, kot se počutim tukaj na svojem domu.	Zadovoljstvo z bivališčem (–) – v preteklosti	
T30	Zdej mi je super, to sem zdaj prišel na zeleno vejo.	Zadovoljstvo z bivališčem (+)	
T17	Z bivanjem sem zadovoljen, nimam kaj reč čez to.	Zadovoljstvo z bivališčem (+)	
T13	Z hišo sm zadovoljen, je pa treba še popraviti eno sobo.	Zadovoljstvo z bivališčem (+)	
V17	Stanovanje mi ogromno pomeni. V bistvu največ. To da ga imam.	Pomen bivališča (+) – velik pomen	Pomen bivališča
V18	Stanovanje in mir se mi zdita osnova za življenje.	Pomen bivališča (+) – osnova za življenje	
V19	Stanovanje mi daje samostojnost.	Pomen bivališča – samostojnost (+)	
T7	Moj dom mi pomeni zavetišče, rad se vračam v svoj dom, ko grem kam.	Pomen bivališča (+)- zavetišče	
T8	Prodal ga pa nebi za nič, ker bi me šokiralo, če bi kdo drug živel tukaj, mene pa bi dali v kak dom al Impolca al kaj. To ne pride v poštev. To je moje, jaz čem živeti tu.	Pomen bivališča (+) – velik pomen	
T9	Ta hiša mora mene doživeti, popravljal jo bom dokler se bo dalo in dokler bo penzija znesla.	Pomen bivališča (+) – velik pomen	
T12	Pa sem rajši tu čistil, ker mi dom pomeni vse, to da sem na svoji zemlji, v svoji hiši.	Pomen bivališča (+) – dom pomeni vse	
T15	Nočem živeti nikjer drugje, kot v svoji hiši.	Pomen bivališča (+) – velik pomen	
T155	Prišel sem na lepše življenje.	Pomen bivališča/doma (+) – lepše življenje	
A16	Obiske v hiši staršev sprejemam brez težav.	Sprejemanje obiskov (+)	Sprejemanje obiskov
A17	Obiski so ponavadi prijatelji, ki so poznani staršem.	Sprejemanje obiskov – prijatelji (+)	
A18	Obiski pridejo v kuhno ali dnevno sobo.	Sprejemanje obiskov (+)	
A19	Če pa kdaj kaj prodajam, naprimer glasbeno opremo, pa da moram dat sprobat, teh obiskov pa ne sprejemam v hišo, sem kar odpovedal raje.	Sprejemanje obiskov (–) – neznanih ljudi ne sprejema	
M8	Če pridejo obiski, sem ponavadi prisoten Prej ko sem se počutil slabše, sem se ponavadi umaknil.	Sprejemanje obiskov (+) –prisoten ko so družinski obiski	
M9	Če imam jaz obiske, se dobim ponavadi z njimi zunaj hiše, tako naprimer kot sva se midva danes dobila, na kavi.	Sprejemanje (lastnih) obiskov (+) – zunaj hiše	
A7	Zasebnosti skoraj nimam, ker je ne rabim.	Zadovoljstvo z bivanjem – zasebnost (+)	Zasebnost
A8	Ves čas imam odprta vrata sobe.	Zadovoljstvo z bivanjem – zasebnost (+)	
A9	Če pa kdaj rabim čas zase, imam sobo.	Zasebnost (+) – lastna soba	
A10	Po psihozi pravzaprav nimam želje po zasebnosti	Zadovoljstvo z bivanjem – zasebnost (+)	
V14	Mam mir doma.	zasebnost (+) – mir	
M7	Ko rabim mir, se umaknem v kadalnico, v svojo sobo v kateri kadim.	Zasebnost(+) – umik v kadalnico	
P10	Zasebnost in mir mam v svojem bivališču.	Zasebnost (+) – mir	
V20	Ko sem mela tožbo doma zaradi stanovanja za nujni delež z nečakom, so mi na Ozari pomagali z informacijam. Pravni nasvet je bil.	Ozara in stanovanjsko vprašanje – pravni nasvet	Ozara in stanovanje
M10	Nisem potreboval nič pomoči Ozare pri stanovanju.	Ozara in stanovanjsko vprašanje – ni potreboval	

P11	Na Ozaro se zaradi stanovanja nisem nikoli obrnla, zaenkrat ne. Če bi blo kaj, bi se za kak nasvet vrjetno obrnla.	Ozara in stanovanjsko vprašanje – ni potrebovala	
T21	en prostovoljc iz ozare mi je pa naredil hodnik pol, k se razume v to.	Ozara in pomoč pri urejenosti bivališča (+) – pomoč prostovoljca	
T23	Ene dve leti nazaj so mi iz ozare pomagale dat stran odvečna oblačila, smo jih dali v vreče in nekaj za druge ljudi, komur bodo odgovarjale, ko so ble nove srajce, drugo pa v smeti.	Ozara in pomoč pri urejenosti bivališča – pospravljanje, urejanje omar (+)	
T24	zdej mi je pa iz Ozare pomagala in oprala okna, zavese smo oprali, vrata smo očistili, naredili red v kuhinji v omaricah, učile so me, kako naj čistim.	Ozara in pomoč pri urejenosti bivališča – urejanje kuhinje, gospodinjska opravila, učenje čiščenja (+)	
T25	Prostovoljka iz ozare mi pomaga sadit paradajze pa še marsikaj. En študent iz ozare mi je pomagal zrihtat podstrešje, smo zakurli vse stare obleke.	Ozara in pomoč pri urejenosti bivališča – pomoč prostovoljcev, sajenje, urejanje podstrešja (+)	
T31	Ozara mi je dost pomagala z nasveti pr rihtanju.	Ozara in pomoč pri urejenosti bivališča – nasveti (+)	

PRILOGA 3: Kodirna tabela za delo in denar

Št. izjave	Izjava	Pojmi	Kategorija
A23	Sem gimnazijski maturant.	Izobrazba – dokončana – srednješolska – gimnazijski maturant	Izobrazba
V21	Imam srednješolsko izobrazbo, šolo za oblikovanje.	Izobrazba – dokončana – srednješolska – šola za oblikovanje	
M11	Po izobrazbi sem strojni tehnik, šolo sem naredil ob delu.	Izobrazba – dokončana –srednješolska – strojni tehnik	
P12	Nardila sem srednjo trgovsko in poslovodsko srednjo.	Izobrazba – dokončana srednješolska – trgovska in poslovodska	
T33	Izučil sem se za ključavničarja,	Izobrazba – dokončana –srednješolska – ključavničar	
A31	Sem brezposeln.	brezposelna oseba	Status
V28	Zdej sem pa invalidsko upokojena, 20 let.	invalidska upokojitev, 20 let	
M17	Zdej sem invalidsko upokojen,	invalidska upokojitev	
P14	Pol mi je manjkalo pa še 10 let do penzije/...	upokojitev	
T35	Sem invalidsko upokojen.	invalidska upokojitev	
A24	Moj poklic...hmm, prek javnih del sem delal v vrtnariji 3 leta, da sem si zaslužil denar za muziko.	Poklic – opravljanje v preteklosti (vrtnarija) Trajanje zaposlitve – 3 leta	Poklic in zaposlitev
V22	Po poklicu sem modna kreatorka, ta poklic sem tudi opravljala,	Poklic – opravljanje v preteklosti (modna kreatorka)	
M12	Osnovni poklic je pa vodovodni inštalater.	Poklic – vodovodni inštalater	
P13	Delala sem 10 let kot poslovodkinja v Beti, pol sem delala v računovodstvu na Sisih, stanovanjski sklad sem vodila, pa še ene par drugih skladov. /in sem šla na veterinarsko kot administrator.	Poklic – poslovodkinja, računovodstvo, administrator Pretekle izkušnje z zaposlitvijo – trajanje zaposlitve	
T34	sam zaposlen pa nisem bil nikoli.	Zaposlitev – Nikoli zaposlen (–)	
A25	Je blo fajn delat, ni blo treba razmišlat.	Pretekle izkušnje z zaposlitvijo (+) – zadovoljstvo z zaposlitvijo	Izkušnje z zaposlitvijo
A26	Po psihozi, sem pol šel delat nazaj za en dan v vrtnarijo.	Pretekle izkušnje z zaposlitvijo – po psihozi, en dan	
A27	Več nisem zdržal, šef mi je še čas za wc omejil na 3 minute, prej mi niso postavljali omejitev.	Pretekle izkušnje z zaposlitvijo (–) – postavljanj omejitev s strani šefa	
A28	Ugotovil sem, da ni šans da bi delal, blo je pointless in sem nehal.	Pretekle izkušnje z zaposlitvijo (–) – prenehanje opravljanja dela	
V23	ampak ne čist samostojno,	Pretekle izkušnje z zaposlitvijo (–) – nesamostojnost pri opravljanju	
V24	ker sem imela probleme v službi, probleme z zdravjem.	Pretekle izkušnje z zaposlitvijo (–) – težave pri opravljanju poklica - zdravje	
V25	Nikol ni nihče sam čist cele kolekcije delal, od mene so pa zahtevali, da bi mogla vse sama nardit, vse skreirat, zmodelirat, vse fertik naredit.	Pretekle izkušnje z zaposlitvijo (–) – težave pri opravljanju poklica – velike zahteve drugih	
V26	V Labodu sem delala 17 let pa pol.	Pretekle izkušnje z zaposlitvijo (–) – trajanje zaposlitve (17 let in pol)	
V27	Bilo je mahinacij, vsega je blo.	Pretekle izkušnje z zaposlitvijo (–) – težave pri opravljanju poklica	

M13	Zaposlen sem bil kot preddelavec v TPV Suhor	Pretekle izkušnje z zaposlitvijo	Potreba po zaposlitvi
M14	nekje 12 let (zaposlitev)	Pretekle izkušnje z zaposlitvijo – trajanje zaposlitve (12 let)	
M16	Nekaj sem delal kot vodovodni inštalater, manjše stvari, montaže in to, delal sem pa z žlebovi in z pločevino.	Pretekle izkušnje z zaposlitvijo – inštalater, montaže,	
A29	Pred psihozo sem imel velike ambicije, imel sem bend.	Potreba po zaposlitvi v preteklosti (+) – velike ambicije pred psihozo	
A30	Ne znam razložiti zakaj sedaj nimam več ambicij, sedaj kinkam, to mi je ratala prioriteta.	Potreba po zaposlitvi danes (–) – ni ambicije	
A32	Hotel sem se zaposliti v kulturi kot samostojni kulturni delavec, vendar sem se po slabi izkušnji prijatelja premislil.	Potreba po zaposlitvi (–) – ne želi zaposlitve	
A35	Mene je na smrt strah tega, da bi mogel it nekam delat.	Potreba po zaposlitvi (–) – strah pred zaposlitvijo	
A40	Nimam ne potrebe ne želje po zaposlitvi.	Potreba po zaposlitvi (–) – odsotnost potrebe po zaposlitvi	
A41	Na razgovore k svetovalki na zavodu ne hodim.	Potreba po zaposlitvi (–) – odsotnost potrebe po zaposlitvi	
A45	Ne želim delat, raje ne. Jaz sem umetnik, boem.	Želja po zaposlitvi (–) – ne želi zaposlitve	
V40	Bi si želela še zaposlitve, ampak kak drug poklic, ne več tega ko sem.	Potreba po zaposlitvi (+) – želi zaposlitev	
V41	Že prej sem si želela, da bi delala kot knjižničarka, sem bila tud pripravljena it izredno študirat pa nisem dobila.	Želja po zaposlitvi – v preteklosti: knjižničarka	
V46	Neki sm se trudla, da bi lahk delala, da bi z romi mela dopolnilni pouk, sam zdej ni evropskih sredstev za to.	Iskanje zaposlitve – želja po delu z romi	
V47	Še iščem dodatno zaposlitev, če bi se dalo tk še kej.	Iskanje zaposlitve – še išče	
V48	Sam sm nehala intenzivno iskat, ker vidim d ni velik možnosti, ne dobim nič.	Iskanje zaposlitve – obupovanje	
V49	Želja po zaposlitvi je.	Želja po zaposlitvi (+)	
V51	pa ni blo šanse, ker nisem imela ustrezne izobrazbe.	Iskanje zaposlitve – prepreke pri dostopu do zaposlitve (–) – neustrezna izobrazba	
V52	Iščem pa vse živo, od čistilke naprej.	Potreba po zaposlitvi – iskanje zaposlitve	Pomen zaposlitve
V53	Samoiniciativno iščem, se znajdem.	Iskanje zaposlitve – samostojnost	
P14a	Svoje sem jaz oddelala, zdaj sem v penziji.	Potreba po zaposlitvi – zaradi let je ni več	
M29	Če bi lahko še zmanjšal zdravila, pol bi mi tudi psihiatrinja dala predlog, da bi se za 4 ure zaposlil. Dokler pa do tega stadija še ne pride, pa zaposlitev ni mogoča.	Želja po zaposlitvi – prepreke pri dostopu do zaposlitve (–) – zdravila	
M30	Želim si zaposlitve	Potreba po zaposlitvi (+)	
T49	Sam rajši bi zdrav bil pa na šiht hodil.	Potreba po zaposlitvi (+)	
T51	Sam dokler nisem zdrav, ne morem na šiht, nebi niti 4 ure zdržal.	Prepreke pri dostopu do zaposlitve (–) – slabo zdravje	
T52	To, da ne rabim na šiht mi je ena briga manj, dnar mam.	Zadovoljstvo z trenutnim stanjem zaposlitve, dohodka	
T53	Pa nism tud sposoben taka fizična dela delat, ne morem, se hitro upeham, na živce sm bolan in to vse skup, ni zame delo zdej.	Prepreke pri dostopu do zaposlitve (–) – slabo zdravje	
V44	Zaposlitev bi mi pomenla, da spet živim.	Pomen zaposlitve (+)	
V45	Ogromno bi mi pomenla.	Pomen zaposlitve (+)	
M27	zato, da nebi bil toliko odvisen od žene in bi si kupil kaj, da bi si zobe lahko zrihtal.	Pomen zaposlitve (–) – odvisnost od žene	Dohodki - Vir dohodka - Količina dohodka
M31	saj se potem nebi počutil manjvrednega.	Pomen zaposlitve (–) – občutek manjvrednosti	
M32	Zdaj se ne počutim dobro.	Pomen zaposlitve (–)	
T50	Več denarja bi blo.	Pomen zaposlitve – večji dohodek	
A33	Dobim 230 evrov in imam podporo staršev, to mi je čisto dovolj.	Vir dohodka – temeljni dohodek – denarna socialna pomoč (+)	
A43	Pred invalidsko komisijo nočem iti, ker se bojim postopkov, to je duhomorno in niso mi všeč testiranja.	Dohodek – omejitve pri pridobivanju invalidske pokojnine	

A44	Drugi razlog pa je, da se mi psihoza ni poslabšala in zato menim, da me nebi dali na invalidsko pokojnino, potem bi dobil pa tako službo, ki je drugi nočejo delati.	Dohodek – omejitve pri pridobivanju invalidske pokojnine	
A46	Moj dohodek je izključno 230 evrov socialne pomoči,	Količina dohodka – 230 evrov	
A47	s pomočjo staršev glih lepo hendlam, brez bi pa blo težko.	Vir dohodka – pomoč staršev (+)	
V29	Dohodek mi je invalidska pokojnina.	Vir dohodka – temeljni dohodek – invalidska pokojnina	
V30	Pa če kdaj kako sliko prodam, sam zadnje cajte bolj poredko.	Vir dohodka – dodaten dohodek (slike)	
V31	Edino, če kej skompenziram s kakim mehanikom za popravilo za avto. Namest denarja se zmenim za sliko.	Vir dohodka – kompenzacija	
V33	Če nebi imela odtrgljajev in kreditov bi dobila 530 eur, tk mam pa tri kredite, do oktobra bo še tesno, pol se bo pa sprostilo, ko bom sam še enga mela.	Količina dohodka – 530 eur – brez odtrgljajev Poraba denarja – odplačevanje kredita	
V35	Mam kredit. Nimaš kk drgač plačat, ko so veliki izdatki.	Vir dohodka – kredit Razlog za najem kredita – veliki stroški	
V36	Zdej mam na razpolago 380 evrov.	Količina dohodka – 380 evrov	
M18	imam invalidsko pokojnino,	Vir dohodka – temeljni dohodek – invalidska pokojnina	
M19	ki je nizka, 270 evrov.	Količina dohodka – 270 eur, nizek dohodek	
M23	Ampak prej, dokler ni blo inšpekcij sem še komu kaj na črno naredil iz pločevine, da sem pripomogel nekej k skupnemu gospodinjstvu.	Vir dohodka – dodaten dohodek v preteklosti, delo na črno	
M24	Sedaj pa tega ne delam več, zaradi inšpekcij si ne upam, ker so prevelike kazni.	Onemogočanje dodatnega vira dohodka – inšpekcija	
M25	Zato zdaj tudi prodajam svoje mašine za žlebove, imam na internetu, so veliko vredne.	Vir dohodka – poskušanje pridobitve dodatnega dohodka - prodaja stroja	
M35	Napriimer ožjim sorodnikom še lahko naredim, je to po zakonu, prijatlom pa že ne smem. Se ne upam.	Vir dohodka – dodatni dohodek – pomoč sorodnikom; Onemogočanje dodatnega vira dohodka (–)	
P15	Moj vir dohodka je pokojnina,	Vir dohodka – temeljni dohodek – pokojnina	
P16	dobim 700 evrov.	Količina dohodka – 700 eur	
T36	Dobivam 380 evrov invalidske pokojnine.	Vir dohodka – temeljni dohodek – invalidska pokojnina – količina dohodka – 380 eur	
T54	Delam tak kaj lahkega. Pomagam sosedom, ko sadijo krompir napriimer. On mi pa v zameno drva pomaga pripraviti ali mi jih kaj cenejše proda.	Pridobivanje materialnih dobrin, kompenzacija – pomoč sosedom	
A50	Stroške imam internet, mobilni tudi krijem sam,	Poraba denarja – internet, mobilni	Stroški - Poraba denarja
A51	ostalo večinoma starši.	Poraba denarja – pomoč staršev	
A52	Včasih zdravo vegansko hrano sam kupim, včasih mama.	Poraba denarja – deljenje stroškov	
A53	Včasih jaz kaj kupim staršem, včasih oni meni. Če kaj posodim staršem ali oni meni, si pa potem vrnemo.	Poraba denarja – deljenje stroškov	
V16	Vse svoje stroške za stanovanje sama krijem.	Poraba denarja – stroški za stanovanje (+)	
V34	Za avto pa za stanovanje sem rabla pa šporhet sem kupila.	Poraba denarja – kredit - avto, obnova stanovanja, štedilnik	
V37	Denar porabim za hrano, cigarete, za bencin gre dost.	Poraba denarja – hrana, bencin, cigareti	
M21	Stroške za položnice si razdelimo, na primer jaz, ki imam najmanjši dohodek imam najnižji znesek položnice, tako da jaz plačujem internet in telefon.	Poraba denarja – internet, telefon – lastna poraba	
M22	Mama ma malo več, žena pa plača ostale tri, štiri položnice.	Poraba denarja – drugi	
M28	Jaz uporabim svoj dohodek za škropivo, za bencin, za cigarete, položnice.	Poraba denarja – škropiva, bencin, cigareti, položnice	
M106	Kokr mi ostane, prispevam tudi kaj k nakupom.	Poraba denarja – prispevanje h gospodinjstvu (+)	
T48	Denar porabim 100 evrov za kosilo, ki mi ga pripeljejo vsak dan med tednom. Pa 40 evrov za oskrbo na domu, pa elektrika, voda pride pol 70 evrov položnic. Pa še za trgovino vsak teden od 30 do 40 evrov.	Poraba denarja – kosilo na dom 100 eur; položnice 70 eur; 120-160 trgovina = od 290 do 330 mesečnih stroškov	

