

**Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo**

Nuša Černe

Življenjski svet mladostnika z izkušnjo samopoškodovanja

Diplomsko delo

Ljubljana, 2016

**Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo**

Nuša Černe

Življenjski svet mladostnika z izkušnjo samopoškodovanja

Diplomsko delo

Mentor: doc. dr. Srečo Dragoš

Ljubljana, 2016

ZAHVALA

Najprej bi se rada zahvalila vsem mladostnicam, ki so z menoj delile svoje zgodbe in tako prispevale pomemben delež pri nastanku diplomskega dela. Njihov glas je pomembno obogatil in dopolnil strokovno besedilo in pripomogel k dejanskemu vpogledu v življenje ekspertov, ki imajo s samopoškodovanjem emsko izkušnjo.

Rada bi se zahvalila tudi svojim staršema, saj brez njiju danes ne bi zaključila dodiplomskega študija in bila korak pred diplomiranjem. Hvala, da sta mi omogočila študij in mi pomagala tako finančno kot tudi psihično. Vsa štiri leta sta bila moj podporni steber, saj sta me vedno spodbujala, mi stala ob strani ter mi zaupala.

Zahvala pa gre tudi mojemu mentorju za usmerjanje in zaupanje ter vsem profesorjem, ki so me opremili in obogatili z novim znanjem ter tako prispevali k moji strokovni in osebni rasti.

Znanje se spremeni v razumevanje
šele tedaj, ko se združi z občutenjem.

A. Lowe

POVZETEK

Samopoškodovanje lahko razumemo kot odgovor mladostnika na zelo različne stiske. Pri tem je pomembno razumevanje, da je vsaka stiska pomembna in legitimna ter da nihče nima pravice stisk razvrščati v hierarhično razmerje. Vsaka bolečina je drugačna, kar velja tudi za vsak povod posebej. Ljudje smo si različni, imamo različno zgodovino, na naša čustva vplivajo različni dogodki in zato so razlogi za samopoškodovanje in načini samopoškodovanja omejeni le s človeško domišljijo. Veliko mladostnikov, ki so skozi otroštvo prikrajšani za priložnost zadovoljevanja svojih temeljnih potreb, je hkrati prikrajšanih tudi za besede, s katerimi bi lahko opisali in olajšali bolečino, ki jo čutijo. Posledica tega je, da mladostniki nimajo oziroma ne poznajo konstruktivnih orodij, s katerimi bi lahko izboljšali svoje počutje in s tem premostili svojo stisko. Zato se poslužujejo destruktivnosti, ki jo usmerijo nase. Vsako samopoškodbo zato lahko razumemo kot dokaz o mladostnikovi globoki bolečini, trpljenju in nepovezanosti, ki jo čuti do drugih ljudi. Vsaka samopoškodba je klic na pomoč in jo je tako tudi treba razumeti. Samopoškodovanje je torej zelo kompleksen pojav in se razlikuje od osebe do osebe. Zaradi tabuiziranosti ima skrivnosten prizvok, ki buri domišljijo ljudi, ki na tem področju nimajo izkušenj ali pa znanj. V diplomskem delu želim opozoriti, da sta ta domišljija in obnašanje v skladu z njo lahko resen vir dodatne stiske ranljivih mladostnikov. Posameznik namreč na tovrsten način lahko dobi še dodatno sporočilo iz okolice, ki potrjuje njegov občutek, da je z njim nekaj narobe, kar pogloblja stisko. Stigma pomeni dodatno bolečino in zavira proces okrevanja. Menim, da smo ljudje med seboj različni, a imamo vsi skupno željo in težnjo, da živimo lepo življenje. Raje kot da porabimo čas za obsojanje, ga namenimo izobraževanju in posledično razumevanju. Dovolimo si učiti se od ekspertov iz izkušenj. Da pa bi imeli priložnost učenja od ekspertov iz izkušnje sem izvedla kvalitativno raziskavo, v kateri je sodelovalo sedem mladostnic. Te so široko odprle vrata svojih življenj in spregovorile o svoji izkušnji s samopoškodovanjem. Za namen večjega razumevanja samopoškodovanja in premostitve mitov, ki veljajo v naši družbi, so spregovorile o svojih čustvih, o povodih oziroma razlogih, ki so jih privedli do omenjenega vedenja, o pomoči, ki so jo prejemale, o odzivih, ki so jih bile deležne iz okolice, in podobno. Zaradi obsežnosti in kompleksnosti, ki otežujeta razumevanje vedenja, sem zgodbe mladostnic podkrepila tudi s strokovnimi besedili v sklopu pregleda problematike. Tam sem nekaj besed namenila mladostnikom, njihovi mladosti in tveganjem, s katerimi se spopadajo, dožemanju telesa, samopoškodovanju, odklonom in normam, procesu stigmatizacije, na koncu pa sem se dotaknila tudi pomoči mladostnikom, ki imajo izkušnjo s samopoškodbenim vedenjem. Cilj moje diplomske naloge pa je povezava strokovne teorije z naracijami mladostnic in tako prispevati k večjemu razumevanju tematike, razbijanju mitov ter osvetljevanju resnic, ki jih nosijo mladostnice znotraj svoje emske izkušnje.

KLJUČNE BESEDE: telo, mladost, miti, odkloni in norme, stigma, pomoč.

SUMMARY

The Living World of an Adolescent with the Experience of Self-Injury

Self-injury can be seen as teenager's response to many different types of distress. It is important to understand that every type of distress is important and legitimate, and no one has the right to classify them in a hierarchical relationship. Every type of pain is different and so are their respective conditions. People are different, we have different histories, our emotions are affected by different events, thus the reasons for self-injury and forms of self-injury are limited only by the human imagination. Many youths that are deprived of the opportunity to satisfy their basic needs through childhood, are at the same time deprived of the words with which they could describe and ease the pain they feel. The consequence of this is that young people do not have, or do not know of constructive tools, with which they could improve their feelings and thereby overcome their distress. For this reason, they make use of destructive behaviour, and turn it on themselves. Any self-injury can therefore be seen as proof of the youth's deep pain, suffering and a disconnect, felt toward others. All self-injury is a cry for help and must be understood as such. Self-injury is therefore a very complex phenomenon and differs from one person to another. Its taboo status gives it a connotation of mystery, that excites the imagination of people that lack the experience or skills in this matter. In this thesis, I would like to note that this imagination and the behaviour it causes, can amount to a severe source of additional distress for vulnerable youths. The individual can in this way, receive additional information, confirming his feeling, that there is something wrong with him, which deepens the distress. Stigma means additional pain and decelerates the recovery process. I am of the opinion that we as human beings are all different from each other, yet we share a common desire and a common aspiration to live a good life. Rather than spending our time on condemnation, we should use it on learning and consequent understanding. We should allow ourselves to learn from experts of experience. To produce this opportunity to learn from experts of experience, I have conducted a qualitative study that included seven youths. They have opened the doors of their lives wide and talked about their experience with self-injury. For the purpose of greater understanding of self-injury itself, overcoming the myths that surround it in our society, they have talked about their feelings, about the conditions, or the reasons which have led to the aforementioned behaviour, about help they have received, about the responses from their surroundings and so on. Because of the size and complexity that make it difficult to understand this behaviour, I have supplemented the stories of the young girls with professional texts from an overview of the matter. There, I have talked about the youths themselves, their age, the risks they face, their body image, self-injury, deviations and norms, the process of stigmatization, and have, for the conclusion, touched upon the topic of the help for youth that have experienced the behaviour of self-injury. The aim of my thesis is to link the theory in the field with the narration of youths and consequently achieve a greater understanding of the topic, a destruction of myths surrounding it and an elucidation of the truths of youths found within their lived experience.

KEYWORDS: body, youth, myths, deviations and norms, stigma, help.

KAZALO

1 PREGLED PROBLEMATIKE	1
1.1 MLADOSTNIK IN MLADOST (OBDOBJE ADOLESCENCE).....	1
1.1.1 Življenjski svet mladostnika.....	2
1.1.2 Dejavniki tveganja.....	5
1.1.2.1 Osebnostne značilnosti	5
1.1.2.2 Spol.....	7
1.1.2.3 Družina	7
1.1.2.4 Šola	11
1.1.2.5 Prosti čas.....	11
1.1.2.6 Spolna zloraba	14
1.1.2.7 Socialno okolje	14
1.2 TELO	15
1.3 SAMOPOŠKODOVANJE	17
1.3.1 Definicija, oblike in telesni predeli samopoškodovanja.....	18
1.3.2 Znaki, po katerih lahko prepoznamo, da se mladostnik samopoškoduje	19
1.3.3 Razlogi za samopoškodbeno vedenje.....	20
1.3.4 Samopoškodovanje in čustva	22
1.3.5 Samopoškodovanje in odvisnost	23
1.3.6 Samopoškodovanje in stereotipne predstave.....	25
1.3.7 Samopoškodovanje in stigma.....	29
1.4 ODKLONI IN NORME.....	33
1.4.1 Odklonskost in socialno delo	36
1.5 ZAKAJ PSIHIATRIČNA BOLNIŠNICA NI PRIMEREN KRAJ ZA MLADOSTNIKA, KI SE SAMOPOŠKODUJE?	37
1.6 POMOČ MLADOSTNIKU, KI SE SAMOPOŠKODUJE.....	39
1.6.1 Tehnike pomoči mladostniku, ki se samopoškoduje.....	40
1.6.1.1 Zemljevid mladostnikovega življenjskega sveta	40
1.6.1.2 Raziskovanje in samoraziskovanje	42
1.6.1.3 Analiza tveganj	43
1.6.1.4 Okrepitev	45
1.6.1.5 Postavljanje in doseganje ciljev.....	46
1.6.1.6 Prepoznavanje, sprejemanje in izražanje čustev	46