A54	Z muziko nebi nikoli zaslužil 230 evrov na mesec. tako da sem našel vrzel s hendlanjem življenja, da sem zdej zadovoljen in srečen.	Zadostnost dohodka – socialna podpora – (+)	Zadostnost dohodka
A48	Skrbi me, kako bom skrbel zase, ko enkrat ne bo staršev.	Nezadostnost dohodka – v prihodnosti (–) Odvisnost od drugih (–) – staršev	
A49	Ne želim si dolgega življenja, ker realno ni možno dobro živeti z takšnim dohodkom.	Nezadostnost dohodka (–)	
V32	Pokojnina mi more bit dovolj, tok dobim in s tem morem razpolagat čez mesec.	Zadostnost dohodka – razporejanje dohodka	
V38	Obleka pa kokr je, kej čim bolj poceni kupim,	Zadostnost dohodka – omejevanje	
V39	pa dobim kaj.	Pridobivanje materialnih dobrin	
M20	Zame osebno pa za eno položnico mi nekaj znese.	Zadostnost dohodka	
M26	Rad bi imel več finančnih sredstev,	Nezadostnost dohodka (–) – potreba po večjem dohodku	
M33	Žena mi nikdar ne reče, ampak reče, da boš mel dost za sebe, ona pa drži pokonci gospodinjstvo in punce. Me ne ponižuje, ampak reče, da boš meu dost zase.	Nezadostnost dohodka – Odvisnost od drugih (–) – občutek	
P17	Če bi živel sama v stanovanju, bi mi bilo dovolj, tako imamo pa lastno hišo in so veliki stroški, komunala, zemljiški prispevki.	Nezadostnost dohodka (–) – preveliki stroški	
P18	Osebno bi mi bla lep dohodek, samo je pa toliko stroškov.	Zadostnost dohodka (–) – preveč stroškov	
T37	S tem dnarom glih kaj speljem.	Zadostnost dohodka – komaj	
T38	Razporejam tak, da moram čez mesec met dnar.	Zadostnost dohodka – razporejanje dohodka	
T39	Se odrečem pri kaki hrani, da ne kupujem najdražje hrane in tako prišparam.	Nezadostnost dohodka – omejevanje pri hrani (–)	
T40	Prejšna socialna oskrbovalka me je vedno opominjala, da je treba šparat, da še ni konec meseca, da je treba še hrano kupit, pa da se ti spet kaj po hiši ne nardi, da bo treba zamenjat.	Zadostnost dohodka – strategija razporejanja dohodka; socialna služba	
T46	Denarja mi ponavadi ne zmanjka, speljem čez mesec s tem kaj mam, več nebi rabu, mam dovolj.	Zadostnost dohodka (+) – razporejanje dohodka	
T47	Šparam dnar, da pol če mam kaj več za plačat, imam, kot naprimer drva za kurjavo.	Zadostnost dohodka – razporejanje dohodka	
T41	Z dnarjem ne opravljam sam, ampak socialna. Moja oskrbovalka ima denar, mi plačuje položnice, v trgovino me pelje, jaz si nabavim, ona plača.	Opravljanje z denarjem – pomoč pri opravljanju z denarjem; socialna služba	Pomoč pri opravljanju z denarjem
T42	Ko rabim denar, rečem da rabim za avtobus da grem na Ozaro al pa žepnino za na izlet, pa mi da dnar.	Opravljanje z denarjem – pomoč pri opravljanju z denarjem; socialna služba	
T43	Doma sam nimam nič denarja.	Odvisnost od drugih – ravnanje z denarjem	
T44	To mi ustreza, sem pooblastil socialno, da naj ima denar ona (doma nimam denarja)	Zadovoljstvo z načinom razporejanja denarja (+) – pooblaščen socialna služba	
T45	Jaz bi denar zapravil prehitro, neznam si šparat, da bi imel čez cel mesec.	Slabo razporejanje z denarjem (–)	
T55	Zdej mi socialna oskrbovalka rihta, da bi dobil izredno socialno pomoč, ker mi hladilnik več ne dela, pa rabim novega.	Opravljanje z denarjem – Pomoč pri pridobivanju izredne soc. pomoči – pomoč socialne službe	
A55	Na Ozaro se obrnem, ko izpolnjujem vlogo za socialno podporo, zato da ne naredim napake in da mi strokovno pogledajo. Enkrat sem pozabil izpolnit pod eno točko in so mi pol poslali nazaj, da sem dopolnil vlogo	Ozara in pomoč pri urejanju socialne podpore (+)	Pomoč Ozare – denar/ Ozara in denar
A56	Zaradi denarja se nisem nikoli obrnil na Ozaro.	Ozara in pomoč pri denarju	
V54	Ozara mi ne pomaga pri denarju, ne rabim.	Ozara in dohodek – ne potrebuje pomoči	
P20	Nisem se obrnla na Ozaro zaradi stroškov, denarja.	Ozara in vprašanje dohodka, zaposlitve – ne potrebuje pomoči	
T56	Na Ozari so mi okoli dnara pomagali to, da smo se pogovarjali, kak prišparat dnar, da ne najdražjih stvari kupit.	Ozara in svetovanje pri razporejanju dohodka (+) – načini razporejanja denarja – kupovanje ugodnejših izdelkov	
T57	Pa da naj rečem socialni oskrbovalki, da me pelje v večjo trgovino hrano kupit in da ne kupujem tu v vasi, ko je vse drago, ko je mala trgovina.	Ozara in svetovanje pri razporejanju dohodka (+) – nakupovanje v večjih, ugodnejših trgovinah	Pomoč Ozare – zaposlitve/ Ozara in zaposlitev
V50	Sem se tud na Ozaro obrnla zaradi dela, sem jih prosila, če povprašajo v domu starejših, da bi delala kot delovna terapevtka,	Ozara in pomoč pri iskanju zaposlitve	

PRILOGA 4: Kodirna tabela za stiki in družabnost

Št. izjave	Izjava	Pojmi	Kategorija
A59	Sem samski.	Zakonski status – samski	Zakonski status
V56	Sem samska, ampak imam enga prijatelja že 12 let.	Zakonski status – samska	
M39	Poročen sem 29 let.	Zakonski status – poročen	
P21	Sem poročena.	Zakonski status – poročena	
T58	Sem samski fant.	Zakonski status – samski	
A60	Meni pomembni ljudje v življenju so prijatelji, družina.	Pomembni ljudje v življenju – prijatelji, družina	Pomembni ljudje
A72	Sosedi so mi tudi prijatelji, so mi pomembni ljudje pravzaprav.	Pomembni ljudje v življenju – sosedi/prijatelji	
V62	Sestra mi precej, skor največ pomeni v življenju.	Pomembni ljudje v življenju – sestra	
V63	Pol so pa seveda tud drugi prijatli tu.	Pomembni ljudje v življenju – prijatelji	
M40	Žena mi je pomembna.	Pomembni ljudje v življenju – žena	
M43	Pa mama je pomembna. Pa hčerke obe sta pomembne	Pomembni ljudje v življenju – mama, hčerki	
M45	Družina mi je pomembna na prvem mestu, pol pa na drugem mestu kakšen prijatelj, ki mi je pomagal, me vzel na pot, ko je šel po material, na tretjem mestu je pa že sestra in Ozara.	Pomembni ljudje v življenju – družina, prijatelji, sestra, <u>Ozara</u> Pomen pomembnih ljudi	
M47	Od svojcev mi je pomemben še bratranec, ki se ukvarja z vrtički, ko kam gre na pot na primer v Lj kaj iskat, grem z njim.	Pomembni ljudje v življenju – bratranec Pomen pomembnih ljudi	
P22	Pomembni so mi v prvi vrsti otroci in mož.	Pomembni ljudje v življenju – mož, otroci	
P23	Potem pa moraš imeti še vsaj ena dva prijatelje, da premleješ zadeve.	Pomembni ljudje v življenju – prijatelji	
T59	Men so pomembni v življenju Ozara in socialne oskrbovalke.	Pomembni ljudje v življenju – skupnostne službe – Ozara, socialna služba	
P24	V stiski se lahko obrnem k njim.	Pomen pomembnih ljudi (+) – v stiski	Pomen pomembnih ljudi
P25	In če rabim kako pomoč, se obrnem na njih, tudi finančno kdaj, tako za kake manjše zadeve.	Pomen pomembnih ljudi (+) – pomoč, finance	
T60	Nudijo mi pomoč. Delajo mi dobra dela.	Pomen Ozare (+) – Pomen pomembnih ljudi (+) – pomoč	
T61	Ozara mi pomeni eno zavetje, da me sprejmejo, da sem med družbo, da nisem sam.	Pomen Ozare (+) – zavetje, družba (pomen pomembnih ljudi)	
T62	in socialna mi je družba.	Pomen pomembnih ljudi (+) – socialna oskrba – družba	
A62a	Moja družina so starši, teta – ima hiško na Pagu, brat in njegova družina, očetov bratranec in njegova družina so iz Postojne	Družina – starši, teta, brat z družino, očetov bratranec in družina	Družina
A65a	Imam še strica in njegovo družino,	Družina – stric z družino	
V67	Moja družina sta Nera in Pin.	Družina – živali (+)	
M44	One so moja družina. (žena, hčerki, mama)	Družina – žena, hčerki, mama	
P26	Imam moža, dva otroka, sina in hčerko.	Družina – mož, sin, hčerka	
P27c	ima dva otroka. (hčerka)	Družina – dva vnuka/hčerka	
P31	Sin pa živi v Kanadi, ima dva sina, sem štirikrat babica.	Družina – sin, dva vnuka	
T68a	Družine nimam	Družina (–) – nima	
V68	Moj kuža in maček sta moja familija, ogromno mi pomenita.	Pomen družine – živali (+) – velik pomen	Pomen družine
V69	Žival ti nadomešča človeka.	Pomen družine – živali (+) – nadomestilo človeka	
M48	Družina, svojci mi dost pomenijo,	Pomen družine (+) – velik pomen	
A62b	z njimi imam dobre odnose (starši, teta, brat z družino, očetov bratranec z družino)	Odnosi z družino (+) (starši, teta, brat z družino, očetov bratranec z družino)	Odnosi in stiki z družino
A70	Pred psihozo nisem mogel živeti s starši.	Odnosi z družino – starši – v preteklosti pred težavami (–)	

A63	S tistimi sorodniki, s katerimi se ne vidimo imam stik po FB.	Stiki z družino (+) – FB	
A64	Na Pagu in v Postojni že dolgo nisem bil, a tudi nimam želje iti.	Stiki z družino (+)	
A65b	z njimi se vidimo enkrat na leto, drugače imamo stik po fejsbuku.	Stiki z družino (+) – stric z družino, pogostost (1x letno), FB	
A71	Sedaj pa so se sprijaznili, ugotovili so, da si ne bom našel službe in me ne silijo več, zato dobro shajamo.	Odnosi z družino (+) – starši	
M41	Sicer me včasih ne razume, odkar ji je oče umrl in mama zbolela, je malo opustila skrb zame. (žena)	Odnos z družino – ženo (–)	
M42	Malo osamljenega se počutim zato.	Odnos z družino – ženo(–)	
M46	Z sestro se nisva skregala, sam sva se malo pričkala.	Odnos z družino – sestra	
M49	sam mnenja so različna, po generacijah, po izobrazbi. Eni, ko majo nižjo stopnjo izobrazbe me bl razumejo, kot uni ki majo večjo izobrazbo. Trenutno se z vsemi razumem.	Odnosi z družino – razumevaje	
M50	Pogrešam, da me sestra kdaj pokliče, ponavadi moram jaz dajat pobudo.	Odnosi z družino – sestra	
M51	Ona me pokliče edino, ko umre kdo.	Odnosi z družino – sestra	
M52	Pogrešam to, ona mi je edina sestra, ona se pa rajši osebno pogovori kot po telefonu.	Odnosi z družino – sestra	
M81	pa tudi mama, žena. Ko sem prišel pijan, so mi stale ob strani, alkohol, hospitalizacija, inekcija, pa še zdravila.	Odnos z družino – opora pri soočanju z alkoholom (+)	
M89	S starejšo hčerko mogoče malo več komuniciram kot z mlajšo.	Odnosi z družino – hčerke	
M91	se je sestra umaknila oz ignorirala mojo bolezen, njena družina ni bila nikdar pri meni v bolnici, pa sem bil 8-krat hospitaliziran in me je to zelo prizadelo	Odnos z družino (–) – sestro – oddaljitev, odkar so se začele težave z duševnim zdravjem	
P6	Z možem se normalno razumeva.	Odnos z družino – možem – razumevanje	
P27a	Smo v dobrih odnosih,	Odnosi z družino (+) – dobri odnosi	
P27b	s hčerko se pogosto vidimo,	Odnos z družino – hčerka – pogostost stika	
P28	Ko so počitnice in grejo na morje se malo manj vidimo.	Odnos z družino (+) – pogostost stika	
P29	Pridejo nam pomagat pokosit in tako.	Odnos z družino (+) – pomoč	
P30	K njim greva, ko so kake priložnosti, rojstni dnevi in to, drugače se pa oni oglašijo pri naju in slišimo se po telefonu.	Odnos z družino (+) – stik	
P32	Pred dvema leti so bili nazadnje v Sloveniji. Jaz sem bila štirikrat pri njih, nazadnje pred osmimi leti.	Odnos z družino – stik (+)	
P33	Dvakrat na teden se slišiva s sinom po telefonu, mi reče, naj pridem na obisk, ampak mi je zdaj prenaporno.	Odnos z družino – pogostost stika – 2x na teden klic	
P34	Tam so poceni klici na stacionarni telefon, zato ga še imam, pogovarjava se po uro in pol.	Odnos z družino (+) – stik – telefon	
V75	Svojci so sestra, svak, nečak v hiši. Nečaki so tudi, s tamalimi, ki živijo v Ljubljani	Svojci – sestra, svak, nečak v hiši, nečaki v Ljubljani	Svojci
T68b	svojce (teto, bratrance, strica, sestrične) tudi malo vidim.	Svojci – teta, bratrance, stric, sestrične Stiki s svojci (–) – redki stiki	
T69	Skoraj nič se ne vidimo, vidimo se za novo leto, pa blizu mene imajo trtje, pa se kdaj vstavijo in mi prinesejo kake hrane.	Stiki s svojci – pogostost (–) – redki stiki	Stiki z svojci
T70	Morda trikrat na leto se vidimo.	Stiki s svojci – pogostost (–) 3x l	
V64	Sestra mi pomeni eno varnost, zaupanje.	Odnos s svojci (sestra) – pozitiven odnos	Odnosi s svojci
V70	Z svojci nimam najboljših odnosov, sam ni moja krivda.	Odnosi s svojci (–) – slabi odnosi	
V71	S sestro se še kar razumeva, pridejo konflikti kdaj pa kdaj.	Odnosi s svojci – sestra (+) – občasni konflikti	
V72	Ampak ona mi je edina vez s familijo.	Odnosi s svojci – sestra – edina vez	
V73	Z svakom se pa ne zastopim, k je preveč pohlepen.	Odnos s svojci – svak (–)	
V74	Vem, da jim hodim viška v hiši, sam se ne obremenjujem več s tem.	Odnosi s svojci – svak (–) – Občutek odvečnosti	

V76	se dobro razumem (z nečaki).	Odnos z svojci – nečaki (+)	
V77	Ta, ki pa živiva skupaj, ki ima sobo v istem štuku z mano, ta me pa ignorira.	Odnos z svojci – svak (–)– ignoriranje	
V78	Od enega dogodka mi je svak čisto prepovedal vstop v njihovo stanovanje gor, totalna ignoranca je.	Odnos z svojci – svak (–) – slab odnos z svakom	
V79	Dolgo sem se grozno počutila zaradi tega, zdej mi je pa že vseeno.	Odnos z svojci – svak – občutki zaradi slabega odnosa	
T71	Kdaj jim grem pomagat v trtje, pol meni oni dajo jajca, šunke, kako piščice.	Odnosi s svojci (+) – pomoč drug drugemu	
T72	Kar se pa tiče alkohola je pa teta rekla, da mi ne bo nosila, ker ne smem pit.	Odnosi s svojci (+) – odvrčanje od alkohola	
T73	Svojci mi nekaj pomenijo, samo ne dost.	Pomen svojcev – majhen (–)	
T74	Se peljejo dostkrat mimo moje hiše, pa se ne vstavijo.	Odnosi s svojci (–) – redki stiki	
V61	Nekoga rabiš.	Potreba po odnosih	Potreba po odnosih
T66	Komaj čakam, da pride kdo do mene, sam ne tak, da bi nad mano kričal.	Potreba po odnosih	
T135	Če nebi imel muc, bi bla hiša prazna. Bi bil samo jaz in 4 stene.	Potreba po odnosih, stikih	
A66a	Prijatelj imam več,	Prijatelji (+) – več prijateljev	Prijatelji
V56b	ampak imam enga dobrega prijatelja že 12 let.	Prijatelji – dober prijatelj	
V63	Pol so pa seveda tudi drugi prijatli tu.	Prijatelji (+)	
M53	Prijatelj imam nekaj, enega privatnika, bratranca mehanika, drugega bratranca vrtičkarja, pol bratranca, ki mi svetuje za škropiva.	Prijatelji – bratanci	
M54	Pa še kje kakega prijatelja imam.	Prijatelji – ostali	
M57	Odkar sem službo nehal, imam manj prijateljev, ker nimamo več skupnih interesov in poti. Krog se mi je zožal.	Prijatelji (–) – ožanje kroga	
P35	Prijatelj imam s starostjo vse manj, eni zbolijo, eni umrejo.	Prijatelji (–) – ožanje kroga	
P39	Nimam več veliko prijateljev.	Prijatelji (–) – ožanje kroga zaradi starosti	
T89	Moji prijatelji so Ozara, prostovoljka iz Ozare, socialna.	Prijatelji – Ozara, socialna oskrba(strokovne službe)	
T91	Imam prijatelje sošolce iz osnovne šole, ena sošolka, dva sošolca.	Prijatelji – bivši sošolci	
A66b	stike imamo večinoma prek FB, v živo se srečujemo občasno, ko je sproščeno.	Stiki s prijatelji – FB, srečevanje (+)	Stiki s prijatelji - Odnosi s prijatelji
A67	Tako enkrat na teden, na dva tedna se dobimo, čist spontano.	Stiki s prijatelji – pogostost (1x na teden, na dva tedna)	
V57	Oba sva zadovoljna s tem, da sva vsak na svojem.	Odnosi s prijatelji – zadovoljstvo s prijateljskim odnosom	
V58	Sva dost skupaj, kuhava skupaj tudi večinoma. Pomagam mu počistiti ponavadi.	Stik s prijatelji – preživljanje časa s prijateljem (+)	
V59	Čez dan sva skupaj, živiva pa ločeno.	Stik s prijatelji – preživljanje časa s prijateljem (+)	
M55	Z prijatelji se različno srečujemo.	Stik s prijatelji – različno	
M56	Z najboljšim prijateljem enkrat, dvakrat na teden na kavi.	Stik s prijatelji – pogostost, 2x na teden	
P36	S tistimi prijatelji, ki so mi še ostali imamo kar veliko stika.	Stik s prijatelji (+) – pogostost	
P37	Zadnje čase so priložnosti za srečanja rojstni dnevi, prazniki.	Stik s prijatelji (+) – srečanja	
T92	Z enim sošolcem se vidiva ob sobotah, grem ja k njemu	Stik s prijatelji (+) – pogostost	
T93	debatiramo, obujamo spomine na šolska leta.	Stik s prijatelji – obujanje spominov (+)	
T94	Z sošolci se tudi vidimo na obletnicah šole, tam grem rad.	Stik s prijatelji – sošolci (+)	
T95	Me sošolka ali sošolec peljeta, vsakič en in pol pazijo name.	Stik s prijatelji– sošolci (+)	
A68	Prijatelji mi kar veliko pomenijo, a ne več toliko kot pred psihozo. Morda je to povezano s tabletami.	Pomen prijateljev – manj kot v preteklosti (–)	Pomen prijateljev
P38	Dober prijatelj ti je največ v življenju. Z dobrim prijateljem si v dobrem in slabem.	Pomen prijateljev (+)	
T90	Če nimaš staršev, pol moraš imet prijatelje.	Pomen prijateljev (+) – nadomestilo družine	

A73	Lahko bi eksistencialno preživel z ljudmi z moje ulice.	Pomen okolice – sosedov (+)	Okolica - Pomen okolice - Stiki z okolico - Odnos z okolico - Pomen odnosa z okolico
A74	Sosedi pridejo na kavo, se družimo.	Stiki z okolico – sosedi (+)	
V66	likovno društvo mi tud dost pomeni,	Pomen okolice – likovno društvo (+)	
V80	Stiki z likovniki mi dost pomenijo,	Stiki z društvom likovnikov (+) – pomembni	
V81	pomagajo mi prirejat likovne razstave, finančno mi tud pomagajo, nabavijo mi platna, barve.	Pomen odnosa z društvom likovnikov (+) – pomoč	
V82	Odnosi z ljudmi pri likovnikih so dobri.	Odnos z društvom likovnikov – (+)	
V83	Z okolico nimam konfliktov, so dobri stiki.	Odnos z okolico (+)	
V84	Mogoče bolj vljudnostni ampak so pristni.	Odnos z okolico (+)	
V181	Ni mi problem stopat v stik z drugimi.	Stiki z drugimi – interakcije z ljudmi (+)	
M82	Daljne sosede probam pozdravit, rečt kako besedo.	Odnos z okolico (+) – pozdravljanje	
M83	Bližnjim sosedom kaj pomagam, starejšemu sosedu kaj, sosedi kaj kosilnico popravim, ji dam škropilnico na rame. Me pokličejo, ko vejo, da sem fizično močan.	Odnos z okolico (+) – pomoč starejšim	
P40	Stiki z ostalimi ljudmi so pristni odnosi.	Odnosi z okolico (+)	
P41	Z sosedi imamo take odnose, d si rečemo dober dan, malo pokramljamo, ne pa hodimo drug k drugemu kot bi, če bi živeli na vasi, tako kot je bila navada pri stari mami na primer.	Odnosi z okolico (+) – vljudnostni stiki	
P123	V interakcija delujem čist vredu, ker sem imela celo življenje z ljudmi posla in ti je to že pol ena rutina.	Odnos z okolico (+) – dobro delovanje v interakcijah	
T16	Moja vrata so odprta tistemu, ki mi pomaga, tistim so zmerej odprta vrata v to hišo.	Odnosi z okolico (+)	
T75	Sosedi kličejo teto in ji pravijo, da sam hodim po vasi, pol me pa teta kliče. In sosedi povejo teti, da hodi Ozara in socialna k meni, vsi so mi nevoščljivi, vsa vas.	Odnosi z okolico (–) – slabi odnosi, nevoščljivost	
T76	Z sosedi se z enimi ne razumem dobro, mam slabe stike, k so nevoščljivi penzije in tega, da si rihtam hišo po malo.	Odnosi z okolico (–) – slabi odnosi, nevoščljivost	
T78	Eni mi rečejo, da mam dost dnara.	Odnosi z okolico (–) – slabi odnosi, nevoščljivost	
T79	Zdej se požvižgam na to, včasih mi pa ni blo vseeno.	Odnosi z okolico (–) reševanje	
T80	Sem se sekiral in živčiral zaradi sosedov, bilo je težko.	Odnosi z okolico (–) – obremenjujoči	
T81	Pol sm prebolel to vse skup.	Odnosi z okolico (+)	
T84	Z enimi sosedi se pa razumemo.	Odnosi z okolico (+) – določeni sosedi, dobri odnosi	
T85	Ene trikrat na teden se vidimo, se pogovarjamo, spijemo kavico, pa kaj delamo skupaj.	Odnosi z okolico (+) – pogostost, 3x tedensko	
T86	Je pa tudi nekaj sosedov, s katerimi se razumemo, si pomagamo.	Odnosi z okolico (+) – določeni sosedi, dobri odnosi, pomaganje	
T87	Ko mi je kosa crknla, so mi dvoji pomagali kosit.	Odnosi z okolico (+) – pomoč sosedov	
T88	I ja njim kaj pomagam.	Odnosi z okolico (+) – medsebojna pomoč	
A80	Hodim 3x na teden, sem član, uporabnik in prostovoljec.	Stik z Ozaro – pogostost (3x na teden)	Stik z Ozaro - Vrsta storitve
A81	Mi je lepa rutina, hodim ob ponedeljkih, sredah in petkih dopoldne, to mi predstavlja cilj v tistem dnevu.	Stik z Ozaro – pogostost, pomen (+)	
A141	Na Ozaro pridem ob ponedeljkih na pogovor, kjer predebatiram vsakodnevne tegobe, po tem se počutim bolje in lahko doma živim bolje in molčeče.	Stik z Ozaro – pogovor	
V85	Stika z Ozaro imam bl ko rabim več, drugač pa kr pozabiš mal, ko maš vsakodnevne obveznosti.	Stik z Ozaro (+) – po potrebi	
V87	Dejavnosti na Ozari se bolj malo udeležujem, ker mi finančno ne znese prit do Črnomlja.	Stik z Ozaro – pogostost obiska v pisarni (–) – zaradi financ	
V88	Včasih, ko Ozara organizira kak izlet, grem zraven, če kombi ustavi v mojem kraju.	Stik z Ozaro – pogostost – udeležba na izletih – redkost – zaradi financ	
V89	Pridejo iz Ozare na teren k meni.	Stik z Ozaro – terensko delo	
V90	Prej ko sem imela težave, so prišli večkrat, zdej pa, ko se je nekaj normaliziralo vse skup, zdej pa manj.	Stik z Ozaro – terensko delo – pogostost stika	
V170	Sicer so pa največ punce k men prihajale, jaz nisem toliko v pisarno hodila, zarad prevoza.	Vrsta storitve na Ozari, ki se jih poslužuje – terensko delo	
V171	Pa po telefonu se slišimo.	Vrsta storitve na Ozari, ki se jih poslužuje – telefonsko svetovanje	
V172	skor najbolj mi je telefonsko svetovanje, ker je brez obveznosti, brez čakanja, je takoj.	Zadovoljstvo s storitvami Ozare – telefonsko svetovanje (+)	

V209	V zadnjem obdobju ne rabim več toliko podpore, nočem pa prekiniti stika, ker sem jim hvaležna in ker nikoli ne veš, kdaj boš spet potreboval.	Stik z Ozaro – manjša potreba	
M60	Pozimi imam več stika z Ozaro	Stik z Ozaro – pogostost	
M65	Na Ozaro grem, ko je kako slabo vreme, enkrat na dva mesca recimo.	Stik z Ozaro – pogostost (na 2 m)	
M66	Po telefonu se slišiva.	Stik z Ozaro – telefon	
M67	Zdej, ko sem boljši se slišiva enkrat na teden, prej ko sem mel pa še injekcijo, sem pa klical na Ozaro vsako jutro, komaj sem dočakal, da so prišle v Ozaro.	Stik z Ozaro – pogostost – preteklost in sedanjost	
M72	Daleč mi je do Ozare, je strošek, zato ne hodim dosti.	Stik z Ozaro – pogostost (–) – zaradi financ	
M165	Prej je hodla ob torkih k meni na teren, drugače pa po telefonu.	Stik z Ozaro (+) – 1x tedensko – terensko delo, Telefon	
P42	Z Ozaro imam ponavadi enkrat na teden stik, grem v pisarno, se udeležujem skupine za samopomoč ob sredah, včasih pa tudi čist tk.	Stik z Ozaro – pogostost – (1x t) – pisarna, skupina za samopomoč	
P43	Če je pa še kaj, pa pokličem.	Stik z Ozaro – telefonski pogovor	
P49	Raje se pogovarjam.	Stik z Ozaro – pogovor (+)	
T64	Obiskujete me vsi, vsak dan mam obiske med tednom, danes si ti, jutri pride iz Ozare, pa vsak dan je socialna oskrbovalka tu, od ponedeljka do petka.	Stik z socialno službo – pogostost – vsak dan Stik z Ozaro – pogostost	
T96	Ozaro pokličem po telefonu vsak dan.	Stik z Ozaro – telefon – – pogostost – vsak dan	
T97	Trikrat na mesec grem ob sredah na individualno svetovanje in potem še na skupino za samopomoč.	Stik z Ozaro – pogostost – individualni pogovor, SKS– 3x mesečno	
T98	Vsak četrtek pride iz Ozare k meni še in urejamo okolico hiše in v hiši. Še kaj mi nardijo in vsaka jim čast za to.	Stik z Ozaro – terensko delo (podpora na domu, 1x t) (+)	
A88	Znotraj Ozare sem našel prijatelje.	Prijatelji znotraj Ozare	Prijatelji znotraj Ozare
V91	Na Ozari sem tud najdla prijatelje.	Prijatelji znotraj Ozare	
V92	Z Ano se druživa, grem k njej.	Prijatelji znotraj Ozare – zasebna druženja	
V93	Pa še z eno gospo, ki ne živi daleč se vidiva.	Prijatelji znotraj Ozare – zasebna druženja	
V94	Pa z enim fantom se tud kdaj vidiva iz Ozare.	Prijatelji znotraj Ozare – zasebna druženja	
V95	Pa na srečanjih Ozare se rada družim z ljudmi iz Ozare.	Prijatelji znotraj Ozare (+)	
M73	Imam nekaj prijateljev iz Ozare.	Prijatelji znotraj Ozare	
M74	Ponavadi se vidimo pri psihiatru. Pa ko so srečanja Ozare.	Prijatelji znotraj Ozare – srečevanje	
M75	Se razumemo, hecamo, dopolnjujemo.	Prijatelji znotraj Ozare – odnosi (+) – medsebojno razumevanje	
M76	Pa še en mladi poba je, ko gremo na izlete, se me drži kot očeta.	Prijatelji znotraj Ozare – odnosi	
M77	So rekle na Ozari, da ko je z mano, da so sigurne, da se nebo zgubil, da se mu nebo kaj zgodilo. On rabi nekoga. Meni se to zdi vredno, mi je prijatelj, en drugega vzpodbujava.	Prijatelji znotraj Ozare – odnosi	
P50	Tukaj se ti kar razširi krog znancev.	Vpliv ozare na pridobivanje prijateljev (+)	
P51	Se družimo tukaj, če se srečamo kje na cesti, se pozdravimo, kako rečemo.	Prijatelji znotraj Ozare – srečevanje – odnosi	
P52	Imam tudi eno uporabnico, ki me pokliče in greva skupaj na kavo.	Prijatelji znotraj Ozare– srečevanje – odnosi– zasebna druženja	Vpliv Ozare na kakovost odnosa z drugimi
P53	Ona je bolna in ma včasih stiske, pa me pokliče za kak nasvet.	Prijatelji znotraj Ozare – odnosi – nasveti	
T89	Moji prijatelji so Ozara, prostovoljka iz Ozare, socialna.	Prijatelji – Ozara, socialna oskrba(strokovne službe)	
T101	Na Ozari imam veliko prijateljev.	Prijatelji znotraj Ozare (+) – veliko prijateljev	
T102	Družimo se na Ozari, na skupini za samopomoč in na izletih od Ozare.	Prijatelji znotraj Ozare – srečevanje na Ozari (+)	
T103	Dosti mi pomenijo.	Prijatelji znotraj Ozare – pomen (+) – velik	
T104	Pogovarjamo se skup, kako so, o tej bolezni se pogovarjamo, o zdravlilih, o tem ko smo se zdravili v Ljubljani. Oni zastopijo mene, ja zastopim njih.	Prijatelji znotraj Ozare – pomen(+) – medsebojno razumevanje	
T107	Na Ozari se razumemo, se ne pogovarjamo.	Prijatelji znotraj Ozare – odnosi – pomen (+)	
T108	Družimo se sam na Ozari.	Prijatelji znotraj Ozare – Srečevanje na Ozari	
A89	Drugače ne maram skupinskega druženja, razen tukaj na Ozari, tu pa zdržim in mi odgovarja.	Vpliv Ozare na kakovost odnosa z drugimi	
V96	Dost so mi na Ozari pomagali tud zaradi odnosov z sestro in	Vpliv Ozare na odnose – družina – (+)	

	nečakom, ko smo bili v konfliktu.		
V97	So me mirili, ko sem bila razburjena.	Vpliv Ozare na odnose – družina (+)	
V98	Ozara mi je pomagala izboljšati odnose z družino, da smo bl našli skupen stik.	Vpliv Ozare na odnose – družina (+)	
V99	Tud Karmen se je pogovarjala z sestro, ne glih o problemih, ampak sestra je dostkrat pršla, ko sem mela obisk in so rekly par besed. Se mi je fajn to zdelo.	Stik Ozare z družino (+)	
M64	Lani je šla žena z mano. (na Ozarin izlet)	Stik Ozare z družino (+) – udeleževanje izletov	
M78	Ozara je vplivala na moje odnose z drugimi ljudmi.	Vpliv Ozare na kakovost odnosa z drugimi (+)	
M79	Bolj se razumeva z ženo, se je tudi žena pogovarjal z Ozaro in tudi ona bolj razume mojo situacijo in jaz se trudim bit boljši.	Vpliv Ozare na kakovost odnosa z drugimi – žena (+)	
T82	Mi je Ozara pomagala prebrodit to, smo se pogovarjali o tem. (slabe odnose z drugimi)	Vpliv Ozare na kakovost odnosa z drugimi – sosedi	
A90	Socialno življenje se mi je zaradi Ozare odprlo, bolj sem se naučil zaradi Ozare spontano kontaktirat.	Vpliv Ozare na socialne mreže (+) – širitev socialne mreže	Vpliv Ozare na širjenje socialne mreže
A91	Ozara mi je pomagala tudi spoznati ljudi v kulturi in dobil sem samozavest.	Vpliv Ozare na socialne mreže (+) – stik z kulturniki, samozavest	
A92	Ozara je zelo pomembno okno v socialno življenje.	Vpliv Ozare na socialne mreže – širjenje socialne mreže (+)	
T65	Če nebi mel Ozare in socialne, bi bil sam med temi stenami.	Vpliv Ozare na socialne mreže – preprečevanje osamljenosti	

PRILOGA 5: Kodirna tabela za vsakdanje življenje in prosti čas

Št. izjave	Izjava	Pojmi	Kategorija
A97	Vstanem ob osmih in grem na FB prebrat novice.	Potek dneva – jutranja rutina – bujenje 8.00, FB	Potek dneva - Jutranja rutina - Dnevna rutina - Večerna rutina
A98	Potem se grem v kopalnico uredit.	Potek dneva – jutranja rutina – higiena	
A99	Ob pol devetih imam zajtrk – vafle in kuhane jupke, že deset let isti zajtrk vsak dan, razen če zmanjka.	Potek dneva – jutranja rutina – zajtrk	
A100	Pol grem ene dneve na Ozaro (2x na teden), pol grem domov, vmes včasih obiščem še kakega prijatelja.	Potek dneva – Ozara – (rutina – sprememba) (+)	
A101	Pol pridem domov in si pripravim malico in pol sledi zaslužen kinkanje, od ene do treh ur.	Potek dneva – dnevna rutina – malica, počitek	
A102	Ob štirih popoldne imamo kosilo, po kosilu pa večinoma spet preverit novice na FB.	Potek dneva – dnevna rutina – kosilo	
A103	Potem preživljam čas z Pikijem, muckom, potem muzika, TV, če pride kak obisk se podružim.	Potek dneva – dnevna rutina – živali, muzika, tv, obisk	
A104	Proti večeru mi postane dolgčas in pol sm prisiljen postopat. To me zagrabi tesnoba.	Potek dneva – večerna rutina – kriza (–)	
A105	Pol včasih sviram na klaviature ali sem na FB.	Potek dneva – večerna rutina (klavir, FB)	
A106	Potem ob polnoči spat rutinsko.	Potek dneva – večerna rutina – spanje (polnoč)	
V101	Moj tipičen dan zgleda tak, da se zgodaj zbudim, tam ob pol šestih, šestih.	Potek dneva – jutranja rutina – bujenje – 6.00	
V102	Pol si skuham kavo, pa se eno uro crkljam ob kavi in cigaretu.	Potek dneva – jutranja rutina – kava, cigaret	
V103	Pol vzamem zdravila,	Potek dneva – jutranja rutina – jemanje zdravil	
V104	pa kučka nahranim in ga spustim ven, pol Pina (maček) nahranim.	Potek dneva – jutranja rutina – skrb za živali	
V105	Pin spi pri meni noter čez dan, ponoč je pa zunaj.	Potek dneva – živali	
V106	Pol pomijem, če mi je kej od prejšnega dne ostalo in pospravim.	Potek dneva – jutranja rutina – gospodinjska opravila	
V107	To je jutranji ritual. Pol si vzamem kaj za jest, pol pa že odbrzim.	Potek dneva – jutranja rutina – zajtrk	
V108	Al grem k Tonetu, prijatelju, al rišem.	Potek dneva – dnevna rutina – odhod iz hiše; k prijatelju ali riše	
V110	S prijatlom skupaj kaj skuha, pol pomijem in pospravim še pr njemu, tak da mam dvojno pomivanje in pospravljanje, pr njemu in doma.	Potek dneva – dnevna rutina – gospodinjska opravila, druženje	
V60	Zvečer grem pa spat domov.	Potek dneva – večerna rutina – spanje	