1.6.1.7	Metoda asertivnosti	47
1.6.1.8	Pozitivno razmišljanje	48
1.6.1.9	Obvladovanje stresa	49
1.6.1.10	Ustvarjanje varnega prostora.....	51
1.6.1.11	Izogibanje predmetom, ki jih mladostnik lahko uporabi za samopoškodovanje	51
1.6.1.12	Raziskovati, kaj mladostnika veseli	51
1.6.1.13	Škatla preventivne pomoči za obdobje krize.....	52
1.6.1.14	Pogled življenja	52
1.6.1.15	Odzivi ljudi, ki krepijo mladostnikovo okrevanje.....	53
1.6.2	Socialno delo.....	54
1.6.2.1	Elementi delovnega odnosa in sodobni koncepti socialnega dela.....	55
1.6.2.2	V rešitev usmerjena kratka družinska terapija	57
1.6.2.3	Socialne mreže	58
1.6.2.4	<i>Socialno delo z družino</i>	60
2	FORMULACIJA PROBLEMA.....	61
3	METODOLOGIJA	63
3.1	VRSTA RAZISKAVE	63
3.2	MERSKI INŠTRUMENTI IN VIRI PODATKOV	63
3.3	POPULACIJA IN VZOREC	63
3.4	ZBIRANJE PODATKOV	64
3.5	OBDELAVA IN ANALIZA PODATKOV	65
4	REZULTATI	67
4.1	POJAVNA SLIKA	67
4.2	ZNAČILNOSTI MLADOSTNIKA, KI SE SAMOPOŠKODUJE	73
4.3	SPLOŠNE ZNAČILNOSTI POJAVA	78
4.4	IZKUSTVENA OZADJA	80
4.5	ZUNANJI DRAŽLJAJI IN SITUACIJE, KI POGLABLJAJO MLADOSTNIKOVO STISKO	86
4.6	NOTRANJA OBČUTJA IN STANJA, KI SPROŽAJO SAMOPOŠKODBENI AKT	92
4.7	ČUSTVA IN OBČUTJA PRED SAMOPOŠKODOVANJEM, MED NJIM IN PO NJEM.....	100

4.8	ODZIVI IN POMOČ	102
4.9	DRUŽBENI POGLED NA POJAV SAMOPOŠKODOVANJA.....	108
4.10	BRAZGOTINE KOT SPOMINSKO OBELEŽJE	110
5	RAZPRAVA IN SKLEPI	112
6	PREDLOGI.....	117
7	UPORABLJENA LITERATURA.....	118
8	PRILOGE	123
	PRILOGA 1: VPRAŠALNIK.....	123
	PRILOGA 2: ZAPIS POGOVORA Z OSEBO LOLA (A).....	127
	ODPRTO KODIRANJE (A).....	136
	PRILOGA 3: ZAPIS POGOVORA Z OSEBO NANEKA (B).....	165
	ODPRTO KODIRANJE (B).....	174
	PRILOGA 4: ZAPIS POGOVORA Z OSEBO EMI (C)	198
	ODPRTO KODIRANJE (C)	207
	PRILOGA 5: ZAPIS POGOVORA Z OSEBO SVOBODNA (D)	236
	ODPRTO KODIRANJE (D).....	244
	PRILOGA 6: ZAPIS POGOVORA Z OSEBO NORI (E)	266
	ODPRTO KODIRANJE (E)	274
	PRILOGA 7: ZAPIS POGOVORA Z OSEBO SANJA (F).....	292
	ODPRTO KODIRANJE (F)	300
	PRILOGA 8: ZAPIS POGOVORA Z OSEBO MINA (G).....	317
	ODPRTO KODIRANJE (G).....	324
	PRILOGA 9: OSNO KODIRANJE.....	338
	PRILOGA 10: ODNOSNO KODIRANJE	371

SEZNAM TABEL

Tabela 1.1: Stereotipi in resnice o samopoškodovanju	26
Tabela 3.1: Primer tabele z zbranimi podatki.....	66
Tabela 4.1: Intervjuvanke	67
Tabela 4.2: Izkušvena ozadja, zunanji dražljaji in situacije, ki so v mladostnici poglobljali stisko, ter notranja občutja in stanja, ki so sprožila prvi samopoškodbeni akt.....	67
Tabela 4.3: Časovni okvir trajanja mladostnikovega samopoškodovanja.....	69
Tabela 4.4: Resnost mladostnikovega samopoškodovanja	70
Tabela 4.5: Načini mladostnikovega samopoškodovanja.....	70
Tabela 4.6: Predmet za izvedbo samopoškodovanja	71
Tabela 4.7: Predel telesa, ki ga mladostnik samopoškoduje	72
Tabela 4.8: Mladostnikovo doživljanje samega sebe	73
Tabela 4.9: Mladostnikovo izražanje stisk in občutij	74
Tabela 4.10: Prostor, v katerem se mladostnik samopoškoduje.....	75
Tabela 4.11: Mladostnikov odnos do opaženosti ran	76
Tabela 4.12: Mladostnikov pogled na povezanost samopoškodovanja in samomora.....	77
Tabela 4.13: Mladostnikov pogled na spolno specifično razširjenost samopoškodovanja .	78
Tabela 4.14: Mladostnikov pogled na samopoškodovanje kot vrsto zasvojenosti.....	78
Tabela 4.15: Sovpadanje samopoškodbenega vedenja z drugimi motnjami	79
Tabela 4.16: Značilnosti družine, iz katere prihaja mladostnik, ter njegovo doživljanje družinskih članov.....	80
Tabela 4.17: Prisotnost nasilja v družini mladostnika.....	81
Tabela 4.18: Pomembne spremembe v mladostnikovem življenju – družinsko okolje	82
Tabela 4.19: Pomembne spremembe v mladostnikovem življenju – zlorabe substanc.....	83
Tabela 4.20: Pomembne spremembe v mladostnikovem življenju – poskus samomora	84
Tabela 4.21: Pomembne spremembe v mladostnikovem življenju – šola, prijatelji, partner	84
Tabela 4.22: Samopoškodovanje kot posledica razočaranja s strani mladostniku pomembnih odnosnih oseb – družinski člani.....	86
Tabela 4.23: Samopoškodovanje kot posledica razočaranja s strani mladostniku pomembnih odnosnih oseb – pomembni drugi.....	88
Tabela 4.24: Samopoškodovanje kot posledica neuspeha v šoli	89

Tabela 4.25: Samopoškodovanje kot posledica previsokih pričakovanj do samega sebe in kot posledica pritiska zaradi visokih pričakovanj pomembnih drugih odnosnih oseb	90
Tabela 4.26: Samopoškodovanje kot premagovanje različnih čustvenih stanj – simptomi depresivnosti pri mladostniku.....	93
Tabela 4.27: Samopoškodovanje kot sredstvo za ublažitev neznosne notranje napetosti mladostnika.....	93
Tabela 4.28: Samopoškodovanje kot sredstvo za obvladovanje živčnosti in strahu mladostnika.....	94
Tabela 4.29: Samopoškodovanje kot sredstvo za izražanje mladostnikovih frustracij.....	95
Tabela 4.30: Samopoškodovanje kot sredstvo za izražanje mladostnikove jeze in besa....	96
Tabela 4.31: Samopoškodovanje kot premostitev notranje, duševne bolečine.....	96
Tabela 4.32: Samopoškodovanje kot premagovanje neprijetnih spominov in misli.....	97
Tabela 4.33: Samopoškodovanje kot sredstvo samokaznovanja	98
Tabela 4.34: Samopoškodovanje kot sredstvo prekinitve samomorilnih misli.....	98
Tabela 4.35: Samopoškodovanje kot način pridobivanja pozornosti.....	99
Tabela 4.36: Čustva in občutja mladostnika pred samopoškodovanjem	100
Tabela 4.37: Čustva in občutja mladostnika med samopoškodovanjem.....	100
Tabela 4.38: Mladostnikovo občutenje bolečine med samopoškodovanjem.....	101
Tabela 4.39: Čustva in občutja mladostnika neposredno po samopoškodovanju	101
Tabela 4.40: Čustva in občutenja mladostnika po preteku nekaj ur ali dni od samopoškodovanja	102
Tabela 4.41: Učinkovitost strokovne pomoči pri mladostniku, ki se samopoškoduje.....	102
Tabela 4.42: Pomanjkljivosti strokovne pomoči, s katereimi se srečuje mladostnik, ki se samopoškoduje	104
Tabela 4.43: Pozitivni odzivi in neformalna pomoč mladostniku, ki se samopoškoduje, s strani ožjega in širšega okolja.....	105
Tabela 4.44: Negativni odzivi na mladostnikovo samopoškodovanje s strani ožjega in širšega okolja, ki zavirajo proces pomoči.....	105
Tabela 4.45: Izražanje stisk prek kreativnih načinov	106
Tabela 4.46: Različne tehnike sproščanja mladostnikov, ki se samopoškodujejo	107
Tabela 4.47: Zamenjava samopoškodbenega vedenja z drugimi avtodestruktivnimi vedenji	107
Tabela 4.48: Druge oblike samopomoči	108

Tabela 4.49: Zavedanje družbe o resnosti problema samopoškodovanja mladostnikov...	108
Tabela 4.50: Tabuji, predsodki in stereotipi o samopoškodovanju v družbi.....	109
Tabela 4.51: Brazgotine kot spominsko obeležje mladostnika	110
Tabela 4.52: Mladostnikovo doživljanje lastnih brazgotin kot posledic samopoškodovanja	111

SEZNAM SLIK

Slika 1.1: Krog samopoškodovanja	24
--	----

1 PREGLED PROBLEMATIKE

1.1 MLADOSTNIK IN MLADOST (OBDOBJE ADOLESCENCE)

Po definiciji Urada Republike Slovenije za mladino (b. d.) med mlade uvrščamo populacijo mladostnikov in mladih odraslih oseb obeh spolov, starih od 15 let do dopolnjenega 29. leta starosti.