V115	V dnevu mi je pomembna jutranja kavica, kosilo, skrb za žival, kužko dalmatinko dostokrat vzamem s sabo, pa je zunaj, ko kam grem.	Potek dneva – pomembne rutine (+)	
M95	Zelo različni so moji dnevi. Vstanem ob šestih, pol sedmih, potem gre žena v službo.	Potek dneva – jutranja rutina – bujenje cca 6.00	
M96	Včasih grem na kavico v prvi lokal, peš, al jo pijem v glavnem doma.	Potek dneva – jutranja rutina – kava	
M97	Pol so pa različni plani – sadovnjak, vinograd, vrt, njiva, včasih delam kaj iz pločevine, zdeje bodo drva aktualna, pa košnja na vsakih 10 dni okoli hiše, v sadovnjaku, vinogradu.	Potek dneva – dnevna rutina – vsakdanja opravila (+)	
M102	Popoldne po kosilu imava obred za kavico, pa kaka debata na štiri oči.	Potek dneva – dnevna rutina – kava z ženo (+)	
M103	Zdeje sva malo opustila to, njo moti, ker grem v kadilnico prižgat zraven kave, ona pa mora sama pol pit.	Potek dneva – dnevna rutina – kava z ženo (–)	
P56	Zdeje poleti ko se vstanem grem pod tuš, pijem čaj in grem na trim.	Potek dneva – jutranja rutina – tuš, čaj, rekreacija	
P57	Odpeljem se 2 km z avtom, ker asfalt zame ni in grem pol na trim po gozdni stezi.	Potek dneva – jutranja rutina – rekreacija	
P58	Zdeje ko je toplejše hodim, drugače ko je mrzlo, mi roka pomrzne.	Potek dneva – jutranja rutina (+)	
P59	Pol pridem nazaj, si skuham čaj, zajtrk, vzamem časopis v roke, absolutno, to je rutina, brez tega ne gre.	Potek dneva – jutranja rutina – zajtrk, časopis	
P60	pol če je treba v nabavo kaj, grem pošnofat po trgovinah.	Potek dneva – dnevna rutina – gospodinjska opravila; nakupi	
P62	Pol pridem domov, kosilo skuham, pospravim kaj, operem, rutinsko delo, dolgočasno delo za eno žensko, sam brez tega ne gre.	Potek dneva – dnevna rutina – gospodinjska opravila; kuhanje, pospravljanje pranje	
P63	Pol grem počivat hrbtenico, ker imam bolno, gledam televizijo 10–15 min.	Potek dneva – dnevna rutina – počitek	
P64	zvečer grem h kaki prijateljici na obisk, imam tri take večerne.	Potek dneva – večerna rutina – obiski	
P65	Pol večerja, odmevi	Potek dneva – večerna rutina – večerja, TV	
P66	Hodim spat ob pol dveh, dveh kasno spat, ker ne spim, nimam spanca.	Potek dneva – večerna rutina – spanje(–) (ob pol dveh)	
P67	Pozimi vstajam kasneje, zdeje se pa po šesti.	Potek dneva – jutranja rutina pozimi	
P68	Čez dan morda malo zakinkam za par minut.	Potek dneva – dnevna rutina – počitek	
T112	Zjutraj vstanem ob šestih, grem v kopalnico, se umijem, nahranim moje dve muce, si kavo skuham in poslušam radio.	Potek dneva – jutranja rutina – higiena, hranjenje muc, kava, radio	
T113	Ob sedmih pride socialna, mi prinese zdravila, skuham ji kavo, ona je pol ure pri meni.	Potek dneva – jutranja rutina – prihod soc. oskrbovalke	
T115	Pol grem gledat v vrt kako raste, če najdem kokoši, jih naženem stran. Pol pogledam v senik, da mi ni kdo kaj odnesel.	Potek dneva – jutranja rutina – pregled okolice	
T116	Pol grem do enega sosesa, ki mi je dobr.	Potek dneva – dnevna rutina – obisk sosesa	
T117	Pol pripeljejo kosilo, pojem kosilo ob enih.	Potek dneva – dnevna rutina – socialna služba pripelje kosilo – kosilo (+)	
T118	Za vikende in praznike nimam kosila, si sam kuham.	Potek dneva – dnevna rutina – ob vikendih samostojno kuhanje kosila (+)	
T119	Po kosilu grem na posteljo, gledam televizijo, kak film, malo zadremam, to mi dost pomeni.	Potek dneva – dnevna rutina – TV, počitek – pomembna rutina	
T120	Pol pomijem, grem še kaj naokoli, pol še včasih kaj pojem za večerjo.	Potek dneva – večerna rutina – pomivanje, obiskovanje, večerja (+)	
T121	Pol se stuširam.	Potek dneva – večerna rutina – higiena (+)	
T122	Grem v posteljo.	Potek dneva – večerna rutina – spanje (+)	
T126	Tablete jemljem zjutraj, opoldne in zvečer.	Potek dneva – pomembni rituali – jemanje zdravil	
T127	Vsak dan mi jih prinese socialna za tisti dan.	Potek dneva – socialna oskrbovalka prinese tablete	
T128	Za vikende mi vse prinese v petek do ponedeljka.	Potek dneva – socialna oskrbovalka prinese tablete	
A95	Živim za rutino in red. Sem si ga naredil.	Pomen rutine – pomembna v življenju	Pomen rutine
A96	Zdravnica mi je rekla, da rabim red v življenju.	Rutina v vsakdanjem življenju – nasvet psihiatrinje	
A107	Red sem si ustvaril, ker mi je zdravnica svetovala.	Rutina v vsakdanjem življenju – namensko ustvarjena rutina	
A108	A ta red je postal tako močan, da se sedaj bojim vsake	Rutina v vsakdanjem življenju – rutina	

	najmanjše spremembe.	ustvarila strah pred spremembami (–)	
A109	Gospodinjska opravila opravlja jaz in mama.	Gospodinjska opravila – opravljanje – jaz, mama	Gospodinjska opravila
A110	Včasih kuham jaz, več pa mama.	Gospodinjska opravila – opravljanje – jaz, mama	
A111	Jaz sesam, kar mi je muka, ampak da.	Gospodinjska opravila – opravljanje (+)	
A112	Svoje sobe ne sesam.	Gospodinjska opravila – opravljanje (–)	
A113	Hranjenje muce je tudi moje opravilo.	Gospodinjska opravila – opravljanje (+)	
V111	Za vsa gospodinjska opravila sama skrbim.	Gospodinjska opravila – Samostojna skrb	
V114	Vse drugače opravljam sama, nakupe, pospravljanje, kuhanje, vse.	Gospodinjska opravila – samostojna skrb za gospodinjska opravila (+)	
M98	Za vrt skrbijo ženske, jaz poskrbim za bolj fizična dela, prekopat in podobno.	Vsakdanja opravila – delitev dela	
M99	Dosti delam zdej, ko sm zmanjšal zdravila. Se je čisto spremenilo. Prej ni blo. Zdej so velike spremembe.	Vsakdanje življenje – spremembe zaradi zmanjšanja zdravil – (+)	
M101	Mlajša hčerka zdej kosila kuha, ker nima službe, čez vikende pa žena.	Gospodinjska opravila – delitev dela	
M104	Občasno kaj skuham, drugače pa je v moji domeni zdej brisanje posode, izmetanje iz pomivalca, brisanje mize, odnest v smeti, na kompost.	Gospodinjska opravila – opravljanje (+)	
M105	Večje nakupe opravlja žena, jaz ji pomagam prineset v hišo.	Gospodinjska opravila – delitev dela (+)	
M108	Zdej vsako nedeljo sesam dnevno sobo, prej mi je bilo pa vseeno, če je bilo vse razmetano, me ni motilo.	Vsakdanje življenje – gospodinjska opravila – spremembe zaradi zmanjšanja zdravil – (+)	
M109	Je tudi žena opazla, še ženi avto posesam.	Vsakdanje življenje – gospodinjska opravila – spremembe zaradi zmanjšanja zdravil – (+)	
P61	Hodim sama v nabavo z avtom.	Gospodinjska opravila – samostojnost(+)	
P62a	kosilo skuham, pospravim kaj, operem, rutinsko delo,	Gospodinjska opravila (+) – opravljanje	
P69	Gospodinjska opravila sama opravljam, mož nima navade, ker je bil obrtnik in je bil cele dneve zdoma.	Gospodinjska opravila – opravlja sama (+)	
P73	Pa na vrtu delam, sam ne morem dosti zaradi hrbta, tk da letos imam manj.	Vsakdanja opravila – vrt	
T123	Pa perem perilo na dva tedna.	Gospodinjska opravila – pranje perila (+)	
T124	Pomivam, kuham, rože zalivam.	Gospodinjska opravila – pomivanje, pranje, zalivanje rož (+)	
T129	Čez vikend sam kuham.	Gospodinjska opravila – kuhanje vikendi – samostojno kuhanje (+)	
T125	Po nakupih grem s socialno, ja si zberem kaj rabim, kaj čem jest, ona plača.	Gospodinjska opravila – Pomoč socialne oskrbovalke – opravljanje nakupov	
A114	V prostem času se ukvarjam s fotografijo, muziko, ko pride navdih, ga izkoristim.	Hobiji – fotografija, glasba	Hobiji / Prosti čas
V42	Knjige mam rada, rada berem, pa tud v knjižnici sem rada, ko ni gužve dost, pa lahk dost prebereš.	Hobi, prosti čas – knjige, branje, knjižnica	
V43	Pa z reikijem se dost ukvarjam, stara indijsko tibetanska stvar, polaganje rok, ko si sam izvajaš bioenergijo.	Hobi, prosti čas – polaganje rok– reiki	
V109	Berem rada, ampak mi zmanjkuje časa za branje.	Hobi – prosti čas; branje	
V116	Hobije imam slikarstvo pa branje in gledanje televizije.	Hobiji – slikarstvo, branje, tv	
V117	Televizijo gledam zato, da sem na tekočem.	Hobiji – Pomen tv – informiranost	
V118	Branje me pa sprošča, precej, tud cigarete ne pržgem takrat.	Hobiji – Pomen branja– sproščanje	
M116	Hobiji so bli včasih ko sm mel še živce lepljenje in rezanje vžigalic, sm delal take knjige.	Hobiji – v preteklosti – lepljenje in rezanje vžigalic	
M117	Zdej pa včasih kej žgem na les, pa pesmi pišem pozimi, pa rad kaj z rokami počnem, kaj za zalotat, spajkanje, pa dve velike posode sem zdej oblekel v pločevino, so rekle, da je prelepo narejeno.	Hobiji (+) – žganje na les, pisanje pesmi, ustvarjanje iz pločevine	
P70	Rada berem, pozimi al pa poleti, če grem na morje. Pa na trim rada hodim.	Hobi – branje, trim (+)	
P71	Včasih sem rada štrikala in šivala, zdej ne morem več.	Hobi – v preteklosti –štrikanje, šivanje (–)– revma	
P72	Zdej pa rajši berem.	Hobi (+) – branje	
T130	Moji hobiji so košnja trave,	Hobiji – košnja trave (+)	
T131	veseli me, ko brenčim s kosilnico okoli hiše, da je lepo urejeno. Pa rože.	Veselje ob opravljanju hobija	

T132	Veseli me tud zalivanje rož, rože so moj hobi.	Hobiji – rože (+)	Vpliv Ozare na vsakdanje življenje
T133	In muce so moj hobi.	Hobiji – muce (+)	
A82	Ni lepšega kot začet dan z Ozaro, to mi zalaufa dan.	Vpliv Ozare na vsakdanje življenje – lepši začetek dneva	
A83	Dnevi, ko ne grem na Ozaro, so dolgočasni.	Vpliv Ozare na vsakdanje življenje – popestritev dnevov	
V119	Ozara je prej dost vplivala na moj vsakdan, leta nazaj sem bila dost vezana na Ozaro.	Vpliv Ozare na vsakdanje življenje – v preteklosti	
V120	Vsakodnevno smo se slišali, so mi pomagali z nasveti, velik mi je blo to, da sm imela nekoga, da sm se lahk obrnla na njih.	Vpliv Ozare na vsakdanje življenje – v preteklosti (+)	
M122	Ozara mi je povrnila delovne navade, ki sem jih mel še prej, kot fant.	Vpliv Ozare na vsakdanje življenje (+) – povrnitev delovnih navad	
M123	So mi enkrat direkt rekli, da sem tok pridobil zdej, da naj se ne bojim dela, sej sem kot gora. In sem jih upošteval.	Vpliv Ozare na vsakdanje življenje (+)	
M124	Ovekovječim nasvete njihov.	Vpliv Ozare na vsakdanje življenje (+) – pomembnost nasvetov	
M125	Poznajo me, zato mi znajo pomagat.	Vpliv Ozare na vsakdanje življenje (+) – poznavanje uporabnika	
P74	Vpliv ima Ozara takšen, da veš, ko pride sreda, da veš da se bomo nekaj novega pogovarjali, nekaj novega vidli, naučili.	Vpliv Ozare na vsakdanje življenje (+) – pogovor, širjenje obzorja	
P75	Potem tudi med seboj se pogovarjamo, če je kaj novega.	Vpliv Ozare na vsakdanje življenje – pogovor	
P76	Ozara mi predstavlja lepe trenutke, popestreno življenje.	Vpliv Ozare na vsakdanje življenje – popestritev življenja	
T99	Pa tud mi pokažejo, kak naj čistim prav, prej nism vedel.	Vpliv Ozare na vsakdanje življenje (+) – svetovanje pri čiščenju	
T138	Rad tud grem na Ozaro, zato da mi mine pol dneva, da sem pol dneva od doma, med družbo.	Vpliv Ozare na vsakdanje življenje – kvaliteten dan (+)	
T141	Pomagali so mi naredit zelenjavni vrt, študent mi je pomagal nardit ograjo, da kokoši ne pridejo in pomagal mi je podstrešje uredit.	Vpliv Ozare na vsakdanje življenje – pomoč pri urejanju vrta	
T193	Iz Ozare mi reče, kaj naj naredim, daj si zavese operi, daj kopalnico tla počisti.	Vpliv ozare na vsakdanje življenje (+) – pomoč pri opraviilih	Aktivnosti na Ozari - Pomen aktivnosti - Zadovoljstvo z aktivnostmi
T194	Ona je pri meni eno uro, nekaj nardima skupaj, nekaj pol ja še sam.	Vpliv ozare na vsakdanje življenje (+) – pomoč pri urejanju	
T195	Pokaže mi, kak naj naredim.	Vpliv ozare na vsakdanje življenje (+) – učenje spretnosti	
A57	Jaz v zameno za pomoč prostovoljim na Ozari. Postavim jim diagnozo za računalnik, če jim ne dela, ali pa jih spremljam na kakih dogodkih, kjer potem fotografiram dogodek in podobno.	Aktivnosti na Ozari – Prostovoljstvo uporabnika na Ozari (+)	
A87	Kreativnih delavnic se udeležujem zaradi družbe, se počutim boljš, ko grem domov sem zadovoljen, ker sem bil na Ozari.	Pomen aktivnosti na Ozari – kreativne delavnice	
A115	Na izlete, ki jih organizira Ozara ne hodim rad,	Aktivnosti na Ozari – izleti (–)	
A116	najrajši pa hodim na pohode, zato da se gibam, ker drugače sam se ne želim gibati.	Aktivnosti na Ozari – pohodi (+)	
A117	Hodim tudi na skupino za samopomoč ob sredah.	Aktivnosti na Ozari – SKS (+)	
A118	Hodim tudi na kreativne delavnice, te so mi najmanj ok (stres)	Aktivnosti na Ozari – kreativne delavnice (–)	
A145	Zaradi prostovoljstva se počutim uporaben. Jaz, kot egocentrik in samotar vendarle nekomu pomagam.	Aktivnosti na Ozari – prostovoljstvo uporabnika (+)	
A177	Soočam se tudi z delavnicami, ki so mi nekako najmanj priljubljene.	Zadovoljstvo s storitvami na Ozari	
V87	Dejavnosti na Ozari se bolj malo udeležujem, ker mi finančno ne znese prit do Črnomlja.	Aktivnosti na Ozari – pogostost obiska v pisarni (–) – zaradi financ	
V88	Včasih, ko Ozara organizira kak izlet, grem zraven, če kombi ustavi v mojem kraju.	Aktivnosti na Ozari – pogostost – udeležba na izletih – redkost – zaradi financ	
V121	Če le morem grem tud na Ozaro, pa na izlete z njimi.	Aktivnosti na Ozari – izleti (+)	
V122	Dost mi to pomeni.	Pomen aktivnosti na Ozari (+)	
V169	Individualna svetovanja so fajn, na skupinskih dejavnostih sem bolj malo sodelovala, to mi nekaj ni odgovarjalo, boljše mi je bilo ena na ena.	Zadovoljstvo s storitvami Ozare – Osebo svetovanje (+)	
M38	Sem pa ko en hišnik na Ozari, sem jim roletu porihtal, en šrauf, pa nabiralnik, prvo pomoč sem jim namontiral. Sem jim pomagal.	Aktivnosti na Ozari – prostovoljstvo uporabnika na Ozari	
M62	Majstri so jim montirali rolete, pa so neke narobe nardili, sem jaz popravil, ker punce niso znale, je blo treba vijak	Aktivnosti na Ozari – prostovoljstvo uporabnika na Ozari (+)	

	sam zategnit.		
M63	Zdej grem na Ozaro v glavnem na izlete, skupinska srečanja.	Aktivnosti na Ozari – izleti, skupinska srečanja	
M72	Daleč mi je do Ozare, je strošek, zato ne hodim dosti.	Stik z Ozaro – pogostost (–) – zaradi financ	
M120	Če je le možno, grem na izlete na Ozari.	Aktivnosti na ozari – izleti (+)	
M121	Na kreativne ne hodim, sej se mi zdi zanimivo, sam delajo bolj iz papirja, jaz pa raje delam iz pločevine.	Aktivnosti na ozari – kreativne delavnice (–)	
P44	Na kreativne ne hodim, ko mam prste zvite zaradi revme, pa ne morem delat.	Aktivnosti na ozari – kreativne delavnice (–) se ne udeležuje zaradi zdravja – v preteklosti	
P45	Včasih ko je bila še Petra, mi je pomagala in sem hodila, zdej pa ne več.	Aktivnosti na ozari – kreativne delavnice (–) se ne udeležuje zaradi zdravja – v preteklosti	
P46	Pa še ob sredah so bile takrat kreativne delavnice, po skupini za samopomoč.	Aktivnosti na ozari – kreativne delavnice (–) se ne udeležuje – v preteklosti	
P47	Zdej je ob petkih, posebej na to pa ne hodim.	Aktivnosti na ozari (–)	
P77	Hodim tudi na predavanja, izlete, pohode, zaradi druženja.	Aktivnosti na Ozari – predavanja, izleti, pohodi (+)	
P78	Družimo se tudi z enoto iz Novega mesta, pa tudi skupna druženja so, vse ozare v Mariboru ali Ljubljani.	Aktivnosti na Ozari – skupna druženja vseh Ozar	
P79	Rada grem, zelo.	Pomen aktivnosti – druženje veliko pomeni (+)	
T97	Trikrat na mesec grem ob sredah na individualno svetovanje in potem še na skupino za samopomoč.	Aktivnosti na Ozari – individualni pogovor, SKS– 3x mesečno	
T142	Hodim na Ozari na kreativno delavnico, na skupine, na pogovor in izlete.	Aktivnosti na Ozari – kreativne delavnice – SKS – individualno svetovanje (+)	
A179	Predlagam več sprehodov in gibanja. Vsi na Ozari smo potrebni več gibanja.	Želje po storitvah na Ozari	Želje po aktivnostih, storitvah
V124	Sem zadovoljna z Ozaro, nebi si želela kaj več.	Želje po aktivnostih na Ozari (+) – dovolj aktivnosti	
V173	Pogrešam ne nč na Ozari, mislim, da se dost punce razdajajo.	Želje po storitvah na Ozari (+)	
P48	Tudi če bi spremenili kreativne do toliko, da bi lahko delala s prsti, nebi hodila, nimam več želje.	Želje po aktivnostih na Ozari (–)	
P111	Storitve so čist vredno, vsega je.	Zadovoljstvo s storitvami Ozare (+)	
P112	Če želiš individualno srečanje se zмениš, to ni noben problem.	Zadovoljstvo s storitvami Ozare (+)	
P113	Če bi želela še kaj na Ozari. Kaj pa vem, saj že sproti se pogovorimo in uskladimo želje in upoštevajo želje in predloge	Želje po storitvah na Ozari (+)	
T207	Na Ozari mi je vse v redu.	Želje po storitvah na Ozari (+)	

PRILOGA 6: Kodirna tabela za življenjski dogodki

Št. izjave	Izjava	Pojmi	Kategorija
A120	Prelomni dogodki pri meni so bili nesrečna ljubezen, matura, preselitev na svoje v drugo mesto, preselitev nazaj domov k staršem, ter meditacija in duhovnost. Ti dogodki so vrjetno vplivali na nastanek psihoze.	Prelomni dogodki – vplivali na duševne stiske (–) (n. ljubezen, matura, selitev, meditacija)	Prelomni dogodki
A121	In tudi presna prehrana, pred nastankom psihoze sem zapadel v ortoreksijo.	Prelomni dogodki – vplivali na duševne stiske (–) – ortoreksija	
A122	Vsi ti dejavniki so bili koraki v psihozo.	Prelomni dogodki – Zavedanje dogodkov, ki so vodili v duševno stisko	
A135	Z psihozo in tabletami so se končali cilji in ambicije.	Prelomni dogodek – duševna stiska – spremembe	
V125	Prelomni dogodki so bili na primer ko sem šla v srednjo šolo, v Ljubljano, ko sem šla stran, sem se dobro počutila,	Prelomni dogodki (+) – odhod v srednjo šolo Lj	
V126	ko nisem bila obremenjena s temi, ko so me postrani nekateri gledali, da oče pije.	Prelomni dogodki – Obremenjenost – očetov alkoholizem	
V127	Obremenjena sem bila z očetom zaradi njegove pijače.	Prelomni dogodki – Obremenjenost – očetov alkoholizem	
V128	Pa prva ljubezen,	Prelomni dogodek – prva ljubezen	
V129	pa potem ko mi je oče umrl pri mojih dvajsetih.	Prelomni dogodek (–) – smrt očeta	
V130	Hudo je bilo, ker se je doma vse spremenilo.	Prelomni dogodek – obremenjenost zaradi smrti očeta (–)	
V131	Pa služba in problemi v službi.	Prelomni dogodki – problemi v službi (–)	
V27	Bilo je mahinacij, vsega je blo.	Obremenjenost v službi (–)	

M126	Največja prelomnica v mojem življenju je bil očetov samomor v petdesetem letu, tolk je bil star, kot sem zdaj jaz.	Prelomni dogodki (–) – očetov samomor	
M127	Druga prelomnica je bila poroka, prvi otrok.	Prelomni dogodki – poroka, otrok	
M128	Pol je bil pa šok v teritorialni obrambi, potem sem pa zbolel.	Prelomni dogodki (–) – šok	
M15	potem pa je prišel vpoklic v teritorialno obrambo in potem sem zbolel na živcih.	Prelomni dogodek (–) – začetek duševne stiske	
M129	Psihični šok sem doživel, prisluhe, privide, halucinacije.	Prelomni dogodek – prva duševna stiska (–) – prisluhi, prividi, halucinacije	
M130	Potem sem blodil po domačem kraju, ljudem razlagal, da bo vojna vse uničila.	Prelomni dogodek – prva duševna stiska (–) – blodenje	
M131	Pol sem sam prišel do tega, da se je narava in svet obrnla proti meni, pa da sem vse slabo navlekel na sebe in ugotovil, da rabim psiho bolnico. 23 let sem bil star, na osamosvajanju Slovenije 1991 leta. Dva dni kasneje sem doživel šok.	Prelomni dogodek – prva duševna stiska (–)	
M132	Do šoka je pršlo po eni strani zaradi pijače, sem bil delno sam kriv, sem veliko pil, po drugi strani sem bil pa postavljen na direktno mejo, meli smo pravo municijo in pa mogoče sem preresno vzel vse, pa še otroka dojenčka sem mel.	Prelomni dogodki – vzrok za krizo	
M58	Odkar nimam več pikice (inekcije) sem se toliko pobral, da me sestra v čakalnici že od daleč pozdravlja, prej nisem se z nobenmu pogovarjal.	Prelomni dogodki (+) – zmanjšanje zdravil – posledice	
M59	Zdej, odkar nimam inekcije so izboljšave na vseh področjih, pa še čez. Tudi v spalnici.	Prelomni dogodki (+) – zmanjšanje zdravil – posledice	
M99	Dosti delam zdej, ko sm zmanjšal zdravila. Se je čisto spremenilo. Prej ni blo. Zdej so velike spremembe.	Prelomni dogodki – posledica – spremembe zaradi zmanjšanja zdravil – (+)	
M107	Vse to so spremembe po zmanjšanju zdravil. (opravljanje in večje sodelovanje pri gospodinskih opravilih, denarni prispevek k nakupom)	Prelomni dogodki – zmanjšanje zdravil – posledica	
M115	Malo mi je zmanjšal, pol mi je pa moja psihiatrinja še manjšala počasi dozo. In se odlično počutim sedaj.	Prelomni dogodki – zmanjšanje zdravil – posledica	
P83	Lep dogodek je bil, ko smo si hišo nardili in šli na svoje, prej smo bili v eni sobici.	Prelomni dogodki (+) – preselitev v lastno hišo	
T144	Starše sem zgubil, ko sem bil še mlad, star okol 11 let. Mamo je kap, očeta je pa alkohol pokopal.	Prelomni dogodek (–) – izguba staršev	
T145	Pol sm živu s starimi starši in čez deset let so i oni umrli.	Prelomni dogodek (–) – izguba starih staršev	
T146	Ko nista več mogla stara starša skrbet zase, sta šla v dom. Jaz sem šel tja živet z njima, star okoli 20 let.	Prelomni dogodek (–) – preselitev v dom	
T153	Pol sem se odločil, da grem ven iz doma.	Prelomni dogodek (+) – izhod iz institucije	
A123	Kriz ne doživljam več.	Doživljanje kriz – sedanjost (+)	Doživljanje krize
A127	Če bi želel uspeh na področjih v življenju, bi doživljal same krize.	Doživljanje krize (–)	
A104	Proti večeru mi postane dolgčas in pol sm prisiljen postopat. To me zagrabi tesnoba.	Doživljanje krize (–)	
V123	Včasih sm tk v krizi.	Doživljanje krize	
V137	Dve, tri leta je blo fajn hudo.	Doživljanje krize (–)	
V139	V zadnjem obdobju ne pridem več do takih hudih kriz.	Doživljanje krize (+) – zmanjšanje kriz	
M100	Nazadnje sem imel na 14 dni inekcijo, to me je ubijalo.	Doživljanje krize (–)	
M114	Zarad premočnih zdravil se nism mogel vstat, parkrat sem s postlje padel.	Doživljanje krize (–)	
M144	Krizo doživim, če srečam koga, ki je bil takrat z mano,	Doživljanje krize (–) – sedanjost	
T178	Dostikrat mam stisko.	Doživljanje stiske – pogosto	Soočanje s krizo Pomoč v času krize
A124	Po bolnici sem se odločil, da ne bom upornik, čudak, sprejel sem življenje in svoje zmožnosti.	Soočanje s krizo – sprejetje situacije	
A125	Naštiman sem k izogibanju stresa in odgovornosti, kar je način soočanja s krizami.	Soočanje s krizo – izogibanje stresa	
A126	Naredim čim bolj enostavno.	Soočanje s krizo	
V136	Pol sem pa rekla, nič, ni problem v tem zbežat, rešitev je v ostati in reševati probleme, se soočiti.	Soočanje s krizo – soočanje s problemi	

V140	Če pa je hudo, grem spat, prespim in je pol bolš.	Soočanje s krizo – samopomoč – prespi	
V141	Al pa vzamem tablete.	Soočanje s krizo – samopomoč – tablete	
V144	Pa tudi osebna odločitev mi je pripomogla.	Soočanje s krizo – samopomoč (+)	
M145	odreagiram tako, da vzamem kako pomirjevalo.	Soočanje s krizo (+) – samopomoč – pomirjevala	
M146	Al pa če se iz narave kej dogaja, pa mislim, da si zaradi mene to dogaja, si pomagam z pomagalom, da je to del narave, del prometa, del vsakdanjika, da ne morem vplivat.	Soočanje s krizo – samopomoč (+) – sprejetje situacije	
M147	Družina	Soočanje s krizo – pomoč družine pri soočanju s krizo	
P85	Ko se ne počutim dobro, na primer fizično, pol to rešujem tako, da nič ne delam, si skuham kak ingverjev čaj, kako tableto, prespim.	Soočanje s krizo – samopomoč (+) – ingverjev čaj, tableta	
P86	Pa psihične težave isto rešujem.	Soočanje s krizo – samopomoč (+) – ingverjev čaj, tableta	
P87	Težave rešujem bolj sama, najbolj si moraš sam pomagat.	Soočanje s krizo – samopomoč (+)	
P90	V prejšnjih časih ni blo poudarka na stiske z duševnim zdravjem, kot je sedaj.	Soočanje s krizo (–), pomoč v času krize – včasih (–)	
P92	težko je blo, iz dneva v dan si se mogel soočat. Sam si si mogel pomagat. Ko te je kdo videl, je rekel, sej ti ni nič, sej lepo zgledaš.	Soočanje s krizo Zadrega (–) – nerazumevanje drugih (8)	
T173	Če mam krizo prosim za pomoč, al zdravnika, al socialno,	Soočanje s krizo – pomoč drugih – zdravnik, SO, Ozara – nasveti	
T174	al pa Ozaro. Pomagajo mi z nasveti.	Soočanje s krizo – pomoč drugih – Ozara – nasveti (+)	
T175	Sam si dostkrat ne morem pomagat.	Soočanje s krizo – samopomoč (–)	
T180	So mi tudi svetovali, da naj če se kej hudega mi dogaja, če rabim, da pokličem v Ljubljano, če mislim na samomor, da pridejo po mene sem in me odpeljejo.	Pomoč v času krize – obrnitev na psihiatrično bolnišnico	
T181	Mi pomagajo pogovori.	Pomoč v času krize – pogovor	
T182	In zdravila.	Pomoč v času krize – tablete	
A128	Hospitaliziran sem bil enkrat, leta 2005.	Zadnja hospitalizacija – 2005 Pogostost hospitalizacij – 1x	Hospitalizacija - Pogostost hospitalizacij - Pomen hospitalizacij - Vzrok prve hospitalizacije - Trajanje hospitalizacije - Spremembe pri hospitalizaciji v času članstva pri Ozari
A129	To je bilo zame katastrofa in razčlovečenje.	Pomen hospitalizacije – katastrofa, razčlovečenje (–)	
A130	Do bolnice sem prišel prostovoljno, ker so me zvabili pod pretvezo, da grem na pogovor.	Hospitalizacija – potek (neprostovoljna) (–)	
A131	Tam so me pa pol kr zvlekli not, ker nisem hotel ostat.	Hospitalizacija – potek (neprostovoljna) (–)	
A132	Pol sem rekel, da se bom sam oblekel.	Sprijaznitev s hospitalizacijo	
A133	Ni mi bilo všeč, ampak zdaj vem, da je bilo to potrebno, da sem se znebil glasov. Če ne, vprašanje, če bi bil še živ.	Pomen hospitalizacije (+)	
A134	Tablete jem, da se izognem hospitalizaciji.	Način izognitve hospitalizaciji Vpliv tablet (+)	
A137	Bog ne daj, da grem še enkrat v bolnico, to bi bila katastrofa.	Strah pred hospitalizacijo (–)	
A174	Nočem pa v bolnico.	Strah pred hospitalizacijo	
V132	Hospitalizirana sem bila 15x,	Pogostost Hospitalizacija – 15 x	
V133	sedaj šest let že ne.	Zadnja hospitalizacija – pred 6 leti	
V134	In kr dobro gre, zdej se mi je stanje kr nekaj stabiliziralo in upam, da bo tk tud naprej.	Spremembe pri hospitalizaciji v sedanjosti v času članstva Ozare	
V135	Do prve hospitalizacije je pršlo, ko sem se zastrupla, ko sem dost brala o shizofreniji in sem rekla, js sm kaput, js ne bom tk propadala tk zavestno.	Vzrok prve hospitalizacije – preobremenjenost	
V138	Prvič sm bla ene 3 mesce v Ljubljani, drgač pa tri tedne, en teden.	Trajanje hospitalizacije – 3m, 3t, 1t	
V146	Hospitalizacij mislim, da ni več tok zarad ustrezne terapije, zdravil	Spremembe pri hospitalizaciji v sedanjosti v času članstva Ozare	
V148	Hodim skoz na preglede k psihiatru.	Način uporabnika za izognitev hospitalizacije – psihiater	

M133	Pol sem šel za dva mesca v bolnico, tri tedne na zaprtem oddelku.	Hospitalizacija – prva	
M134	Filali so me trikrat na dan z dozo inekcije. Bil sem prpikan kot rešeto. To ni blo za ljudi.	Hospitalizacija – slaba izkušnja	
M138	Čim dlje od tam.	Mnenje o hospitalizaciji	
M140	Hospitaliziran sem bil osemkrat, nazadnje leta 2010.	Pogostost hospitalizacij – 8x Zadnja hospitalizacija – 2010	
M141	Takrat ko sem bil prve trikrat hospitaliziran je bilo to ubijanje psihe, tlačenje.	Pomen hospitalizacije (–)	
M149	Zdej mam manj kriz in hospitalizacij.	Pogostost hospitalizacij (+)– zmanjšanje	
M152	Pač ko je sodu izbilo dno, je bila bolnica potrebna, izhod v sili,	Hospitalizacija – nujen izhod v sili	
P88	Hospitalizirana sem bila, ko sem na ščitnici zbolela in ko sem si nogo zlomila.	Hospitalizacija zaradi ščitnice in zloma noge	
P89	Bila sem 3 tedne v bolnici in en mesec v bolniški.	Trajanje hospitalizacije – (3 tedni) ščitnica	
P91	hospitalizirana nisem bila, ni blo potrebe. (zaradi duševnih stisk)	Hospitalizacija – zaradi duševnih stisk NE (–)	
T156	Sem bil pa tud v bolnici, hospitaliziran 7x, nazadnje ene pet, šest let nazaj.	Pogostost hospitalizacij – 7x; zadnja hospitalizacija	
T157	Bilo je grozno.	Hospitalizacija – počutje (–)	
T158	Nakopala se mi je shizofrenija na glavo, zato sem šel v bolnico, en mesec sem bil tam.	Hospitalizacija – vzrok – shizofrenija – trajanje (1 m)	
T159	Ampak sem mogel it, da so me pozdravili prividov in prisluhov.	Pomen hospitalizacije – izboljšanje stanja (+)	
T160	Komaj sem čakal, da so me odpeljali v bolnico i pozdravili.	Pomen hospitalizacije– izboljšanje stanja (+)	
T161	Nekaj časa je blo vreda, pol se mi je začelo spet.	Hospitalizacija – ponovitev – vzrok	
T170	Ampak takrat sem mogel v bolnico, so mi pomagali.	Pomen hospitalizacije – pomoč	
T171	Če bi še enkrat mogel it v bolnico, bi šel.	Pomen hospitalizacije (+)	
A94	Po bolnici nisem bil za nič, tiho na skupinah. Postopoma, spontano me je dvignila.	Pomoč Ozare pri soočanju s krizo – po hospitalizaciji (+)	Vpliv Ozare na soočanje s krizo Pomoč Ozare pri soočanju s krizo
V100	Hvaležna sem Ozari, posebno, ko sem bila pred leti čist na dnu, za pomoč in vzpodbujanje, tega ne bom pozabila nikoli.	Pomoč Ozare pri soočanju s krizo (+) – opora	
V145	Včasih sem se ogromno obračala na Ozaro v stiskah. So mi dali pametne nasvete, voljo, spodbudo.	Vpliv Ozare na soočanje s krizo (+) – nasveti, volja, spodbuda	
M36	Na Ozari so mi rekle, naj probam prepričat možgane, da se slabe stvari okoli mene ne dogajajo zaradi mene ampak zaradi prometa, hrupa, narave, vsega. In naj bom bolj zaposlen z malimi stvarmi, naj se zamotim, naj razmišljam, daj bi na primer lahko popravil pri hiši.	Vpliv Ozare na soočanje s krizo (+)	
M68	Zjutraj nisem mogle prit k sebi, imel sem cmok v grlu, živci so mi utrpali, zato sem poklical na Ozaro. Pol me je malo opogumila z kako lepo gesto, besedo.	Vpliv Ozare pri soočanju s krizo – pogovor	
M90	Na Ozaro sem se obrnil ponavadi, ko je blo stanje, da sem bil jaz bolj bolan.	Pomoč Ozare pri soočanju s krizo	
M119	Mi je dala nasvet na Ozari, da se za vsako malenkost več ne cmiham in smilim sam sebi, ker to sem sam sebe pogrežal.	Pomoč Ozare pri soočanju s krizo (+) – nasvet	
M148	pa Ozaro so mi pomagale priti do tega mišljenja. Ko mam krizo, pokličem Ozaro.	Pomoč Ozare pri soočanju s krizo (+)	
M151	Ko sem prišel iz bolnice, so imele na Ozari razne prijeme, s sočutjem.	Vpliv Ozare na vključitev v ritem življenja po hospitalizaciji (+) – sočutje	
M153	Ko sem pa prišel nazaj, je bila potrebna rehabilitacija s pomočjo Ozare. Privajanje na okolje, delovna opravila, ukvarjanje s puncami, opravila v hiši, v nabavo trgovina, sprehodi.	Vpliv Ozare na vključitev v ritem življenja po hospitalizaciji (+) – rehabilitacija	
M154	To so bili pogovori po telefonu, pa tudi v pisarni.	Pomoč Ozare pri soočanju s krizo (+) – pogovori	
P93	Zdej se obrnem na Ozaro, se pogovorimo.	Pomoč Ozare pri soočanju s krizo (+)	
P94	Tu se res lahk s kom pogovoriš, to nadoknadiš in greš ven čez vrata razbremenjen.	Pomoč Ozare pri soočanju s krizo – pogovor (+)	
P95	Z drugimi se ne morem veliko pogovarjat o svojih stiskah, tu je najlažje.	Soočanje s krizo (–) – pomoč Ozare Zadrega – odnos drugih (–) (8)	