Adolescenca je obdobje, ki za človeka predstavlja prehod iz sveta otroštva v svet odraslih. Številne telesne in duševne spremembe so podlaga za vznikanje nagonov in poželenj, s katerimi se zaključuje obdobje otroštva. Čeprav je to obdobje zaznamovano s številnimi vznemirljivimi izkušnjami, željami in novimi potrebami, pa nujno prinaša tudi polno dvomov, negotovosti in tveganj. Slednji so pogojeni z velikim številom novosti, ki jih posameznik lahko doživlja na telesni, psihološki in družbeni ravni. Mladostnik v tem obdobju doživi puberteto, se identitetno osamosvoji od svojih staršev in prične oblikovati svojstveno identiteto, posledično pa prične vzpostavljati tudi nove odnose z družino in družbo. Obdobje mladostniku omogoči spoznavanje samega sebe in raziskovanje odnosov z drugimi ljudmi (Braconnier 2001).

Mladostnik se v obdobju adolescence znajde v svetu kompleksnih odnosov. Glavna in najpomembnejša mladostnikova osebna vprašanja so vprašanja identitete. Iskanje identitete pa spremljajo tudi težave v odnosih, ki so najpogostejše povezane z družino, vrstniki in kulturo. Mladostnik bo vedno večjo pozornost, vedno večji pomen in vedno več časa pripisoval tistim, ki mu bodo pomagali pri odcepitvi od družine in pri oblikovanju identitete. Mladostnik je pripravljen na ta korak, kljub temu da je primarna socializacija poskrbela za utemeljitev mladostnikovega sveta v njegovi družini in ožjem sorodstvu. Novi pomembni drugi v tem obdobju postanejo predvsem prijatelji. Veliko mero pozornosti pa posameznik namenja tudi medijem in potrošniški kulturi, saj oboje prispeva k širjenju mladinske kulture (Neyrand 2003: 7–11).

Obdobje adolescence postavlja pred mladostnika zahtevo in cilj, da v telesnem, duševnem in socialnem smislu odraste v zrelo, močno in sposobno odraslo osebo. Čas, v katerem se razvija mladostnikova identiteta, je čas številnih zahtev in pričakovanj staršev, učiteljev in drugih

odraslih oseb. Posameznik mora razrešiti tudi odnos do avtoritet, vrstnikov, spolnosti, lastne vloge in svoje strokovne prihodnosti. Vse zahteve predstavljajo za mladostnika izredno zahteven projekt (Mrevlje 1995: 18).

Tudi Capek (2014) se, ko govori o mladostnikih, strinja, da je obdobje adolescence lahko polno zahtevnih nalog. Pravi, da se mladostnik poleg osmišljanja lastnega obstoja istočasno spopada tudi z zadovoljevanjem pričakovanj odraslih po samostojnosti, razumnosti in odgovornem vedenju. Te zahteve pa so nemalokrat za mladostnika nerealne, zaradi česar se lahko znajde v hudi stiski. To se zgodi predvsem takrat, kadar starši med odraščanjem niso zadovoljevali njegovih potreb. Avtorica se pri potrebah sklicuje predvsem na potrebe, ki jih je razčlenil A. Maslow, ko govori o zadovoljevanju potrebe po sprejetju, uspehu, ljubezni, potrjevanju lastne vrednosti, pripadnosti, odvisnosti, samostojnosti ter dominaciji in izkazovanju samega sebe.

Obdobje adolescence prinaša v mladostnikovo življenje notranje in zunanje obremenitve. Slednje velikokrat presežejo okvire mladostnikovih zdravih obrambnih tehnik in moči, da bi se na ovire lahko odzval konstruktivno. Mladostniki se spoprijemajo z zahtevnimi nalogami, pri čemer tudi njihovo okolje velikokrat ni prizanesljivo. Tudi hiter tempo življenja včasih od mladostnika zahteva mnogo preveč, kot je ta zmožen storiti (Stojanović in Pettauer 2001: 51).

»Čeprav najstniki včasih dajejo vtis, da so grobi in surovi, so v resnici tako ranljivi kot na sveže izbuljeni metulji, ki si na soncu sušijo krila« (Juul 2008: 195).

1.1.1 ŽIVLJENJSKI SVET MLADOSTNIKA

Mladostniško obdobje ni le čas brezskrbnosti, neomejene energije, pričakovanj, vznemirljivosti pred novim in nedoživetim in svobode, temveč je hkrati tudi obdobje, ki je polno stisk, strahov, žalovanja, potrtosti, nezaupanja vase in v druge ljudi ter strahu pred lastno nesposobnostjo in nemočjo (Mrevlje, 1995: 20).

Adolescenca je obdobje, ki za mladostnike predstavlja čas številnih sprememb. Ena od teh je tudi transformacija osebnosti, ki se mora istočasno prilagoditi novemu odnosu do spreminjajočega se telesa. Pogosto se zgodi, da mladostnik ne zmore dojeti in sprejeti svoje

telesne podobe, kar lahko vodi v sovražen odnos. Posledica tega so lahko samopoškodbe (Brady 2014: 291).

Življenje mladostnikov, ki imajo izkušnjo s samopoškodovanjem, je polno protislovij. S svojim vedenjem po eni strani želijo opozoriti nase in sporočiti, da so v stiski, po drugi pa tega ne zmorejo zares storiti, saj jim primanjkuje konstruktivnih orodij oziroma načinov komunikacije. Mladostniki se tako ne morejo nikomur zaupati, saj ne znajo izraziti svojih čustev in ne zmorejo ubesediti svoje stiske. Slednjo laže sporočajo skozi svoje telo, posledica česar pa so modrice, opekline, praske, vbodi, ureznine in podobno (Cerar et al. 2011: 10). Tudi Brady (2014), ko govori o mladostnikih, ki imajo izkušnjo s samopoškodovanjem, poudarja, da ti nimajo moči in znanja oziroma načinov, s katerimi bi lahko ubesedili svoja čustva. Pri svojem delu je opazila, da imajo tako tisti, ki radi veliko govorijo, kot tisti, ki so po naravi bolj tihi, kadar želijo spregovoriti o čustvih, skupno točko in ta je stroga tišina. Samopoškodovanje je tako lahko dojet kot alternativna pot za samospopadanje s čustvi.

Samopoškodovanje v obdobju adolescence je pogosto vedenje mladostnika, ki metaforično hrepeni po združevanju razbitih delcev v celoto. Mladostnik si želi prevzeti nadzor in čutiti več kot samo težave ali praznino. Vedenje je stimulacija komunikacije, ki ima velik emocionalni naboj. Pogosto ponavljanje vedenja oziroma daljša časovna kontinuiteta počasi zabriše emocije in vodi v rutinizacijo vedenja, ki navidezno postane zgolj del mladostnikovega početja (Brady 2014: 291).

Mladostniki, ki se z najrazličnejšimi stiskami soočajo prek samopoškodbenega vedenja, pogosto doživljajo življenje kot polno problemov, brezizhodno in zelo pesimistično. Kadar se spopadajo z raznolikimi vsakodnevnimi konflikti, stiskami in težavami, se počutijo nemočne in šibke. Samopoškodbeno vedenje mladostnikom predstavlja strategijo preživetja, zato ga pogosto dojemajo kot zadnji, zasilni izhod iz stiske. Pomaga jim ohranjati občutek živosti in življenja (Cerar et al. 2011: 3).

Pogosta značilnost mladostnikov, ki se samopoškodujejo, je, da svoje agresivne impulze zatirajo in jih kasneje usmerijo nase. Večino mladostnikov preplavljajo občutki odtujenosti in otopelosti ter prepričanje, da je njihovo življenje popolnoma brezsmiselno. Vse to pa je lahko posledica številnih dejavnikov. Mladostnik je lahko v preteklosti doživel boleče izkušnje ali pa travmo, zaradi katere lahko trpi za bolečimi spomini, občutkom krivde, frustracijami,

močnimi občutki jeze in besa, neznosno napetostjo ter neobvladljivo potrebo po samokaznovanju (Cerar et al. 2011: 5). Večina samopoškodbenih aktov je izvedenih zaradi mladostnikovega občutka izgubljenosti, notranjega konflikta, zavrnitve in izolacije (Alfonso in Dedrick 2010: 2).

Kadar mladostniki naletijo na problem oziroma kadar se znajdejo v situaciji, ki jo zaznajo kot stresno, občutijo izrazito nemoč pri poskusih učinkovitega reševanja težav. Pogosto svojega vedenja ne zmorejo nadzorovati, saj ne znajo uravnavati svojih čustev. V takšnih situacijah mladostnika pogosto preplavijo depresivna stanja, v njem se vzpostavi občutek praznine, njegovo počutje je razdražljivo, hkrati pa izgubi zaupanje v svoje telesne, duševne in druge sposobnosti (Cerar et al. 2011: 5).

Samopoškodovanje mladostnikov ima tudi veliko simbolnih pomenov. Če je mladostnik pripadnik subkulture, katere del oziroma rutino predstavlja samopoškodovanje, so simbolni pomeni definirani v okviru te. Eden od splošnih pomenov rezanja pa je skrit v simboliki kože. Koža namreč predstavlja organ, ki telo ščiti in »drži skupaj«. Mladostnik svojo kožo poškoduje in s tem kaže na to, da njegovo življenje na nek način razpada, saj ga sam ne zmore več obvladovati. Koža je tudi skladišče občutkov, ki jih je mladostnik doživljal kot otrok, ko so ga pomembni drugi pestovali in mu izkazovali svojo ljubezen in naklonjenost. Mladostnik se v adolescenci včasih težko sprijazni z dejstvom, da mu starši in drugi ne namenjajo več tovrstne pozornosti (Brady 2014).

Samopoškodovanje ne dosega kriterijev družbeno postavljenih norm in je vse prej kot družbeno zaželeno ali pa sprejemljivo vedenje. Za mladostnike, ki se poslužujejo tega vedenja, je življenje v družbi, v kateri se stalno poudarjata uspešnost in fizična lepota, zelo naporno. Samopoškodbeno vedenje je podvrženo močni stigmatizaciji, katere rezultat je potiskanje posameznikov na rob družbe in v osamo. Nekateri se zaradi nevzdržnega pritiska popolnoma odtujijo od zunanjega okolja. Posledica tega pa je, da mladostniki za stenami svojih sob ostajajo sami s svojo stisko. Nekateri si kot odgovor na družbeno zavračanje poiščejo oporo v različnih mladinskih subkulturah (Cerar et al. 2011: 5).

1.1.2 DEJAVNIKI TVEGANJA

Dejavnike tveganja tvorijo tako subjektivne kot tudi objektivne značilnosti, katerih lastnost je večanje verjetnosti, da bo mladostnik razvil vedenje, ki odstopa od družbeno sprejemljivih norm (Tomori 2000: 95).

Varovalni dejavniki, dejavniki tveganja in prestopniškega vedenja ter vsi ostali dejavniki, ki na mladostnikov življenjski svet vplivajo tako spodbudno kot ogrožajoče, se zgoščajo okoli naslednjih vidikov: individualne karakteristike, spol, družina, šola, vrstniki, vrednote in skupnost (Poštrak 2004 v Javrh 2011).

Poštrak (2004) govori o konceptu dejavnikov odraščanja, ki obravnavajo ključne točke in vidike v mladostnikovem življenjskem svetu in vplivajo na njegova ravnanja ter na strategije preživetja. Dejavniki tveganja pa so lahko tako pozitivni kot negativni, saj so izdelani vzorci mladostnikovih odzivov, ki vplivajo na resničnost, lahko podporni ali pa destruktivni.

1.1.2.1 Osebnostne značilnosti

Pri osebnih lastnostih, ki se pogosto povezujejo z odklonskim vedenjem, razlikujemo med tistimi, ki so konstruirane z naravo in so določene z genskim zapisom, in med tistimi, ki jih je posameznik pridobil z razvojem in v interakciji z okoljem. V vsakdanjem življenju se psihosocialni in biološki dejavniki povezujejo in prepletajo (Tomori 2000).

Konstrukcijske značilnosti posameznika so biološko pogojene in odvisne od funkcioniranja osrednjega živčevja. Mednje uvrščamo na primer impulzivnost, zvišan prag za vzburjanje ter introvertiranost oziroma ekstravertiranost. Naštete značilnosti pa se ne odražajo le v odzivanju, ki je opazno navzven, temveč so tudi pomemben dejavnik pri izbiri interesov, vključevanju v okolje, izobraževanju in izbiri dejavnosti. Ne nazadnje imajo naštete lastnosti zelo velik vpliv tudi na način, kako mladostniki obvladajo stresne situacije, ter na odnose z ljudmi. Kadar se mladostnik pogosto spoprijema s konflikti z drugimi ljudmi in neustreznimi izidi stresnih situacij, to v njem lahko utrdi slabo samopodobo, kljubovalno vedenje ali pa celo začne gojiti sovražen odnos do sveta (Tomori 2000).

Pogosti psihološki lastnosti mladostnikov, ki ne sledijo vedenju, določenem z družbenimi normami, sta nizka in nezadovoljujoča samopodoba in nizko samospoštovanje. Samospoštovanje je sestavljeno iz vedenja o sebi in doživljanja samega sebe. Samospoštovanje lahko razumemo kot naše notranje jedro in steber, saj se nanaša na to, kako dobro se poznamo in kako razumemo ter doživljamo informacije, ki jih vemo o sebi (Juul 2008: 76).

Posamezniki s slabo samopodobo in z nizkim samospoštovanjem se soočajo z neprijetnimi in bolečimi občutki nesposobnosti, ničvrednosti in nemoči. Mladostniki zato utrdijo vedenje, pri katerem občutijo moč in kontrolo. Izberejo nekakšen obrambni mehanizem, s katerim želijo sebi in drugim prikriti lastno šibkost in ranljivost. Prek določenega vedenja gradijo vtis, ki s pomočjo drznih dejanj ustvarja občutek moči in gotovosti (Tomori 2000: 97).

Mladostniki imajo predvsem v obdobju adolescence močno potrebo po sprejetosti v vrstniški skupini. Sprejemajo in resnično razumejo pa se po navadi le mladostniki, ki so enako prikrajšani in so zaradi te prikrajšanosti razvili podobne obrambne mehanizme. V takšnih vrstniških skupinah se vzorci vedenja še bolj utrjujejo. Povezanost mladostnikov pa krepi tudi dejstvo, da jih drugi mladostniki, ki nimajo podobnih izkušenj, ne sprejemajo, saj njihovo vedenje obsojajo in odklanjajo (Tomori 2000: 97).

Slabša socialna zrelost mladostnikom onemogoči prepoznavanje socialnega dogajanja, posledica česar pa je, da se mladostniki ne zmorejo odzvati oziroma primerno odzvati na socialno dogajanje. Socialna nezrelost se pojavi predvsem pri posameznikih, ki znotraj družinskega okolja niso imeli priložnosti za učenje znotraj jasnih in predvidljivih mej, upoštevanje katerih spodbudijo čustveni in naklonjeni avtoritarni liki (Tomori 2000).

Eden od dejavnikov tveganja, ki je prav tako pogojen s psihološkimi lastnostmi, pa je tudi nesposobnost za prevzemanje odgovornosti za svoja dejanja. Mladostniki krivdo za lastno vedenje pogosto iščejo izključno zunaj sebe, kar lahko okrepi občutek, da mladostnik nima izbire za drugačno vedenje in življenje (Tomori 2000: 98).

Občutki krivde, ki nastanejo zaradi samopoškodovanja, izvirajo iz mladostnika samega, zato je pomembno, da spozna, da s tem, ko sprejme odgovornost za svoje vedenje, sprejme tudi odgovornost za posledice svojih dejanj (Capek 2014).

Mladostnik, ki si želi vzpostaviti kakovostne odnose z drugimi ljudmi, ki temeljijo na enakovrednosti, spoštovanju, vzajemnosti in krepijo integriteto, mora biti tako družbeno kot osebno odgovoren posameznik. Mladostnik družbeno odgovornost izkazuje v odnosu med vrstniki, družinskimi člani, v skupnosti, družbi in svetu. Te odgovornosti se posameznik v procesu socializacije uči od staršev, učiteljev in drugih pomembnih odnosnih ljudi. Osebno odgovoren pa je posameznik do svojega telesa, psihičnega, duševnega in duhovnega zdravja ter do svojega življenja (Juul 2008).

1.1.2.2 Spol

V našem okolju kulturna merila in vzgojna sporočila dajejo dekletom in fantom različne napotke in možnosti, ki usmerjajo socialno vedenje, samopotrjevanje in možnosti izražanja stiske. Za pripadnike moškega spola je značilno, da jih starši in pomembni drugi skozi socializacijo spodbujajo, da že zelo zgodaj razvijejo samostojno uveljavitev in izkazujejo svojo moč. Spodbuda poteka prek pohval in nagrad. Pripadnicam ženskega spola pa naša kultura ponuja čisto drugačne možnosti. Nemalokrat so dekleta spodbujena k izražanju neboljnosti, nemoči in umika vase (Tomori 2000: 105).

Tradicionalni pogled na samopoškodovanje glede na spol je prepričanje, da se s tovrstnim vedenjem spopadajo samo pripadnice ženskega spola. Res je, da strokovnjaki v svoji praksi beležijo večji odstotek žensk, ki se samopoškodujejo, a je lahko to posledica dejstva, da se ženske hitreje in v večji meri kot moški odločajo za strokovno pomoč oziroma svetovanje. Raziskava, ki bi kazala na odstotek ekspertov iz izkušnje glede na spol, zaenkrat še ni bila izvedena, zato je kakršno koli posploševanje irelevantno. Vseeno pa na podlagi drugih raziskav o emocijah in sproščanju stresa lahko trdimo, da je razlika med spoloma v motivu, ki spodbodi samopoškodbeni akt, in izboru načina samopoškodovanja (Alfonso in Dedrick 2010).

1.1.2.3 Družina

Družina ima prek svoje zapletene dinamike pomemben vpliv na osebnostni razvoj otrok in vedenje vseh družinskih članov. V tem procesu pa ima pomembno vlogo tudi vsak

posameznik posebej, saj s svojim prispevkom oblikuje, utrjuje in usmerja družinske odnose, ki družino navsezadnje uvrščajo tudi v širši socialni prostor (Tomori 2000: 98).

Tomori (2000) pravi, da imajo največji vpliv na socializacijo otrok naslednje družinske naloge:

- razvijanje in krepitev občutka lastne vrednosti,
- razvoj in učenje odnosa do avtoritete,
- učenje učinkovitih metod za obvladovanje stresa,
- učenje in usvajanje raznolikih socialnih spretnosti,
- pomoč pri oblikovanju vrednostnega sistema, ki vpliva na vedenje, motive in ravnanje mladostnika.

Grajenje otrokove samopodobe in sestava lastne vrednostne ocene sta odvisna od dogajanja v družini, od medosebnih odnosov, ki jih imajo družinski člani, in od vzgoje. Pogosti spori, očitki, žalitve, poniževanje, neprestane zavrnitve, neustrezne kazni in brezbržnost za otrokove čustvene potrebe so veliki dejavniki tveganja, ki lahko vodijo v razvoj slabega samovrednotenja in posledično tudi v razvoj vedenja, ki odstopa od družbenih norm. Otrok, ki nima občutka, da je znotraj svoje družine sprejet, ljubljen in spoštovan, ne more razviti občutka, da se ceni. Občutje nevrednosti pa je mučno in močno vodilo posameznikovega vedenja. Mladostniki se ob vstopu v širši socialni prostor počutijo ogrožene tudi v primerih, ko je v družini prisotno kakršno koli nasilje. Razmeroma pogoste so tudi spolne zlorabe. Kadar je mladostnik žrtev, se pogosto počuti ponižanega in osramočenega (Tomori 2000).