T174	al pa Ozaro. Pomagajo mi z nasveti. (pomoč v krizi)	Soočanje s krizo–pomoč drugih –Ozara – nasveti (+)	
T177	Pol sem olajšan, ko se pogovarjamo.	Soočanje s krizo – pomoč Ozare–pogovor (+)	
T179	Rečejo na Ozari, če boš v stiski, pokliči.	Pomoč Ozare v stiski (+)	
T181	Mi pomagajo pogovori.	Pomoč Ozare pri soočanju s krizo – pogovori	
A144	Pomaga mi k socialnemu zadovoljstvu in tako preprečuje hospitalizacijo.	Vpliv Ozare na hospitalizacije (+)	Vpliv Ozare na hospitalizacije
A145	Zaradi prostovoljstva se počutim uporaben. Jaz, kot egocentrik in samotar vendarle nekomu pomagam.	Vpliv Ozare na hospitalizacije (+)	
V142	Zdej že 6 let ni blo hospitalizacije, k temu mi je tud Ozara pripomogla.	Vpliv Ozare na neprisotnost hospitalizacij – zadnja hospitalizacija	
V143	Predvsem mi je pripomogla, da sem postala bolj trdna.	Vpliv Ozare na hospitalizacije (+)	
V147	pa tudi zarad podpore Ozare. (ni toliko hospitalizacij)	Vpliv Ozare na hospitalizacije – podpora	
V174	Ozara je precej vplivala name, sploh tako, da ne rabim hospitalizacije.	Vpliv Ozare na hospitalizacije – preprečevanje hospitalizacij	
V200	Ob zadnji hospitalizaciji se mi zdi, da sem premagala krizo, so mi na Ozari pomagali.	Vpliv Ozare na hospitalizacije (+) – premagala krizo	
M150	K temu mi je pripomogla zelo tudi Ozara, so me spodbujali.	Vpliv Ozare na hospitalizacije (+) – preprečitve hospitalizacij	
T176	Pol mi svetujejo na Ozari, al jih pokličem, al grem v pisarno.	Soočanje s krizo – preprečitev hospitalizacij	

PRILOGA 7: Kodirna tabela za kariera

Št. izjave	Izjava	Pojmi	Kategorija
			Strokovne službe
A158	Stik imam z različnimi strokovnimi službami – Ozara, zavod za zaposlovanje, center za socialno delo, oddajam vloge za socialno pomoč, pa psihiater,	Stik s strokovnimi službami – Ozara, zavod za zaposlovanje, center za socialno delo, psihiater	Stik s strokovnimi službami
A41	Na razgovore k svetovalki na zavodu ne hodim.	Stik s strokovno službo – zavod za zaposlovanje (–)	
A42	Ko je enkrat izvedela, da imam psihotično motnjo in da jem tablete je dala odziv, ne z besedami ampak z mimiko, ojoj, to je pa res za socialno podporo primer.	Odnos strokovnih služb (zavod za zaposlovanje (–))	
V112	Pride enkrat na mesec socialna k nam, to bl zarad tega, da ima nadzor nad tem, kaj se dogaja v familiji, zarad sigurnosti.	Stik s strokovnimi službami (socialna služba, oskrba) – nadzor	
V113	Mi pomaga kej pospraviti, če jo prosim, ampak to je eno uro na mesec, nič več (socialna oskrba).	Stik s strokovnimi službami – socialna služba – pomoč pri opravilih	
V149	Psihiater mi zdej ne pomeni več toliko kot včasih.	Stik s strokovnimi službami– psihiater – pomen	
V154	Socialna oskrba mi pa nudi eno uro fizične pomoči mesečno, nč strokovne. Več kot uro na mesec nebi potrebovala od njih.	Stik s strokovnimi službami – socialna oskrba (1h 1x m)	
V155	Pomaga, mi, če nujno rabim kej pr pucanju.	Stik s strokovnimi službami – socialna oskrba – pomoč	
M155	K psihiatrinji hodim na tri mesece po zdravlila.	Stik s strokovnimi službami – psihiater	
P100	Z drugimi službami nimam stika, razen z osebnim zdravnikom in Ozaro.	Stik s strokovnimi službami – osebni zdravnik, Ozara	
T63	Dvakrat na dan se vidimo, zjutraj mi prinese zdravlila, opoldne pripeljejo kosilo. (socialna oskrba)	Stik z socialno službo – pogostost	
T183	Stik imam z Ozaro, socialno oskrbo, osebnim zdravnikom in psihiatom.	Stik s strokovnimi službami – Ozara – socialna oskrba – os.zdravnik – psihiater	
T187	Hodi k men na oskrbo vsak dan. (socialna oskrbovalka)	Stik s strokovnimi službami – socialna oskrba (+)	
T188	Naredi mi veliko uslug, mi kupijo rože, me peljejo v trgovino, da kupimo hrano.	Stik s strokovnimi službami – socialna oskrba (+) – opravi	
T189	Fajn je, ko je to družba, pride vsak dan dvakrat sem. Pri meni so 15 minut, da mi zdravlila.	Stik s strokovnimi službami – socialna oskrba (+) – pomen – družba	
T83	In socialna. (pomagali prebrodit slabe odnose z sosed)	Stik s socialnimi službami – pomen – dodatna opora	

A159	Psihiatra sem zamenjal in sedaj imam Ljiljano Gajič (psihiatrinja) in je super, podpira mojo željo po izboljšanju mojega duševnega počutja. Dala mi je tudi svojo telefonsko številko in jo lahko tudi pokličem, sam ni potrebe.	Zadovoljstvo s strokovnimi službami – psihiater (+) –podpora	Zadovoljstvo s strokovnimi službami
A161	Spoštujem jo.	Zadovoljstvo s strokovnimi službami – psihiater (+)	
V150	Do zdej sm mela sam enga dobrega psihiatra, je šel v penzijo, ki me je jemal sebi enakega, pr njemu ni bilo tistega odnosa – jaz sem bog, ti si pa to. Jemal te je na isti ravni, prijazen je bil, dostopen.	Zadovoljstvo s strokovno službo – prejšnji psihiater (+)	
V151	Zdej je pa taka psihiatrinja, da mi je pogruntala zdravila, kaj mi odgovarja.	Zadovoljstvo s strokovno službo – psihiater (+) – ustreznost zdravil	
V152	Obravnava je pa bl površinska, včasih si želim, da bi se lahk kej bl pogovorila, ampak sem se že sprijaznila s tem.	Zadovoljstvo s strokovno službo – psihiater (–) – obravnava	
V153	Pričakovala sem, da se bo pogovarjala z mano.	Zadovoljstvo s strokovno službo – psihiater (–) – pomanjkanje pogovora	
V164	Sem bla tud na Šentu, pa mi ni blo všeč, je blo neko izkoriščanje.	Zadovoljstvo z strokovnimi službami – Šent (–)	
V165	Mi je kr prinesla slikarska stekla in rekla, zdej boš pa risala.	Odnos strokovnih služb – Šent/ druga društva – izkoriščanje (–)	
V166	In pol sm hitela in risala, sm mislna, da mi bodo vsaj za kako karto za vlak povrnili, pa tud to ne.	Odnos strokovnih služb – Šent/ druga društva – izkoriščanje (–)	
V167	Oni so pa to naprej preprodajali.	Odnos strokovnih služb – Šent/ druga društva – izkoriščanje (–)	
T184	Osebni zdravnik in psihiatr sta mi fajn, me upoštevata.	Zadovoljstvo s strokovnimi službami (+) – os. zdravnik. psihiater – upoštevanje	
T185	Dost se pogovarjam z njimi, nism sam pet minut pr njih, ampak tk vsaj dvajset minut. Nič ne pogrešam.	Zadovoljstvo s strokovnimi službami (+) – psihiater – pogovor	
T186	Z socialno sm kr zadovoljen.	Zadovoljstvo s strokovnimi službami (+) – socialna oskrba	
T190	Zdej nism najbolj zadovoljen, ko je nova socialna, pa mi nič ne pomaga, rad bi da kaj naredi, da mi zlika srajce.	Zadovoljstvo s strokovnimi službami – socialna oskrba NOVA (–) – premalo pomoči	
T191	Rad bi, da mi reče kdaj, da moram kaj nardit kot naprimer zavesa oprat.	Zadovoljstvo s strokovnimi službami – socialna oskrba NOVA (–) – premalo pomoči	
T192	Prejšna socialna mi je vse rekla kaj naj si nardim, to mi je bilo všeč, zdaj ni več tega. Prejšna je šla v pokoj socialna.	Stik s strokovnimi službami – socialna služba – pomoč (+) Zadovoljstvo s strokovnimi službami – socialna oskrba – prejšnja oskrbovalka(+)	
T196	Rad bi, da bi mi peglala sociala več.	Zadovoljstvo s strokovnimi službami – socialna oskrba – nova (–) – premalo pomoči	
T197	Ja si ne upam, ona včasih da, včasih pa reče, da nima časa, da ne more, da bo drugič.	Zadovoljstvo s strokovnimi službami – socialna oskrba (–)	
A162	V psihiatrični bolnišnici me je motilo vse razen hrane.	Življenje v instituciji (–) počutje Hrana (+)	Življenje v instituciji - Vpliv institucije
A163	Motlo me je zaprtje proti svoji volji, jutranji red, kajenje sostanovalcev, jaz pa prej imel ortoreksijo, oni so pa vsi kadili okoli mene, jaz pa pristaš zdravega načina življenja.	Življenje v instituciji (–) – način vsakdana	
A164	Z sestrami sem imel dobre stike.	Življenje v instituciji (+) – odnos s sestrami	
A165	Motili so me hladnokrvni psihiatri, brez stika z pacienti, arogantneži. Dostojanstvo je blo na nuli.	Življenje v instituciji (–) – odnos psihiatrov	
A166	Hočeš vedet kaj več o boleznih, pa ne dobiš nič.	Življenje v instituciji (–) – neinformiranost o diagnozi	
A167	Meli smo skupinsko, a jaz bi rabil individualno obravnavo.	Življenje v instituciji (–) – neprimerne storitve	
A168	Na delavnicah sem sodeloval, samo zato da sem.	Življenje v instituciji (–) – neprimerne storitve	
A169	Terapije v bolnici sem mel v kalupu obravnave, samo meni to ni ustrezalo.	Življenje v instituciji (–) – neprimerne storitve	
V156	Bivanje v bolnici ni bilo prijetno,	Življenje v instituciji (–) – bivanje	
V157	odnos sester do pacientov je bil obupen, sploh ko si v zaprtem oddelku.	Življenje v instituciji – Odnos– osebja v bolnišnici (–)	
V158	Sploh na začetku, preden je bla prenovljena bolnica, tista stara bolnica je bla grozna. Vse skup, videz bolnce	Življenje v instituciji – videz bolnice (–)	
V159	grozni odnosi osebja.	Življenje v instituciji – Odnos osebja (–)	
V160	Odnos psihiatrov je bil kokr si mel srečo.	Življenje v instituciji – Odnos psihiatrov – odvisno od psihiatra	
V161	Pol so ble razne terapije, delavnice, to mi je blo všeč	Življenje v instituciji – dnevne aktivnosti (+)	

V162	sem sodelovala zato da sem tako prebila dan.	Življenje v instituciji – pomen dnevne aktivnosti (+)	Zdravila -Vpliv - Razlog jemanja
V178	v bolnici ti pa kar tumbajo v glavo, kar zabijajo. (mišljenje)	Življenje v instituciji (–) – vsiljevanje mišljenja	
M133	Pol sem šel za dva mesca v bolnico, tri tedne na zaprtem oddelku.	Institucije – trajanje prve hospitalizacije	
M134	Filali so me trikrat na dan z dozo inekcije. Bil sem prpikan kot rešeto. To ni blo za ljudi.	Življenje v instituciji – zdravila (–)	
M135	Vse skupaj so strpali, psihopate, narkomane, ubijalce, pa vse skupaj, pa tiste, ki so sam sebi škodli, kot ja.	Življenje v instituciji (–) – sostanovalci	
M136	Prej so ble še mreže, so zapirali v mreže, pa vezali. Agresivne so vezali.	Življenje v instituciji (–) – vezanje in zapiranje	
M137	Osebe je bilo včasih manj prijazno kot zdej.	Življenje v instituciji (–) – spremembe odnosa osebja	
M138	Čim dlje od tam.	Življenje v instituciji (–)	
M139	Vso okolico navlečeš na sebe, vse težave ljudi, ki so še večji reveži, ker si v tistem okolju.	Vpliv institucije (–) – negativen vpliv na počutje	
M141	Takrat ko sem bil prve trikrat hospitaliziran je bilo to ubijanje psihe, tlačenje.	Življenje v instituciji –	
M142	Kasneje je bilo pa že več psihodelavnic, terapij, sprehodov, spuščanja na vrt, sobe po tri, posamezne jedilnice.	Življenje v instituciji (–) – način vsakdana	
M143	Nisem bil nevaren sebi in drugim, tlačli so me samo zaradi diagnoze, zdravnikom in psihiatrom je bila pomembna samo moja diagnoza.	Življenje v instituciji (–) – obravnavanje zaradi diagnoze	
M156	Zdej se mi zdijo smešne tiste psihoterapije in pedagoške ure in muzikoterapije. Mislim, to je za male otroke.	Institucije – dnevne aktivnosti – mnenje o terapijah (–)	
M157	Takrat mi je blo mogoče tok, da sem povedal, da se mi roke tresejo, takrat je blo tok, da sem se zamotil.	Vpliv institucije – pomen terapij	
T147	Jaz sem šel tja živet z njima, star okoli 20 let.	Življenje v instituciji – Odhod v institucijo	
T148	V domu sem živel 3 leta.	Življenje v instituciji – DSO trajanje bivanja	
T149	Tam mi je bilo grdo. Če bi mogel bit tam še dlje, bi znorel.	Življenje v instituciji – DSO – počutje (–)	
T150	Bit mlad med starimi ljudmi, ki so samo ogovarjali.	Življenje v instituciji – DSO – počutje , sostanovalci (–)	
T151	Osebe je blo bolj tako.	Življenje v instituciji – osebe (–)	
T152	Pa meli smo delavnice in sestanke, meni to ni šlo, nisem hotel bit zraven, ker so se sam ogovarjali drug drugega.	Življenje v instituciji – dnevne aktivnosti – delavnice, sestanki (–)	
T162	V bolnci je blo grozno.	Življenje v instituciji (–) – počutje	
T163	Tepli so se, ženske so se vlekli za lase.	Življenje v instituciji (–) – sostanovalci	
T164	Razbijali so, noreli, pol so prišli bolničarji in ga zvezali.	Življenje v instituciji (–) – sostanovalci	
T165	Ko to gledaš, ti je težko pri srcu. Hočeš it vsaj na odprti oddelek.	Življenje v instituciji (–) – počutje	
T166	Osebe se grdo obnaša tam.	Življenje v instituciji – odnos osebja(–)	
T167	Zdravniki pa so dobri.	Življenje v instituciji – odnos psihiatrov(+)	
T168	Drugi so pa noreli tam, eni so bli mogoče tud deset let tam. Dva sm videl, ko sm bil prvič tam in pol ko sem čez sedem let spet šel, sta bla še tam.	Življenje v instituciji – sostanovalci	
T169	Če bi jaz mogel bit tako dolgo, se nebi dobro končalo.	Življenje v instituciji (–)	
T172	Nebi pa nikdar šel več živet v kak zavod, to pa odpade.	Življenje v instituciji – živet v zavodu (–)	
A68	Prijatelji mi kar veliko pomenijo, a ne več toliko kot pred psihozo. Morda je to povezano s tabletami.	Vpliv tablet – zmanjšana potreba po stikih	Zdravila -Vpliv - Razlog jemanja
A134	Tablete jem, da se izognem hospitalizaciji.	Razlog jemanja tablet – način izognitve hospitalizaciji	
A135	S psihozo in tabletami so se končali cilji in ambicije.	Vpliv tablet (–) –koniec ciljev in ambicij	
A138	Malo eksperimentiram z antipsihotikom, zavoljo navdiha, saj je edino kar mi manjka, navdih.	Vpliv tablet – poskus zmanjšanja doze	
A140	Zaenkrat imam boljše misli in fokus, glasov nimam.	Vpliv tablet – počutje ob zmanjšanju doze (+)	
A170	Tablete mi pomagajo, ampak odvisno katere.	Vpliv tablet	
A171	Rispardol antipsihotik in akineton sta bila duet, ki me je čisto potrl. Nič nisem bil sposoben.	Vpliv tablet (–) – potrtost	
A172	Abilifaj pa je super tableta, dala mi je motivacijo.	Vpliv tablet (+) – motivacija	

A173	Tablete jem, ker psihiater pravi, da moram.	Razlog jemanja tablet – priporočila psihiatra	
A181	Skoraj nič ne odločam sam, zaradi tablet, ki mi preprečujejo misli.	Vpliv tablet (–) – preprečevanje misli	
A189	Želim si več ustvarjat, to še raziskujem z eksperimentiranjem s tabletami.	Vpliv tablet – pomanjkanje navdiha	
M58	Odkar nimam več pikice (injekcije) sem se toliko pobral, da me sestra v čakalnici že od daleč pozdravlja, prej nisem se z nobenmu pogovarjal.	Zdravila – prelomni dogodek – zmanjšanje doze (+)	
M59	Zdej, odkar nimam injekcije so izboljšave na vseh področjih, pa še čez. Tudi v spalnici.	Vpliv Tablet – zmanjšanje doze – izboljšanje na vseh področjih (+)	
M69	Pol sem začel tudi sam razmišljat, da mama dela vse, pa da zakaj nebi jaz kaj prevzel pri hiši.	Vpliv zmanjšanja zdravil – posledica – pomoč v gospodinjstvu (+)	
M70	Tako sem začel drva nosit in kurit v centralno.	Vpliv zmanjšanja zdravil – posledica – drva (+)	
M71	Vse te drastične spremembe so prišle po zmanjšanju zdravil.	Vpliv zmanjšanja zdravil –posledica	
M84	Danes, ko sem boljši vsi name drugače gledajo kot prej.	Vpliv zmanjšanja zdravil –posledica – boljše sprejetje s strani okolice (+)	
M99	Dosti delam zdej, ko sm zmanjšal zdravila. Se je čisto spremenilo. Prej ni blo. Zdej so velike spremembe.	Vpliv zmanjšanja zdravil – spremembe pri vsakdanjih opravilih	
M100	Nazadnje sem imel na 14 dni injekcijo, to me je ubijalo.	Zdravila – počutje (–)	
M86	zdej me pa gledajo kot urejenega in uglajenega, sedaj veliko dam na urejenost in čistočo. (po zmanjšanju tablet)	Vpliv zmanjšanja zdravil – boljše sprejetje s strani okolice (+)	
M88	Več sem se začel tudi gibat med ljudmi zdej. (pozitivni učinek zmanjšanja tablet)	Vpliv zmanjšanja zdravil (+) – povečana družabnost	
M108	Zdej vsako nedeljo sesam dnevno sobo, prej mi je bilo pa vseeno, če je bilo vse razmetano, me ni motilo.	Vpliv zmanjšanja zdravil – večje sodelovanje pri gospodinjskih opravilih	
M110	Zdej mi ni več vseeno, zame osebno, pa tudi če kdo pride.	Vpliv zmanjšanja zdravil – posledica	
M111	Prej mi je blo ravno.	Zdravila – brezbriznost do urejenosti doma	
M112	Sam sem ugotovil, da rabim manj, da imam težave.	Zdravila – potreba po manjši dozi	
M114	Zarad premočnih zdravil se nism mogel vstat, parkrat sem s postlje padel.	Zdravila – potreba po manjši dozi	
M115	Malo mi je zmanjšal, pol mi je pa moja psihiatrinja še manjšala počasi dozo. In se odlično počutim sedaj.	Prelomni dogodki – zmanjšanje zdravil – posledica	
M118	Ta razkorak med delozmožnostjo in željo je velik. Zmorem dosti več zdej.	Vpliv tablet – zmanjšanje zdravil – posledica (+)	
M188	Prej,ko sem bil na močnejših tabletah tega ni blo, zdej mi je pa moč odločanja narasla.	Vpliv tablet – na odločanje	
M193	Rad bi še zmanjšal zdravila na 1 miligram zjutraj in zvečer, ter 2 miligrama opoldne, da je to tist en minimum, ker poznam ljudi, ki so čist nehali.	Želje – zmanjšanje doze tablet (+)	
M194	V bodočnosti mi je cilj čist nehati.	Želje – prenehanje jemanja tablet	
M198	Sem samostojen, vse se je drastično dvignlo odkar sm zmanjšal zdravila.	Vpliv zmanjšanja zdravil – Samostojnost (+)	
A76	Pridružil sem se ji spontano.	Okoliščine pridružitve Ozari	Ozara Okoliščine pridružitve Ozari - Prvi stik z ozaro
A77	Če bi me kdo poslal, nebi hotel bit na Ozari.	Okoliščine pridružitve Ozari	
A78	Prijateljica je delala tu in mi je rekla, naj jo pridem kaj pogledat.	Okoliščine pridružitve Ozari	
A79	Sem šel in potem sem malo po malo hodil sem, okolje je prijetno, lahko sproščeno govorim, lahko se razgovorim tudi o psihozi, drugje o tem ne morem govorit.	Okoliščine pridružitve Ozari	
V163	Najprej sem hodila v Nm. Nekje sem zvedla za ta društva.	Okoliščine pridružitve Ozari	
V205	Ozari sem se pridružila takoj na začetku, še ko so novomeščani odprli enoto.	Okoliščine pridružitve Ozari	
V206	Pol je pa bla v Črnomlju Ozara, pa sem šla v enoto v Črnomlju.	Okoliščine pridružitve Ozari	
M158	Ozari v Črnomlju sem se pridružil čisto na začetku.	Okoliščine pridružitve Ozari	
M159	Prej sem bil že na Ozari v Novem mestu.	Okoliščine pridružitve Ozari	