Otrok v družini za razvitje temeljnega občutka lastne vrednosti. Potrebuje dovolj dobrih izkušenj o sebi. Visoko samovrednotenje otrok potrebuje, saj je osnova za priložnost razvoja temeljnega občutka lastne vrednosti. Pri tem razvoju pa so nepogrešljivi odrasli, ki so odgovorni za omogočanje in spodbujanje dobrih izkušenj o tem, da so otroci v redu takšni, kot so (Čačinovič Vogrinčič 2007: 46).

Prav tako pa so odrasli nujno potrebni in odgovorni, da otroku zagotovijo tudi druge pravice. Prva med njimi je gotovo pravica do resničnosti, ki predstavlja eno od otrokovih temeljnih pravic. Otroku zagotavlja, da je viden in slišan, prav tako pa mu dovoljuje lastne misli in spodbuja ter sprejema vsa otrokova čustva. Otrok potrebuje veliko dobrih izkušenj tudi za učenje in razumevanje svoje resničnosti. Samo na tak način se jo lahko nauči obvladati in

ubesediti. Družinsko okolje pa naj bi bil tudi prostor, v katerem bi mladostnik dobil priložnost za zadovoljevanje svoje potrebe po avtonomiji. Znotraj nje si želi, da bi smel in imel kompetence za skrb zase. Ker pa si otrok želi znati in smeti skrbeti tudi za druge ljudi, ima potrebo tudi po povezanosti, ljubezni, bližini in prijateljstvu (Čačinovič Vogrinčič 2007: 46).

Družina je prva socialna mreža, ki predstavlja prostor in priložnost za učenje in razvoj treh pomembnih veščin, ki jih otrok potrebuje. Prva sposobnost je sposobnost za ljubezen, ki se jo otrok lahko uči iz štirih različnih položajev samovrednotenja oziroma samospoštovanja. Ti položaji pa kažejo na pomembno razliko v tem, kako se otrok uči zahtevati in potrditi lastno vrednost. Ti možni položaji otroka v družini so: (1) Jaz sem pomemben, ti si pomemben, oba potrebujeva zmago, dokler sva skupaj. (2) Jaz sem pomemben, ti nisi; jaz zmagam, ti izgubiš. (3) Jaz sem pomemben, ti si pomembnejši od mene; ti zmagaš, jaz izgubim. (4) Ker nihče od naju ni pomemben, oba izgubiva. Sposobnosti za ljubezen se moramo naučiti, ljubezen drugega pa potrebujemo, da jo znamo prepoznati, da vemo, kako z njo ravnati, jo deliti z drugimi, kako ravnati spoštljivo in kako sočustvovati (Čačinovič Vogrinčič 2007: 47).

Druga sposobnost je sposobnost za pogajanje, katere funkcija je, da omogoči tako otroku kot tudi vsem ostalim družinskim članom, da dobijo izkušnji avtonomije in povezanosti. »Pogajanje hkrati ustvari možnosti za samosvojost, prostor za soočanje, prostor za dogovor. Pogajanje pomeni, da ima vsak član v družini možnost, da pove, kdo je in kaj si želi, da lahko k temu povabi drugega, in šele potem sledi raziskovanje in odločanje.« To učenje je omogočeno v družinah, kjer je že vnaprej določeno, da vsi zmagajo. V družini se nikoli ne smemo pogajati o čustvih (Čačinovič Vogrinčič 2007: 47).

Tretja sposobnost pa je sposobnost za konflikt, ki je pridobljena in naučena sposobnost posameznika, ki mu omogoči, da konflikt zazna, prepozna in se z njim sooči. Soočanje pa lahko vodi v dve smeri, in sicer v sprejetje konflikta, da bi z njim lahko živel, ali pa v njegovo reševanje (Čačinovič Vogrinčič 2007: 47).

Varno in spodbudno odraščanje v samostojne in trdne osebnosti je pogojeno tudi z odnosom, ki ga mladostnik razvije do avtoritet. Ta odnos v spodbudnem okolju poteka ob likih odraslih, ki učijo, pohvalijo, ščitijo, pomagajo in spodbujajo. Otrok prek zaupanja v odrasle lahko razvije tudi zaupanje vase. Pri razvoju resničnosti in njenih omejitev, ne da bi občutil prikrajšanost ali pa osebno ogroženost, otroku pomagajo tudi meje, ki jih postavijo odrasli.

Mladostniki, ki predvsem v obdobju adolescence razvijejo družbeno nezaželeno vedenje, pa se kot otroci pogosto srečujejo z avtoritarnimi liki, ki mladostnikovih tovrstnih potreb ne zmorejo zadovoljevati. Starši mladostnike pogosto kaznujejo, omejujejo, ponižujejo in jim prepovedujejo (Tomori 2000: 99).

Za kompetentno reševanje konfliktov in stresnih situacij mora mladostnik ob odraščanju prejeti zadostno količino spodbude, pomoči in priložnosti za preživljanje skupnega časa ter skupne aktivnosti z zrelejšimi člani družine. Samo na ta način se mladostnik opremi z močjo, ki je potrebna za premagovanje obremenitev, preizkušenj in frustracij. Kadar otrok te moči ni uspel pridobiti, vzrok lahko poiščemo v ravnanju staršev, ki otroku niso zmogli dajati dovolj pozornosti. Opremiti ga moramo z občutkom sprejetosti ter ga ob manj ugodnih odločitvah namesto strogega kaznovanja usmeriti k bolj konstruktivnim možnostim (Tomori 2000: 100).

Kadar mladostnik razvije odklonsko vedenje, je to navadno le posledica oziroma pokazatelj, da je družina odpovedala pri vsaj eni od svojih funkcij (Tomori 2000: 98). Odnosi in problemi v komunikaciji med družinskimi člani so eden od najpogostejših razlogov za mladostnikov razvoj samopoškodbenega vedenja (Alfonso in Dedrick 2010).

Capek (2014) pa opozarja tudi na starše, ki v želji po popolni zadovoljitvi vseh otrokovih potreb pretiravajo. Mladi imajo zaradi tega v adolescenčnem obdobju velike težave pri vzpostavitvi lastne identitete. Pogosto se soočajo tudi z občutki notranje praznine, zdolgočasenostjo in brezcilnostjo. Posledica občutkov pa je lahko povod za razvoj tveganih vedenj, med katerimi je pogosto samopoškodovanje.

Zelo redke so odrasle osebe, s katerimi se mladostnik, ki ima izkušnjo samopoškodovanja, lahko sproščeno pogovori. Prav zaradi tega mladostniki svoje vedenje zadržijo zase in ga pred odraslimi skrivajo. Glavni vzrok se skriva v tem, da mladostniki predpostavljajo, da odrasli njihovega početja ne bodo razumeli, zaradi česar se bodo razjezili in ravnali tako, da bodo mladostnikovo stisko še povečali. Tudi starši, ko izvejo za otrokovo vedenje, samopoškodovanje obdržijo kot ožjo družinsko skrivnost. Tovrstne skrivnosti pa lahko stisko poglobijo, saj prinašajo s seboj občutke osamljenosti, žalosti in nemoči (Shapiro 2008: 5).

Eden od mnogih dejavnikov tveganja pa je lahko tudi kronični konflikt družine s svojim okoljem. Ta dejavnik zavira spodbuden osebni razvoj mladostnika, saj zaradi posledic

konflikta sam težko najde način, kako bi se lahko vključil v širši socialni prostor, kar lahko vodi v izolacijo in razvoj odklonskih vedenj (Tomori 2000: 101).

1.1.2.4 Šola

Težave, ki nastajajo pri vključevanju v proces izobraževanja, in šolska neuspešnost so hkrati lahko znamenje splošne manjše prilagodljivosti in primanjkljaja v procesu socializacije, vse skupaj pa pomembno vpliva tudi na razvoj vedenj, ki so odklonska oziroma družbeno nesprejeta. Mladostnikom, ki se spopadajo s številnimi stresi, šolska uspešnost velikokrat ni glavna vrednota, saj imajo večjo potrebo po vznemirljivem dogajanju. V šolskem prostoru se mladostniki nemalokrat srečujejo tudi z odporom do avtoritet in s težavami pri konstruktivnem povezovanju z mladostniki. Seštevek vseh dejavnikov pa je boleč, zato ga mladostniki težko prenašajo (Tomori 2000).

Mladostniki se morajo na račun šolskega uspeha stalno odpovedovati svojim željam. V šolskem prostoru so zaželele predvsem naslednje lastnosti: vztrajnost, poslušnost, sodelovanje pri pouku, prizadevanje, pripravljenost in podobno. Vse te lastnosti oziroma zahteve pa mladostniki, ki se srečujejo z mnogimi stiskami, ne zmorejo upoštevati oziroma doseči. Učitelji pogosto ne posvetijo dovolj časa razumevanju mladostnika, kar stisko lahko poglobi. Posledica vsega naštetega je lahko tudi slabši učni uspeh, ki nemalokrat pomembno vpliva na samopodobo (Svetin Jakopič, 2005).

Šola svoje učence navadno vrednoti po dveh kriterijih. Prvi zajema primernost vedenja, drugi pa se ukvarja z učno uspešnostjo. Otrok, ki želi dobro zadostiti obema navedenima pogoju, mora biti tih, nemoteč, miren in učno uspešen. Posameznik, ki iz kakršnega koli razloga ne zmore doseči pričakovanih norm, izraža odklon. Znotraj odklona je pogosto deležen pridig, svaril in kaznovanj v različnih oblikah. Otroci se zato najpogosteje počutijo negotove, v sebe in svoje sposobnosti dvomijo in imajo slabo samopodobo (Svetin Jakopič 2005).