M160	Žena je na internetu zvedela za Ozaro.	Okoliščine pridružitve Ozari	
P101	Na Ozaro sem prišla med prvimi.	Okoliščine pridružitve Ozari	
P102	Za Ozaro sem zvedela iz časopisa, sem prebrala in si rekla, da morem ito pogledat, da vidim, kako to zgleda.	Okoliščine pridružitve Ozari (+)	
P103	imela sem veliko tremo prvič.	Prvi stik z Ozaro – trema	
P104	Ulico sem vedla kej je, nisem pa videla napisa, sem kar malo tavala.	Prvi stik z Ozaro	
P105	In pol sem vprašala nekoga kje je, pa so rekli, da nimajo pojma, da prvič slišijo.	Prvi stik z Ozaro	
P106	In pol sem vstopla prestrašena not, pol smo kontaktirali in pol sem začela hodit.	Okoliščine pridružitve Ozari (+)	
P107	Prvotno sem mislila, da je to samo za duševne bolezni in pol sm šla čist tk, da vidim kaj to sploh je.	Okoliščine pridružitve Ozari (+)	
P108	In pol sm ugotovila, d je to ena taka organizacija, ko ljudem pomaga, ko rabijo podporo in pogovor.	Okoliščine pridružitve Ozari (+)	
T198	Za Ozaro sem zvedel v Novem mestu od psihiatra.	Okoliščine pridružitve Ozari	
T199	Povedal sem socialni, ki me je odpeljala tam.	Okoliščine pridružitve Ozari	
A175	Od Ozare pričakujem, da me sprejme takšnega kot sem in me ne sili v službo.	Pričakovanja do Ozare (+)	Zadovoljstvo z Ozaro
A176	Na Ozari mi je vse všeč.	Zadovoljstvo z Ozaro (+)	
V168	Na Ozari je blo pa vredi, daje mi en občutek varnosti, lahko se obrnem na njih, ko jih rabim.	Zadovoljstvo z Ozaro (+) – občutek varnosti	
V177	V Ozari ti pustijo svobodno mišljenje,	Zadovoljstvo z Ozaro(+) – svobodno mišljenje	
V179	Ozara ima zelo lep odnos do mene.	Zadovoljstvo z Ozaro (+) – lep odnos	
V180	Tud zdej so mi od rdečga križa paket pripeljali, ko sem rekla, da sem švoh z bencinom.	Zadovoljstvo z Ozaro (+) – prinašanje paketov rdečega križa	
M161	Od Ozare čutim podporo, čustvovanje nekoga, ki mu ni vseeno zame.	Zadovoljstvo z Ozaro (+) – podpora, sočutje	
M163	Na Ozari pa ni tega. (posmehovanja)	Zadovoljstvo z Ozaro (+)	
M166	Zadovoljen sem z Ozaro.	Zadovoljstvo z Ozaro (+)	
P115	Vsi skupaj sodelujemo, vsakega se posebej vpraša, upošteva vsakega, če ma posebne želje, da pove tisti dan ali kdaj drugič.	Zadovoljstvo z Ozaro (+)– upoštevanje	
P116	Js mislim, da je Ozara zelo napredovala od prvega dneva, k temu smo vplivali vsi skupaj in zaposleni in uporabniki, vsi imamo svoja mnenja in Ozara je postala močna skupnost.	Spremembe v času članstva Ozare (+) – doprinos zaposlenih in uporabnikov	
P127	Z zaposlenimi ni blo neprijetno.	Zadovoljstvo z Ozaro (+)	
T67	Z mano je treba delat lepo, jaz sem bolnik in oni lepo ravna jo z mano.	Zadovoljstvo z Ozaro (+) – ravnanje z uporabnikom	Počutje na Ozari
T207	Na Ozari mi je vse v redu.	Zadovoljstvo z Ozaro (+)	
A178	Dobro se počutim.	Počutje na Ozari (+)	
M164	Tam je iskrenost, domačnost.	Počutje na Ozari – iskrenost, domačnost (+)	Vpliv Ozare
P125	Dobro se počutim na Ozari, jim zaupam. Ni bilo nekih konfliktov.	Počutje na ozari (+)	
V175	Na splošno mislim, da sem se umirila, k temu je pripomogla Ozara.	Vpliv Ozare na življenje (+)	
M61	ko sem jim pomagal še kej, to mi je bilo zanimivo in počutil sem se vrednega.	Vpliv Ozare (+) – občutek vrednosti	
M80	Sem tudi črtal alkohol pred osmimi leti, prej me je družba potegnla, zdej mam pa svoj jaz. Mi je na Ozari svetovala.	Vpliv Ozare na življenje (+) – pomoč pri abstinenci	
M153	ko sem pa prišel nazaj je bila potrebna rehabilitacija s pomočjo Ozare. Privajanje na okolje, delovna opravila, ukvarjanje z puncami, opravila v hiši, v nabavo trgovina, sprehodi.	Vpliv Ozare na vključitev v ritem življenja (+) – rehabilitacija	
M167	Zdej mi rečejo, da sem tolk napredoval in imam res minimalne tablete, boljše izgledam, bol si znam dopovedat stvari, ne tlačim več misli.	Vpliv Ozare na življenje (+) – spodbuda	
M168	Ozara je fejt vplivala name.	Vpliv Ozare na življenje (+) – velik vpliv	
M169	Odkar sem član Ozare se je spremenilo to, da ne razlagam vsakemu svojih težav v gostilni, kaj se dogaja moji družini, to so družinske stvari, ki se povejo v družini, mogoče na	Vpliv Ozare na življenje (+) – osredotočenost	

	Ozari kako stvar.	
M170	Ljudje zdej drugače gledajo na mene, vidijo da ne popivam, vsakemu rečem besedo, dve pa grem.	Vpliv Ozare na življenje (+)
M197	Ozara me je tudi podprla pri zmanjšanju zdravil. Z njimi sem predebatiral odzive vseh zdravnikov. Probaš lahk, boš videl kaj bo. Še zmerom lahk greš nazaj.	Ozara – dodatna opora (+) (zmanjšanje zdravil)
P99	Velike spremembe so, odkar sem na Ozari. (spremembe pri soočanju s stiskami) Ozara je sigurno dobrodošla.	Vpliv Ozare na življenje (+) – pozitiven vpliv
P114	Ozara mi je na splošno doprinesla v kvalitetnejšem dnevu, se boljš počutim in veliko novega zvemo, je tudi poučna v različnih tem, od zelišč, spoznavanja zemljepisa, sveta, se tudi izobražujemo.	Vpliv Ozare na življenje (+) – kvalitetnejši dan, poučne teme
T140	Na Ozari mi pomagajo, svetujejo mi, klicale so mi zdravnika, ko sem rabil novega psihiatra.	Vpliv Ozare na življenje – nasveti, opravljanje klicev k zdravniku(+)
T204	Če nebi blo Ozare in socialne in študentov, bi mi blo življenje še težje.	Vpliv Ozare na življenje (+) – podpora, družba
T205	Lahko bi obupal pol.	Vpliv Ozare na življenje (+) – podpora
T206	Ko pride nekdo k bajti z lepo besedo, mi dosti pomeni.	Vpliv Ozare na življenje (+) – družba
T208	Brez Ozare nebi meu dosti družbe.	Vpliv Ozare na življenje (+) – družba

PRILOGA 8: Kodirna tabela za zadrege in nelagodje v interakciji

Št. izjave	Izjava	Pojmi	Kategorija
A153	Imam več prijateljev katerim lahko zaupam različne stvari.	Zaupanje (+) – prijatelji	Zaupanje
A154	Prijatelju iz Ljubljane lahko veliko povem, pa še dva prijatelja imam, ki jima lahko tudi kar veliko povem.	Zaupanje (+) – prijatelji	
V184	Zaupam lahk nekomu, ki ga že dalj časa poznam, ki mi zaupa tud svoje težave, tak da dobim občutek, da mu lahk zaupam.	Zaupanje ljudem – daljša poznanstva	
V185	Ljudje me spoštujejo in zaupajo.	Zaupanje drugih do mene (+)	
V186	Imam par dobrih prijateljic, ki mi zaupajo.	Zaupanje drugih do mene (+) – prijateljice	
M180	Zaupam lahko Karmen na Ozari, lekarnarici, ženi.	Zaupanje – Karmen na Ozari, lekarna, žena	
M181	Ni veliko oseb.	Zaupanje (–)– malo oseb	
T212	Zaupam da socialni in Ozari in zdravnikom.	Zaupanje – socialna, zdravniki Zaupanje Ozara	
T213	Na Ozari se ful dobro počutim, jim zaupam.	Počutje na Ozari (+) – sprejetje, zaupanje Ozari (+)	
V185	Ljudje me spoštujejo in zaupajo.	Spoštovanje drugih do mene (+)	Spoštovanje (drugih)
M179	Fant od mlajše hčerke pa pride, pa prespi, parkira avto na parkirišču	Spoštovanje drugih (+) – hčerkin fant	
M182	Največje spoštovanje čutim od mame.	Spoštovanje drugih (+) – mama	
M183	Spoštuje to, da sem jaz začel umsko in fizično več delat.	Spoštovanje drugih – mama (+)	
P122	Čutim spoštovanje iz strani drugi oseb do mene in obratno, ker če tega občutka ni, pol ni nč.	Spoštovanje (+) – drugih oseb	
A6	Pravzaprav si sprememb ne želim, sprememb se bojim.	Zadrega – strah pred spremembami	Zadrega
A11	in se bojim sam živeti.	Zadrega (–) – strah pred prihodnostjo in samostojnim življenjem	
A15	Strah me je, kako bo, ko staršev nebo več. Sam nisem sposoben sam živeti.	Zadrega – strah pred prihodnostjo (–)	
A19	Če pa kdaj kaj prodajam, naprimer glasbeno opremo, pa da moram dat sprobati, teh obiskov pa ne sprejemem v hišo, sem kar odpovedal raje.	Zadrega (–) – sprejemanje neznanih ljudi	
A21	Enkrat me je želela psihiatrinja od zavoda za zaposlovanje dat v stanovanjsko skupino, vendar tega nisem hotel.	Zadrega (–) – ravnanje psihiatrinje	
A22	Sem se prestrašil, imam določene strahove po psihozi.	Zadrega (–) – strah pred stanovanjsko skupino	
A35	Mene je na smrt strah tega, da bi mogel it nekam delat.	Zadrega (–) – zaposlitev – strah	
A37	Smrtno me je strah nastopati pred ljudmi, pred psihozo pa nisem imel strahu pred nastopanjem.	Zadrega (–) – nastopanje – strah	

A43	Pred invalidsko komisijo nočem iti, ker se bojim postopkov, to je duhomorno in niso mi všeč testiranja.	Zadrega (–) – invalidska komisija – strah
A48	Skrbi me, kako bom skrbel zase, ko enkrat ne bo staršev.	Zadrega (–) – strah pred prihodnostjo
A108	A ta red je postal tako močan, da se sedaj bojim vsake najmanjše spremembe.	Zadrega (–) – strah pred spremembami
A119	mi delo predstavlja stres.	Zadrega (–) – delo, stres
A139	Staršem ne bom povedal za eksperimentiranje, saj bodo potem vsako anomalijo povezovali z zmanjšanjem količine tablet.	Zadrega (–) – nerazumevanje staršev, stigma
A142	Starši ne vedo za glasove in psihoze, ko jim kdaj kaj povem, mi ne verjamejo.	Zadrega (–) – nerazumevanje staršev, stigma
A146	Ne vem, če me prijatelji zdej čisto resno jemljejo.	Zadrega (–) – nerazumevanje prijateljev
A147	Večje družbe se izogibam, ker me je strah, da ne bom izpadel gobcač in pol sem tiho, a se ne počutim dobro, ker bi rad govoril.	Zadrega (–) – večja družba
A148	Ne maram tudi, da me ljudje povzdigujejo, kot so me pred psihozo, to mi ne ugaja več, da me kdo časti.	Zadrega (–) – povzdigovanje drugih
A150	V zadrego me pa spravijo predvsem negativna čustva in ljubosumje.	Zadrega (–) – negativna čustva, ljubosumje
A152	In ne maram preprirov.	Zadrega (–) – prepiri
A160	Za sprejemanje psihiatra sem mogel prerast stigmo psihiatrije.	Zadrega (–) – stigma psihiatrije
V182	Kdaj pride tud neprijetna situacija, ampak največkrat ne.	Zadrege (+) – malo situacij z zadregami
V187	V zadrego me spravi, če pozabim denarnico, jaz pa z polno robe na blagajni.	Zadrege (–) – če pozabi denarnico
V188	To mi je neki fajn groznega.	Počutje ob zadregi (–)
V189	Pa grozno mi je, če sem kdaj brez denarja in je penzija še daleč.	Zadrege (–) – pomanjkanje financ
V190	Pa kdaj sem brez tobaka, da nimam za kadit.	Zadrege (–) – ni tobaka
M30–32	Želim se zaposlitve, saj se potem nebi počutil manjvrednega. Zda se ne počutim dobro.	Zadrega – brezposelnost
M33	Žena mi nikdar ne reče, ampak reče, da boš mel dost za sebe, ona pa drži pokonci gospodinjstvo in punce.	Zadrega
M34	Me ne ponižuje, ampak reče, da boš meu dost zase.	Zadrega
M85	Prej so videli enega manjvredneža (pred zmanjšanjem zdravil)	Zadrega – videnje okolice
M87	Zdej me moti, če bi bil neurejen. Prej me ni motilo.	Zadrega – neurejenost
M162	Nekomu, ki mi naroči alkohol in se mi za vogalom smeje, mu ni mar zame.	Zadrege (–) – ravnanje okolice – nerazumevanje
M171	Bilo je situacij, ko mi je kak pijanček reku, da sem vojni buzerant, ko da sem komu kaj naredil.	Zadrega (–) – odnos drugih
M172	To me je prizadelo.	Počutje ob zadregi (–)
M173	Hoteli so mi škodit, tudi potem ko sem bil že na konju.	Zadrega (–) – odnos drugih
M174	Ker so mislili, da bajno pokojnino vlečem, da sem dobil nevem kok odškodnine.	Zadrege – odnos drugih (–)
M175a	Pa ko je blo alkohola, pol sem se razgovoru in zabredel v težave. Pol so takrat se mi smejali.	Zadrega (–) – alkohol
M175c	V zadrego me je dostkrat spravlo tudi to, ko sem šel od zdravnika z injekcijami, ki sm si ji jih sam dajal in so me vsi spraševali kaj imam to.	Zadrega (–) – radovednost drugih
M176	Motlo me je, daj je od starejše hčerke bivši fant bil v petih letih morda petkrat pod streho.	Zadrega (–) – izogibanje hčerkinega bivšega fanta
M177	Ponavadi je vstavil pri cesti, ona je šla v avto in je odpeljal.	Zadrega (–) – izogibanje hčerkinega bivšega
M178	Nikdar ni prišel do staršev, samo prvič, pa še mogoče dvakrat, trikrat.	Zadrega (–) – izogibanje hčerkinega bivšega
M199	Če bi bil 10 let mlajši, bi odprl sp. Pol bi imel več denarja in se nebi počutil manjvrednega od žene.	Zadrege (–) – občutek manjvrednosti, finance
P92	Težko je blo, iz dneva v dan si se mogel soočat. Sam si si mogel pomagat. Ko te je kdo videl, je rekel, sej ti ni nič, sej	Zadrega (–) – nerazumevanje drugih