1.1.2.5 Prosti čas

Prosti čas ima lahko za mladostnika, ki ima izkušnjo s samopoškodovanjem, dvojno vlogo. Prva vloga predstavlja dejavnik tveganja, saj je mladostnik lahko izpostavljen drogam,

alkoholu in raznim odklonskim vedenjem. Druga funkcija pa je varovalna, saj ima mladostnik v prostem času priložnost za iskanje svojih virov opolnomočenja in strategij, s katerimi si lahko pomaga pri prenehanju s samopoškodovanjem (Capek 2014).

Prosti čas ima za mladostnika veliko pomembnih funkcij. Prek njega mladostnik stopi v stik z zunanjim svetom, hkrati pa znotraj njega išče tudi stik sam s seboj. Ta čas je namenjen temu, da se posameznik sprosti, oddahne od vseh obveznosti in se obnaša pristno v skladu s svojimi lastnostmi, hotenji in željami. Hkrati je v sklopu prostega časa izpostavljen različnim tveganjem (Capek 2014).

Sovrstniki so v življenju adolescenčnega mladostnika zelo pomembne odnosne osebe. Kakšno skupino vrstnikov si bo mladostnik izbral, je odvisno od njega in njegovih interesov, vsekakor pa bo imela nanj zelo pomemben vpliv. Mladostnik išče ljudi, ki ga bodo sprejeli in razumeli. Ker pa tudi vrstniške skupine zahtevajo izpolnitev določenih norm, je lahko samopoškodovanje vzrok zavrnitve in posledično izvor hude stiske. Vrstniki so tisti, ki samopoškodovanje pogosto obsojajo najostreje, pri tem pa nimajo zadržkov pred javno izpostavitvijo mladostnika in njegovega vedenja (Capek 2014). Mladostniki pogosto poročajo, da so bile samopoškodbe odgovor na zbadanje in drugo psihično nasilje, ki so ga bili deležni od sovrstnikov (Alfonso in Dedrick 2010).

Mladostniki, ki imajo izkušnjo s samopoškodovanjem, so pogosto izolirani od zunanjega sveta. Izolacija jim pomeni varnost in zaščito pred raznimi neprijetnimi vprašanji, sodbami in izpostavljanjem. V izogib vsemu temu se pogosto zatečejo med štiri stene svoje sobe, kjer pa v današnjem času v resnici niso več čisto sami in tudi povsem varni ne. Računalniki z redno internetno povezavo so lahko vir resnih tveganj (Capek 2014).

Velik dejavnik tveganja, povezan z internetom, je ta, da posameznik zaradi prikrivanja svojega vedenja edine informacije o samopoškodovanju išče na spletu. Pri tem se ne zaveda, da na njem lahko praktično vsak objavi, kar želi, četudi so informacije netočne, povsem napačne ali celo škodljive. Ker se mladostnik o svojem vedenju ne pogovarja in informacij s spleta ne preverja pri drugih ljudeh, jih lahko vzame kot sveto resnico, katere posledice utegnejo biti zelo nevarne. Obstajajo namreč spletne vsebine, ki spodbujajo samopoškodovanje, nekatere pa celo napeljujejo na samomor. Pogoste so tudi spletne vsebine, kjer mladostniki svetujejo eden drugemu, na kakšen način se lahko poškodujejo. Med najbolj

znanimi je na primer YouTube, kjer mladi mladim svetujejo o pripomočkih in načinih samopoškodovanja pa tudi o prikrivanju brazgotin (Capek 2014).

Mladostnikova uporaba interneta se še posebej v obdobju adolescence močno poveča. Veliko tveganje za razvoj samopoškodbenega vedenja je, ko mladostnik želi posnemati vedenje modela, ki ga spremlja prek spletnih vsebin (Alfonso in Dedrick 2010).

Četudi internet mladostnikom do neke mera zagotavlja anonimno okolje, kjer lahko o svojih čustvih in doživljanjih govorijo brez večjih socialnih posledic, pa je internetno omrežje za mladostnika lahko tudi nevarno. Uporabniki interneta lahko eden drugega spodbujajo k samopoškodbenemu vedenju. Mladostnik je za mnenje drugih ekspertov iz izkušnje zelo dovzeten, saj dobi pomemben občutek, da je razumljen, in zato vrača naklonjenost (Swannell et al. 2010).

Mladostnik si v svoji izolaciji ustvari svoj svet, v katerem veljajo njegova pravila. Kljub občutku varnosti stanje izolacije lahko privede do resnih tveganj, saj se njegova čustva v samoti lahko še potencirajo. Zvišana intenzivnost čustev pa vodi tudi v hujše oblike samopoškodovanja in intenzivnejše poškodbe. Mladostniki se zaradi samote velikokrat spopadajo tudi z depresijo. Če je mladostnik predolgo časa ujet v svojem svetu, to pomeni, da je verjetnost, da bo iz njega izstopil, vsak dan manjša, korak pa težji (Capek 2014).

Izkrivljene informacije do mladostnikov prihajajo tudi prek medijev in potrošništva, saj so v družbi zaradi stalnega ukvarjanja z identiteto pomembna ciljna skupina. Adolescenčni trg je sestavljen iz oblačil, kulture in medijev, ki so namenjeni mladim. Težnje potrošništva in razsežnosti medijev vedno bolj vplivajo na to, kaj in kako mladostnik razmišlja. Dobiva namreč sporočila o tem, kakšen mora biti njegov videz, kaj vse mora imeti in kako naj se obnaša, da bo v koraku s časom. Mediji in potrošništvo oblikujejo dobičkonosne potrebe, katerih zadovoljitev naj bi prinašala mladostniku srečo. Mladostnik, ki ne zmore dohajati in izpolnjevati vedno novih zahtev in potreb, se lahko znajde v veliki stiski, katere posledica je lahko samopoškodovanje (Capek 2014).

Eden od pogostih dejavnikov tveganja v adolescenčnem obdobju so tudi droge in alkohol. Mladostniki poleg pitja alkohola in kajenja tobaka pogosto zlorablajo tudi marihuano, hašiš, ekstazi in druge sintetične droge. Te so v kombinaciji s samopoškodbenim vedenjem še

posebej nevarne, saj pod njihovim vplivom poškodbe lahko nehote vodijo v smrt (Capek 2014).

Veliko mladostnikov, ki imajo izkušnjo s samopoškodbenim vedenjem, izbere alkohol in druge droge kot izhod iz trajnega občutka nesreče (Shapiro 2008: 134).

Čeprav je treba opozoriti, da zloraba uživanja alkohola in prepovedanih drog nista vzorčno-posledično pogojena z razvojem samopoškodbenega vedenja, pa vseeno predstavljata visoko tveganje (Alfonso in Dedrick 2010).

1.1.2.6 Spolna zloraba

Velik dejavnik tveganja za razvoj samopoškodbenega vedenja je spolna zloraba. Strokovnjaki pomagajočih poklicev poročajo, da skoraj vsi mladostniki, ki so doživeli spolno zlorabo, v obdobju adolescence razvijejo vedenje, ki je avtodestruktivno (Clery 1998).

Mladostnikom, ki imajo izkušnjo s spolno zlorabo, samopoškodovanje predstavlja način komunikacije oziroma nadomestni jezik, s katerim izražajo neizrečeno resnico o zlorabi, ki so jo doživeli. Samopoškodovanje je tudi eden od načinov, ki mladostnikom pomaga, da lahko preživijo in živijo z dejstvom, da so doživeli spolno nasilje. Pomaga jim ublažiti notranjo bolečino in sprostiti stres. Predstavlja jim način preživetja, v sklopu katerega so simbolično sprva žrtev, ki postane zmagovalec oziroma nekdo, ki preživi (Clery 1998).

Samopoškodovanje, ki je posledica spolne zlorabe, moramo razumeti kot močan obrambni mehanizem in način preživetja travme (Shapiro 2008).

1.1.2.7 Socialno okolje

Odklonsko vedenje mladih je pogosto povezano z »neugodnimi splošnimi gmotnimi in socialnimi razmerami, s kulturno in ekonomsko prikrajšanostjo, kakršno koli obrobno« (Tomori 2000: 104). Mladostnik, ki se v odnosu do svojega socialnega okolja počuti odtujenega in nesprejetega, ne bo razvil pripadnosti, ki pa je pogoj za sprejemanje družbenih norm (Tomori 2000: 104).

Interakcija med posameznikom in njegovim socialnim okoljem ter posamezniki, ki ga tvorijo, je zelo kompleksna. S pomočjo kognitivnih, emocionalnih in senzornih zaznav, ki predstavljajo mladostnikov notranji svet, in informacij, ki jih sprejema iz okolja, gradi socialne strukture in vsebine, ki povratno vplivajo na posameznikovo mišljenje, čustvovanje in vedenje (Repovš 2000: 89–91).

1.2 TELO

Pri samopoškodovanju gre za poseg v telo, zato je pomembno, da omenim tudi dojemanje telesa skozi kolektivno in individualno perspektivo. Pri tem nekaj besed namenim tudi telesnem spominu in kako se telo odziva in absorbira travmatične izkušnje.

»Človekovo telo ni univerzalen koncept, temveč fleksibilna ideja, ki je lahko različno interpretirana glede na čas, prostor in kontekst« (Leskošek 2002).

»Telesa niso le materialnost osebne zgodovine posameznika ali posameznice, temveč so materialnost kolektivne zgodovine« (Zaviršek, 2000: 197). Telo je definirano in zaznamovano z dolgo socialno zgodovino, ki je pripomogla k tem, da se je preoblikovalo in spremenilo. Pri tem mu je določila obliko, obseg in gibanje. Družba označuje in definira telo skozi moralne kategorije, pri čemer določi norme o tem, kakšno naj bi bilo spodbudno, privlačno, pravilno pa tudi nepravilno telo. Zato Zaviršek (2000: 200) zagovarja trditev, da vsaka telesna oblika že sama po sebi nosi moralne sodbe in sklepe, zaradi česar telo nikoli ne more biti nevtralna in nedolžna kategorija.

Tako oblika telesa kot način njegove uporabe sta kulturno določena, kar pomeni, da vsaka družba posamezniku naloži strogo določeno uporabo telesa. Izraz in telesne tehnike označujejo načine, kako ljudje v raznih družbah uporabljajo svoje telo (Maus 1996 v Zaviršek 2000). So naučena ravnanja, ki se tako samoumevno zasidrajo v telo, da se zdijo naravna (Zaviršek 2000: 199).

V tradicionalnih družbah je telo pripadalo kolektivni in ne individualni lasti, saj je bilo dojeto kot del božjega kozmosa in tako kot del razširjene družine. Človekovo dostojanstvo in njegova svoboda sta bila prav tako kolektivna koncepta. Telo je postalo osebna lastnina v

globalni ekonomiji, kar posamezniku omogoča, da lahko sam odloča o ključnih zadevah v zvezi s svojim telesom (Zaviršek 2000: 38).

Vseeno pa telo ne nosi zgolj zgodovinske konstruiranosti, ampak ga oblikuje tudi njegova osebna zgodovina. Telo ima svojo lastno preteklost in je polno simbolnih pomenov in spominov. To pomeni, da čeprav je vsako telo vedno družbeno, je ves čas hkrati konstruirano tudi skozi lastno zgodovino in spomin posameznika. Telo ni nikoli le materialnost, ki je ločena od razuma in čustvenega življenja, ampak je vedno »subjekt, v katerega je vpisana socialna in osebna zgodovina ter zavestno ali nezavedno telesni spomini« (Zaviršek 2000: 206).

Zmožnost samozavedanja, lastno občutenje in ne nazadnje tudi sposobnost obvladovanja in razpolaganja z lastnim telesom so značilnosti človeških teles, po katerih se kljub nekaterim anatomskim in fiziološkim podobnostim z drugimi živimi bitji človeško telo od njih pomembno razlikuje. Zaradi tega velja, da je posebno, drugačno, izjemno, specifično in kompleksno. Človek se svojega telesa zaveda, svoje telo živi, zaznamuje pa ga naravno in družbeno okolje. Zaradi sposobnosti povezave dogajanja v telesu z duševnimi procesi postane človeško telo vir duševnih stanj, ki hkrati vzvratno delujejo na telo (Južnič 1998: 10–12).

Telo nosimo ves čas s sabo, kar pomeni, da nas spremlja v vseh situacijah, ki jih doživimo, ne glede na to, ali jih doživimo na nezavedni ali zavedni ravni. Telesni spomin si zapomni vse, tudi tiste doživljaje, ki jih v resnici ne moremo priklicati v zavestni spomin. Telo vse pridobljene informacije kopiči in shrani v celice. Avtor Berry (1993: 30) pravi, da je vsaka doživeta izkušnja, ki vključuje telesne občutke, zasidrana v samem tkivu.

»Nakopičene travmatične izkušnje proizvedejo telo, ki je poškodovano, hendikepirano telo« (Zaviršek 2000: 206). Pri tem je travma mišljena kot rezultat in posledica življenjskih izkušenj. Lahko pa je opredeljena tudi kot oblika trajajočega stanja ali pa trenutnega dogodka, ki je akuten. Na eni strani je tako lahko posledica dolgotrajnega trpljenja, na drugi pa izhaja iz trenutnega šoka (Zaviršek 2000: 207). Erikson (1995) poudarja, da kadar govorimo o človeški travmi, se dogodek, ki vzbuja grozo in strah, lahko spremeni tudi v trajno človekovo občutje.

»Travma kot telesni spomin dobi obliko telesnih avtomatizmov, ki so posledica nezavednega kopičenja nezavednih spominov. Telo, ki je hkrati telo-subjekt, v organih nalaga in kopiči

travmatične situacije, ki se v obliki psihosomatskih motenj kažejo kot telesni spomin. Telo postane branik pred tem, da bi telesni spomini prišli na površje. Somatizacija duševnega trpljenja lahko postane trajen, kroničen odgovor na travmo« (Zaviršek 2000: 208).

Grška beseda travma je izvirno pomenila rano oziroma telesno poškodbo. Socialni dogodek je moč čutiti kot rano, ki se glede na ponavljajoč travmatičen dogodek lahko vedno znova odpira. Zato Zaviršek (2000: 208-209) v svoji knjigi *Hendikep kot kulturna travma* zapiše, da je socialni dogodek telesna izkušnja oziroma telesna poškodba, ki jo lahko občutimo kot bolečino odprte rane.

1.3 SAMOPOŠKODOVANJE

Raziskave v tujini kažejo, da je trend samopoškodbenega vedenja v velikem porastu. Nekateri strokovnjaki pravijo celo, da je samopoškodovanje najhitreje rastoče vedenje, ki ga zaznavajo predvsem pri mladostnikih v razvojni fazi adolescence. Vseeno pa je pomembno opozoriti tudi na to, da je slednji podatek lahko posledica dejstva, da se v preteklosti o samopoškodbenem vedenju ni govorilo, pisalo in ga proučevalo. Vsaj ne v tolikšni meri kot v zadnjih desetletjih (Alfonso in Dedrick 2010: 2).

»Avtodestruktivnost je v vseh svojih oblikah eden tistih pojavov, ki jih nikoli ne moremo povsem izčrpno določiti, dokončno razumeti, opredeliti njihovih zadnjih vzrokov« (Štrajn 1995: 7). Štrajn (1995) pojasni, da vsaki splošni teoretični razlagi vedno nasprotujejo številni primeri, ki jo izpodbijejo. Postavljanje strogih mej in definicij pa je onemogočeno tudi zato, ker celotna nam znana zgodovina dokazuje, da spada samopoškodovanje v področje individualnega. To pa vsekakor ne pomeni, da različna samopoškodbenega vedenja v različnih časovnih okvirih niso plod različnih družbenih vzgibov, stanj in pritiskov. Veliko literarnih pričevanj in antropoloških spisov kaže na zelo pomembno dejstvo, od katerega je odvisen cel spekter kompleksnosti vedenja: od odločitve za samopoškodbeno vedenje, čustev in občutja ob vedenju, počutja v družbi do poti do okrevanja ipd. V različnih kulturah namreč zelo različno vrednotijo samopoškodovanje, kar pomeni, da je ponekod visoko moralno vrednoteno (npr. japonski harakiri), spet drugje pa prezirano (npr. krščanska tradicija).

Samopoškodbeno vedenje je neke vrste samopotrditev posameznika. Čeprav je uperjeno in omejeno le na telo lastne osebe, transformira posameznikovo nemoč nasproti družbe v moč. Dejanje namreč nosi pomembno in močno sporočilo družbi, ki z drugačnimi besedami izraža, »da je radikalno individualno početje brez izjeme ujeta v mrežo družbenega simbolnega«. Pri tem pa družbena ureditev ni odločujoča, saj se samopoškodovanje pojavlja tako v totalitarnih sistemih kot tudi v liberalno demokratičnih (Štrajn 1995).

1.3.1 DEFINICIJA, OBLIKE IN TELESNI PREDELI SAMOPOŠKODOVANJA

Samopoškodovanje je namerna poškodba telesnega tkiva brez namena smrti. Glavni namen vedenja je spodbuditev bolečine, neugodja in poškodb na lastnem telesu, ki so povzročene na različne načine. Najpogostejše so rezanje, opekline in udarci. Vsekakor pa velja pravilo, da je načinov toliko, kolikor je obsežna človeška domišljija. Samopoškodovanje ni motnja sama po sebi, ampak je skupek različnih stisk, ki so lahko (ne pa nujno) povezane z duševnimi motnjami. Veliko ljudi se samopoškoduje, čeprav je navzven videti, kot da živijo čisto normalno življenje (C. Kinsella in C. Kinsella 2006).

»Samopoškodovanje je namerno ravnanje, ki ni posledica nesreče. Mladostnik se zanj odloči z namenom, da bi zmanjšal psihološko stisko. Gre za razne oblike vedenja, s katerimi mladostnik poškoduje svoje telo in s svojim ravnanjem povzroči bolečino, krvavitve, opekline, podplutbe ... Samopoškodbeno vedenje vključuje več kot 20 oblik. Najpogostejše je pri mladostnikih prisotno rezanje ali kombinacija različnih oblik« (Capek 2014). Pogosti načini samopoškodovanja so (Capek 2014):

- rezanje,
- praskanje,
- ožigosanje oziroma povzročanje opeklin,
- preprečevanje celjenja ran,
- udarjanje z deli telesa ob ostre in trde predmete oziroma površine,
- namerni zlomi kosti,
- puljenje las,
- samougrizi,
- zbadanje z iglo, s šestilom idr.

Najpogostejša samopoškodba je vdiranje v telo oziroma vrezovanje. To dejanje se praviloma izvaja z ostrimi predmeti, kot so na primer kos stekla, nož, šestilo in britvica. Mladostniki pa si pogosto zadajajo bolečine tudi z različnimi prisilnimi tolčenji, katerih posledica so modrice, odrgnine in druge rane. Zanimariti ne smemo puljenja las in lupljenja kože z nohti (Jovanović 2010: 51).

Samopoškodbeno vedenje lahko razdelimo na dve podvrsti, pri čemer prva obsega neposredno, druga pa posredno poškodovanje. Primeri neposrednega samopoškodovanja so povzročanje vreznin, samoudarci, samougrizi, opekline in podobno. Med neposredno samopoškodovanje pa lahko uvrstimo prenašanje, zlorabo prepovedanih substanc in podobno (Alfonso in Dedrick 2010: 2).

Čeprav se posameznik najpogosteje samopoškoduje po predelu rok, trebuha in stegen, lahko za svoje vedenje uporabi kateri koli del telesa (Kuhar 2010). Mladostniki se večinoma poškodujejo po tistih predelih telesa, ki jih lahko prekrijejo. Pri izbiri telesne površine so pogosto pozorni tudi na tveganje, ki ga nosi posamezni predel telesa, da njihovo poškodovanje ne bi ogrozilo življenja. Čeprav glavni namen samopoškodovanja ni smrt, se lahko zgodi, da se mladostnik poškoduje po vitalnih delih telesa, npr. vratu, pri čemer se tveganje smrtnosti strogo poveča (Capek 2014). Tveganje za smrt je povečano tudi v stanju otopelosti, ko je mladostnik v stanju omame, ki je posledica vpliva drog in/ali alkohola (Cerar et al. 2011: 4).