	lepo zgledaš.		
P95	Z drugimi se ne morem veliko pogovarjat o svojih stiskah, tu je najlažje.	Zadrega – nerazumevanje drugih	
P96	Ne vem zakaj, mogoče nimam zaupanja, da bi se z drugimi o tem pogovarjala.	Zadrega – odnos drugih (–)	
P97	Ker nikoli ne veš, kako bo prijateljica to sprejela,	Zadrega – odnos drugih (–)	
P117	Na blagajnah v trgovinah se ne počutim dobro, ker so tako hitri, da ne dohajaš.	Zadrega (–) – na blagajnah	
P118	Neprijetno mi je, če koga srečam, ko ga nebi želela in bi se raje umaknila.	Zadrega (–) – nezaželeno srečanje z ljudmi	
T77	Mi rečejo, da kaj si rihtaš, sej boš kmalo pod zemljo in bodo drugi hišo meli.	Zadrega – nerazumevanje drugih (–)	
T105	Drugi, ki nimajo tega pravijo, saj ti ni nič, lahko bi delal, sam si len.	Zadrega – nerazumevanje drugih (–)	
T209	Me tud kaj spravi v zadrego. Ko se mi kdaj smejejo.	Zadrega (–) – posmeh	
T210	Bolelo me je, ko mi je en majstr reku, da bi to hišo zrušil, pa na novo naredil.	Zadrega (–) Počutje ob zadregi (–)	
T211	Meni je blo to grozno pri srcu. Bil sem tiho, sam pri srcu me je žgalo.	Počutje ob zadregi (–)	
A151	Potem situacijo rešim tako, da raje prekinem stike. kar podzvestno iščem izhod ven.	Reševanje zadrege (–) – prekinitev stikov	Reševanje zadrege
V183	Če pa mi ni prijetno, se pol oddaljim.	Reševanje zadrege – oddaljitev	
V191	Ampak se nekaj rešim iz neprijetnih situacij, nekaj se zmerom rešim.	Reševanje zadrege (+) – iznajdljivost	
M8	Prej ko sem se počutil slabše, sem se ponavadi umaknil.	Reševanje zadrege – umik pred obiski	
M175	Najprej sem razmišljal, da bom fizično opravil, potem pa sem razmišljal, da me bo še tožil in mene bodo zvezali in odpeljali, tako da sem se raje umaknil potem.	Reševanje zadrege – umik	
T106	Takega je boljše pustit stran, pa da smo vsak za sebe.	Zadrega – nerazumevanje (–) – strategija ravnanja	
V192	Ko so bile kake neprijetne situacije z sorodniki na primer, mi je Ozara z nasveti pomagala.	Vpliv Ozare na reševanje zadrege (+) – nasveti – vloga	Vpliv Ozare na reševanje zadreg
M175b	Pa na Ozari mi je rekla, da to dvoje ne gre skup, alkohol in tablete. Morda paše za sprostitev, ampak posledice so hude. Sem jo poslušal.	Vpliv Ozare na reševanje zadreg (+) – nasvet	
M175d	Mi je pol Karmen na Ozari svetovala, naj si vzamem tako vrečko, da se ne vidi kaj nosim.	Vpliv Ozare na reševanje zadreg (+) – vrečka	
M179a	Mi je rekla Karmen pol, da naj se vsedem s hčerko in ji povem, da mi to ni prav, ko ne pride k hiši, da sm jaz ko sem začel z ženo hodit prišel k hiši z 10 dag kave, dal roko in se predstavil.	Vpliv Ozare na reševanje zadreg (+)	
M186a	Pri zadregah mi je na Ozari pomagala tako, da mi je rekla, da naj si pišem vse, kar postorim in pol, če se počutim manjvrednega, da naj pogledam to.	Vpliv Ozare na reševanje zadreg (+) – pisanje, podpora	
T211a	Pa so mi na Ozari rekle, da se naj ne sekiram za take besede, saj ne vedo kaj govorijo.	Vpliv Ozare na reševanje zadrege (+) – nasvet, podpora	
T211b	Ko so mi pa rekli ludi, da sm len, so mi rekle od Ozare, da naj se ne oziram na take besede, da jaz sam vem kaj lahko in kaj ne.	Vpliv Ozare na reševanje zadrege (+) – nasvet	
M184	Na Ozari me niti ne spravijo stvari v zadrego.	Zadrega na Ozari (+) – je ni	Zadrega in Ozara
M185	Mogoče, ko vidim koga, ko pretirano je, pretirano pije.	Zadrega na Ozari – zadrega zaradi ravnanja drugih uporabnikov	
M186	Si mislim, mogoče sem bil včasih tudi jaz tako, zdaj pa več nisem.	Zadrega na Ozari – zaradi preteklosti	
P54	Na začetku, ko se je začela Ozara, so me ljudje drugače gledali, ko sem sem hodila, so imeli predsodke.	Zadrega na Ozari (–) – stigmatirajoči pogledi drugih	
P55	Sam jaz se nisem ozirala na to. Jaz nisem imela predsodka.	Zadrega na Ozari	
P119	Enkrat je bil en možakar na Ozari, ki je bil tečen in je hotel met vse pod komando, tako da sem klicala na Ozaro in rekla, da me ne bo več, če pride on še enkrat noter.	Zadrega na Ozari (–) – uporabnik	
P121	To je bil edini dogodek, ko se je zgodil konflikt na Ozari. Pa ne z Ozaro ampak z osebo.	Zadrega na Ozari (–) – uporabnik	

P126	Enkrat je bila ena gospa, ki je imela težko življenje in me je to prizadelo.	Zadrega na Ozari – težka izkušnja uporabnika (–)	
A84	Ozaro sem sprejel lepo šele, ko sem se znebil predsodka, da sem hodijo ljudje z motnjami.	Zadrega – predsodki	
A85	Znebil sem se tudi predsodka v povezavi z ustvarjanjem izdelkov.	Zadrega na Ozari – kreativne delavnice	
A86	Zdej delam naprimer rožice, kar prej nebi nikoli.	Zadrega na Ozari– kreativne delavnice	
T111	Če sem se ga kdaj napil, so takoj vedele na Ozari, sem se pa bal pol, da me bodo dale na stran.	Zadrega na Ozari (–) – zaradi alkohola	
T227	Kar je pa slabo je pa, da mi rečejo a je bilo spet kaj alkohola.	Zadrega na Ozari – alkohol	
A156	Zaupam jim, tudi zaradi zavezanosti zaupanju.	Zaupanje Ozari (+)	Zaupanje in Ozara
A157	Karmen povem največ, veliko pa tudi na skupini za samopomoč.	Zaupanje Ozari (+)	
P128	Mam močno zaupanje v Ozaro.	Zaupanje na Ozari (+)	
P98	tukaj pa veš, da bo tukaj ostalo, zaupnost igra veliko vlogo.	Zaupanje na Ozari (+)	
T203	Na Ozari jim vse povem.	Zaupanje Ozari (+)	
A149	Realna pohvala na Ozari pa mi velik pomeni.	Počutje na Ozari (+)	Počutje na Ozari
A155	Se pa počutim super na Ozari, <u>odkar sem prerasel predsodek.</u>	Počutje na Ozari (+)	
V193	Dobro se počutim na Ozari.	Počutje na Ozari (+) – sprejetje	
P125	Dobro se počutim na Ozari, jim zaupam. Ni bilo nekih konfliktov.	Počutje na ozari (+) (7)	

PRILOGA 9: Kodirna tabela za moč in cilji

Št. izjave	Izjava	Pojmi	Kategorija
A181	Skoraj nič ne odločam sam, zaradi tablet, ki mi preprečujejo misli. Zato imam rutino v življenju.	Samostojnost pri odločanju (–) – tablete	Samostojnost pri odločanju
A182	Sam se odločam o tem, kaj bom jedel.	Samostojnost pri odločanju (+) – hrana	
V194	Mislim, da sem kr samostojna, sem mogla ratat, te življenje izkleše. Moraš ratat.	Samostojnost (+)	
V195	Večinoma sama odločam o stvareh. Na meni je, da se odločim, kaj hočem.	Samostojnost pri odločanju v življenju	
V196	Včasih mi prijatelj, včasih sestra dajo kak nasvet.	Samostojnost pri odločanju v življenju – nasveti drugih (+)	
V197	Včasih mam pa tud občutek, da sem odvisna od drugih. Samo jim ne dam tega na znanje.	Odvisnost od drugih	
M187	Včasih vprašam za nasvet pri odločitvi mamo, ki ima svoje tehnike, kako naredit stvar z nekim tempom, ne pa se zaletet in hitro omagat.	Samostojnost pri odločanju (+)– občasni nasveti drugih (+)	
M188	Prej, ko sem bil na močnejših tabletah tega ni blo,	Samostojnost pri odločanju – preteklost (–) – tablete	
M189	zdej mi je pa moč odločanja narasla.	Samostojnost pri odločanju – vpliv tablet (+)	
M192	Sem mobilnen, imam avto, letos moram podaljšat izpit, more psihiatrinja dat mnenje.	Samostojnost – mobilnost (+)	
M198	Sem samostojen, vse se je drastično dvignlo odkar sm zmanjšal zdravila.	Samostojnost (+) – pozitiven vpliv zmanjšanja zdravil	
P129	Sem samostojna oseba.	Samostojnost (+)	
P130	Sama se odločam večinoma, včasih se obrnem h komu po nasvet.	Samostojnost pri odločanju o življenju (+) – nasveti drugih včasih	
T214	Sam se odločam vse, kaj bom delal, kaj bom kupil.	Samostojnost pri odločanju (+)	
T32	Sem pa sam organiziral delo, rekel, kaj bomo delali, zrihtal majstre.	Vpliv na izbiro (+)– samostojnost pri odločanju	Pomembne stvari v življenju
A183	Ponosen sem na svojo muziko in talent.	Ponos v življenju (+) – glasba, talent	
A184	Pa na to, da se imam za prijazno osebo.	Ponos v življenju (+) – osebnost	
A186	V življenju so mi pomembni muzika, prijatelji, družina,	Pomembne stvari v življenju (+) –	Ponos v življenju

	občasna ljubezen.	muzika, prijatelji, družina, občasna ljubezen	
V198	Ponosna sem na to, da sem premagala samomore, misli na samomore.	Ponos v življenju – premagala misel na samomore	
V201	Sama pri sebi sem ponosna na to, da sem si ustvarila toliko kot sem si.	Ponos v življenju (+)	
V210	Ampak sem premagala slabosti.	Ponos v življenju (+) – premagovanje slabosti	
M190	Ponosni sem na to, da ima marsikdo več pod palcem kot jaz, jaz pa imam okoli sebe ljudi, ki me bolj spoštujejo	Ponos v življenju – spoštovanje ljudi	
M191	Pomembna v življenju mi je odprta karta, torej bolje je reči to kar misliš, kot pa biti zahrbtn.	Pomembne stvari v življenju – odkritost	
P131	Ponosna sem na to, da se trudim živeti pozitivno in pošteno ter da sem v isto smer usmerila tudi otroke.	Ponos v življenju (+) – pozitivno življenje	
P132	Dosežek mi je hiša.	Ponos v življenju –dosežek – hiša (+)	
P133	Včasih mi je bilo pomembno, da sem šla na dopust, sedaj pa mi je pomembno, da imam zdravje.	Pomembne stvari v življenju – zdravje (+)	
T215	Ponosni sem na sebe, se cenim.	Ponos v Življenju (+) – osebnost	
T216	Vesel sem, da mam hišo in da sem jo uredil.	Pomembne stvari v življenju (+) – hiša	
T217	Ponosni sm, da si delam vse sam.	Ponos v Življenju (+) – samostojnost	
T131	veseli me, ko brenčim s kosilnico okoli hiše, da je lepo urejeno. Pa rože.	Pomembne stvari v življenju (+)	
T134	To mi je v veselje, da je nekdo tu z mano in se igramo, me sproščajo in me razumejo, če sem kaj bolan, ko ležim na postelji skoči k meni in čuti to.	Pomembne stvari v življenju (+) – muce	
T135	Če nebi imel muc, bi bla hiša prazna. Bi bil samo jaz in 4 stene.	Pomembne stvari v življenju (+) – muce	
A187	Želim si več navdih za glasbeno ustvarjanje.	Želje – navdih	Želje in cilji
A190	Ne želim pa več sprememb.	Želje – odsotnost želje po spremembah (–)	
V202	Daljnoročnih ciljev si ne zastavljam več.	Cilji – dolgoročni	
V203	Delam si kratkoročne cilje.	Cilji – kratkoročni	
V204	Rada bi se pozdravila, moram dat še operacije čez, na hrbtenici in na stopalih.	Cilji – zdrava hrbtenica, stopala	
M193	Rad bi še zmanjšal zdravila na 1 miligram zjutraj in zvečer, ter 2 miligrama opoldne, da je to tist en minimum, ker poznam ljudi, ki so čist nehali.	Cilji – zmanjšanje doze tablet	
M194	V bodočnosti mi je cilj čist nehati.	Cilji – prenehanje jemanja tablet	
M195	Rad bi stroj prodal, ki je vreden 3, 4 tisoč evrov, da bi puncam pomagal.	Cilji – prodaja stroja, dodatni prihodek	
M200	Želim si, da bi ostal takrat na tistem delovnem mestu in bi imel več denarja in več prispeval k družini.	Želje – želja po prispevanju v družinski proračun	
P134	Cilji so povezani predvsem z zdravjem, da se revma ustavi tukaj kar je.	Želja – povezava z zdravjem	
T218	Rad bi, da se mi zdravje povrne.	Želje – zdravje	
T219	Pa bi pol lah delal in več denarja imel.	Želje – denar	
T220	Pa žensko bi rad imel.	Želje – partnerica	
T221	Pa svobodo še naprej.	Želje – svoboda še naprej	
T222	Rad bi imel najprej zdravje, pol žensko.	Želje – zdravje, partnerica,	
T223	Rad bi si še eno sobo pospravil in na podstrešju do konca naredil.	Cilji – ureditev hiše	
A58	Ozara mi je lepa rutina.	Pomen Ozare (+)	Pomen Ozare
A75	Ozara mi ful dost pomeni.	Pomen Ozare (+)	
A82	Ni lepšega, kot začet dan z Ozaro, to mi zalaufa dan.	Pomen Ozare (+) – kvalitetnejši dan	
A83	Dnevi, ko ne grem na Ozaro, so dolgočasni.	Pomen Ozare	

A92	Ozara je zelo pomembno okno v socialno življenje.	Pomen Ozare – širjenje socialne mreže (+)
A143	Ozara pripomore k duhovni dobrobiti.	Pomen Ozare (+)
A180	Sam se ne gibam, na Ozari se, mi dobro dene.	Pomen Ozare – gibanje
A192	Ozara mi predstavlja splošno druženje, zapolni mi druženje, ki ga v kavarni ni.	Pomen Ozare – druženje
A193	Ozara mi je pripomogla k uresničevanju fotografskih razstav, ko sem hotel bit samostojen.	Pomen Ozare – pomoč pri uresničevanju ciljev
A194	Na Ozari sem imel tudi svoji prvi dve razstavi.	Pomen Ozare – pomoč pri uresničevanju ciljev
A195	Pomagali so mi tudi finančno, saj so mi zagotovili stekla za fotografije.	Pomen Ozare – pomoč pri uresničevanju ciljev
V65	Pa Ozara mi dost pomeni, dobim zaščito in spodbudo tam.	Pomen Ozare – (+) – zaščita, spodbuda
V100	Hvaležna sem Ozari, posebno, ko sem bila pred leti čist na dnu, za pomoč in spodbujanje, tega ne bom pozabila nikoli.	Pomen Ozare – (+) – podpora, spodbuda
V176	Taka organizacija, kot je Ozara, se mi zdi zelo zaželjena, pozitivno, je bolj rešitev kot bolnica.	Pomen Ozare (+) – boljša rešitev kot bolnica
V199	Pri meni je v okrevanju močno vlogo igrala tudi Ozara.	Pomen Ozare – opora pri okrevanju (+)
V208	Ozara mi predstavlja vamo zavetje, da vem, če bom v stiski, da se lahko obrnem na njih, da mi bodo pomagali po svojih zmožnostih.	Pomen Ozare – varno zavetje
V209	V zadnjem obdobju ne rabim več toliko podpore, nočem pa prekinit stika, ker sem jim hvaležna in ker nikoli ne veš, kdaj boš spet potreboval.	Stik z Ozaro – manjša potreba v zadnjem času
M92	Ozara mi veliko pomeni, pogovor, izlet to mi veliko pomeni. To je ta iskrenost in sočutnost, ki je drugje ni. Njim na Ozari pa lahko zaupaš.	Pomen Ozare – iskrenost, sočutnost
M196	Ozara mi predstavlja drugo mesto zaslombe od moje družine.	Pomen Ozare – dodatna opora (+)
M197	Ozara me je tudi podprla pri zmanjšanju zdravil. Z njimi sem predebatiral odzive vseh zdravnikov. Probaš lahk, boš videl kaj bo. Še zmerom lah greš nazaj.	Pomen Ozare – dodatna opora (+) (zmanjšanje zdravil)
P74	Vpliv ima Ozara takšen, da veš, ko pride sredo, da veš da se bomo nekaj novega pogovarjali, nekaj novega vidli, naučili.	Pomen Ozare (+) – učenje
P75	Potem tudi med seboj se pogovarjamo, če je kaj novega.	Pomen Ozare – pogovor
P76	Ozara mi predstavlja lepe trenutke, popestreno življenje.	Pomen Ozare (+) – lepo trenutki, popestritev življenja
P79	Rada grem, zelo.	Pomen Ozare – druženje veliko pomeni (+)
P81	Če bi mela kako stisko, se sigurno lah obrnem na Ozaro, to dost pomeni.	Pomen Ozare – pomoč v stiski
P109	Pomeni mi dost, da lahko grem sem, da lahko rečem, kar me teži, se pogovorim.	Pomen Ozare (+) – pogovor
P110	Če nebi bilo Ozare, bi mi dosti manjkalo to.	Pomen Ozare (+)
P135	Ozara mi je za boljše počutje, da se družimo skupaj, izobražujemo skupaj.	Pomen Ozare (+) – boljše počutje
T61	Ozara mi pomeni eno zavetje, da me sprejmejo, da sem med družbo, da nisem sam.	Pomen Ozare (+) – zavetje, družba, preprečitev osamljenosti
T109	Vesel sem, da mam Ozaro i socialno, za družbo.	Pomen Ozare (+) – družba
T110	Ozara mi dost pomeni i s pogovorom i rože i zelenjavo mi prinesejo sadike, fajn se mi zdi, ne dajo me na stranski tir, nisem zapuščen.	Pomen Ozare (+) – pogovor, pomoč, družba, preprečitev osamljenosti
T136	Ko pridejo z Ozare k meni mi je dan lepši.	Pomen Ozare(+) – lepši vsakdan
T137	Pomeni mi, da kako besedo rečemo, se nasmejemo.	Pomen Ozare (+)– pogovor, veselje
T138	Rad tud grem na Ozaro, zato da mi mine pol dneva, da sem pol dneva od doma, med družbo.	Pomen Ozare (+) – kvaliteten dan
T140	Na ozari mi pomagajo, svetujejo mi, klicale so mi zdravnika, ko sem rabil novega psihiatra.	Pomen Ozare (+) – nasveti, kontaktiranje drugih služb
T141	Pomagali so mi naredit zelenjavni vrt, študent mi je pomagal nardit ograjo, da kokoši ne pridejo.	Pomen Ozare – pomoč pri hiši (+)
T143	Pomeni mi sproščanje i da sm v družbi.	Pomen Ozare – sproščenost, družba (+)

T179	Rečejo na Ozari, če boš v stiski, pokliči.	Pomen Ozare – pomoč v krizi (+)	
T181	Mi pomagajo pogovori.	Pomen Ozare – pogovor	
T200	Ko sem bil v bolnici, ko me je zbil avto so prišle iz Ozare k meni na obisk.	Pomen Ozare – obisk v bolnici	
T201	In ko sem bil pred leti v psihiatrični bolnišnici, je prišla k meni študentka iz Ozare in mi prinesla oblačila za telovadbo, ker jih nisem mel in pršla me je pogledat, dost je blo to pomembno za mene.	Pomen Ozare – podpora v instituciji	
T202	Ozara mi pomeni sproščanje, pogovor.	Pomen Ozare (+)	
T204	Če nebi blo Ozare in socialne in študentov, bi mi blo življenje še težje.	Pomen Ozare (+) – olajšanje življenja	
T205	Lahko bi obupal pol.	Pomen Ozare (+)	
T206	ko pride nekdo k bajti z lepo besedo mi dosti pomeni.	Pomen Ozare (+)	
T207	Na Ozari mi je vse v redu.	Zadovoljstvo z Ozaro (+)	
T208	Brez Ozare nebi meu dosti družbe.	Pomen Ozare (+) – preprečitev osamljenosti	
T224	Ozara mi pomeni sproščanje, druženje.	Pomen Ozare (+) – sproščanje, druženje	
T225	Ozara mi pomeni dost. Rad pridem tam, se pogovorim z voditeljicami.	Pomen Ozare (+) – pogovor	
T226	Dosti so mi pomagale, na dom prišle.	Pomen Ozare – dodatna opora (+)	