1.3.2 ZNAKI, PO KATERIH LAHKO PREPOZNA MO, DA SE MLADOSTNIK SAMOPOŠKODUJE

Capek (2014), ko govori o znakih, po katerih lahko prepoznamo, da se mladostnik samopoškoduje, navaja predvsem naslednje:

- nepojasnjene oziroma slabo pojasnjene telesne poškodbe, kot so na primer ureznine, modrice, zlomi ipd.;
- visoka pogostost poškodb;
- posedovanje ostrih predmetov v smislu pogostega nošenja ostrih predmetov v žepih, peresnicah, torbah ipd.;

- nošenje dolgih hlač in rokavov tudi takrat, kadar je vroče;
- prekrivanje zapestja s teniškim trakom, rutico, širokimi zapestnicami ipd.;
- osamitev.

Cerar (et al. 2011: 9) pa navedenemu seznamu dodaja še en znak. Na mladostnika moramo biti pozorni, ko se opazno začne izmikati telesnim aktivnostim, ki zahtevajo večjo vidno izpostavitve kože. Med takšne aktivnosti spada predvsem kopanje, preoblačenje pri športni vzgoji, zdravniški pregledi ipd.

1.3.3 RAZLOGI ZA SAMOPOŠKODBENO VEDENJE

Večno vprašanje, ko govorimo o avtodestruktivnem vedenju, je, zakaj se eksperti iz izkušnje poslužujejo omenjenega vedenja. Samopoškodbeno vedenje sega že v zgodovino in odkar je znano, je nerazumljeno. Kljub nerazumevanju pa moramo biti v odnosu do ljudi, ki se samopoškodujejo, empatični in se v največji možni meri izogibati obsojanj. Če želimo mladostnika pridobiti za sodelovanje v pogovoru, moramo razviti zaupen odnos (C. Kinsella in C. Kinsella 2006).

Razlogov za samopoškodovanje je veliko in so si zelo različni. Samopoškodovanje pogosto spodbudijo boleči travmatični dogodki, ki so jih mladostniki doživeli v preteklosti. Vse pogostejše pa je samopoškodovanje tudi orodje, s katerim mladostnik uspe premostiti vsakdanje stresne dogodke in probleme, ki so posledica obdobja odraščanja (Cerar et al. 2011: 6).

Največkrat se zgodi, da se mladostniki samopoškodujejo, ker se želijo izogniti razmišljanju o problemih. Pogost pa je tudi pojav, da mladostniki niso verbalno dovolj opremljeni, da bi o svojih stiskah lahko spregovorili. Razvijejo svojo različico komunikacije, ki pa je usmerjena v lastno telo in je tako avtodestruktivna. Mladostniki, ki se samopoškodujejo, so največkrat osamljeni in imajo zelo slabo samopodobo. Prisotno je tudi dejstvo, da velikokrat prihajajo iz družin z mnogimi izzivi (Shapiro 2008).

Večina ljudi, ki se samopoškodujejo, ima slabo samopodobo. Veliko mladostnikov pravi, da se samopoškodujejo, ker mislijo, da si zaslužijo biti kaznovani. Nekateri mladostniki se samopoškodujejo, ker so bili v mlajših letih podvrženi visoki psihični in čustveni bolečini.

Četudi se ta podatek nekaterim ljudem zdi nelogičen, ljudje, ki se samopoškodujejo, poročajo, da se počutijo bolje, ko ponavljajo bolečino, ki so jo doživljali v mlajših letih. Kot pogost razlog za samopoškodovanje mladostniki navajajo tudi zavračanje svojega telesa oziroma nezadovoljstvo s telesno postavo (Shapiro 2008: 23).

Za mladostnika, ki se samopoškoduje, je veliko bolj boleča notranja, čustvena bolečina kot fizična bolečina. S samopoškodovanjem oseba želi omiliti fazo trenj, ki se zdi kot nevidni tujek, ki se je naselil v mladostnikovo telo in ga muči. Tujka pa se želi znebiti na način, ki mu je najbolj poznan, torej s samopoškodovanjem (Jovanović 2010: 51).

Razlogi za mladostnikovo samopoškodovanje so različni in paziti moramo, da jih ne postavljamo v hierarhično strukturo. Vsaka stiska je legitimna in vsako bolečino moramo priznati in jo vzeti resno. Capek (2014) v priročniku o samopoškodbenem vedenju našteje nekaj najpogostejših stresnih situacij, ki so lahko povod za posameznikovo samopoškodovanje: konflikti s starši in prijatelji, izguba ljubljene osebe, težave v šoli, ljubezen, večje spremembe, posledice težkih razmer v otroštvu, zlorabe in nasilje ipd. Avtorja Caroline in Connor Kinsella (2006) pa dodajata še naslednje vzroke za samopoškodovanje:

- **Prevzemanje kontrole.** Raziskave v tujini kažejo na to, da je bil velik delež ljudi, ki se samopoškodujejo, v otroštvu spolno ali pa telesno zlorabljen. Pri omenjenih vrstah zlorabe žrtev v celoti izgubi moč in nadzor nad svojim telesom in kontrolo nad svojim življenjem. Človek tako v samopoškodovanju najde edini način lastnega nadzora in odločanja o svojem telesu.
- **Sproščanje napetosti.** Jeza in frustracija sta osnovni človeški gonili, ki izzoveta v človeku reakcijo. Ljudje, ki se samopoškodujejo, svoje vedenje vidijo kot najugodnejši način izražanja jeze in frustracije, saj pri samopoškodovanju ne obremenjujejo ljudi okoli sebe.
- **Komunikacija.** Ljudje, ki se samopoškodujejo, ne najdejo besed, s katerimi bi lahko opisali svojo stisko, tako da je poškodba lahko edino sporočilo o tem, kako se počutijo.
- **Negativna telesna podoba.** Samopoškodovanje z vrezninami in opeklinami na telesu pušča najbolj vidne brazgotine. Te brazgotine so nemalokrat simbol posameznikovega samokaznovanja. Samokaznovanje pa nastopi zaradi nezmožnosti doseganja zahtev pomembnih drugih odnosnih oseb in ponotranjenja njihovega zaničevalnega odnosa.

- Stimulacija ugodja. Bolečina, ki je posledica samopoškodbe, v telesu povzroči sproščanje hormonov endorfinov, ki so v osnovi po lastnostih podobni morfiju, zato izzovejo občutke ugodja.

Eden od možnih vzrokov za mladostnikovo samopoškodovanje je tudi želja po uveljavitvi in sprejetju v vrstniški skupini. Mladostnik si namreč želi vzpostaviti stika in prijateljskih vezi. Obstajajo primeri tovrstnih skupin, v katerih se razvije skupinsko samopoškodovanje, ki temelji na spodbujanju in tekmovanju v številu in resnosti poškodb. Mladostniki se eden od drugega učijo tudi novih tehnik povzročanja bolečin in poškodb (Cerar et al. 2011: 6).

Nekateri mladostniki zagovarjajo trditev, da se samopoškodovanje ne razlikuje od tetoviranja in prebadanja telesa z uhani. Vseeno pa Shapiro (2008: 30) opozori, da to ne drži, saj so vzroki, zakaj se posameznik namerno poškoduje ali pa tetovira povsem različni. Hkrati pa je tako, da so ljudje, ki se tetovirajo, na izdelek ponosni in ga z veseljem razkazujejo širši javnosti. Pri samopoškodovanju pa se mladostniki svojih brazgotin sramujejo in jih želijo skriti. Tretji protiargument pa se dotakne same definicije samopoškodovanja, ki predpostavlja, da človek, ki se poškoduje, to počne sam, pri tetoviranju pa je potrebna tretja oseba, ki se na postopek spozna.

Vsak človek ima drugačno osebno zgodovino in tako tudi različne razloge za samopoškodovanje. Čeprav imajo mladostniki različne razloge, zakaj se samopoškodujejo, pa jih pogosto povezuje podobno doživljanje samih sebe in podoben pogled na svet, v katerem živijo (Shapiro 2008: 41).

1.3.4 SAMOPOŠKODOVANJE IN ČUSTVA

Čustva in občutja, ki jih posameznik doživlja ob misli na samopoškodbeno vedenje, so od posameznika do posameznika različna. Najpogostejša čustva in občutenja, s katerimi se mladostniki soočajo, so: brezsmiselnost življenja, otopelost in odtujenost, pomanjkanje varnosti, ljubezni, skrbi, pozornosti, nema želja po pripadnosti skupini, želja po pomoči, občutki depresije in krivde, nemoč, nezmožnost konstruktivnega reševanja problemov v stresnih situacijah, boleči spomini, neznosna napetost ter močni občutki jeze in besa (Stojanović in Pettauer 2001). Capek (2014) dodaja še neobvladljivo potrebo po samokaznovanju, obup in pomanjkanje zmožnosti po samonadzoru.

Veliko mladostnikov se zateče k samopoškodbenemu vedenju, saj se počutijo osamljene, nerazumljene in brez moči, ki jo potrebujejo za boljše počutje (Shapiro 2008: 77).

Mladostnik se poslužuje samopoškodovanja, saj razbremenitev intenzivnih čustev, napetosti in stiske uspe doseči samo prek poškodb. Zaradi premostitve trenutkov, ki so za posameznika čustveno neznosni, je samopoškodovanje strategija njegovega preživetja (Capek 2014).

V trenutku, ko se mladostnik samopoškoduje, čuti pomiritev, olajšanje in zadovoljstvo. Med tem časom mladostnik običajno ne občuti bolečine. Po zaključku samopoškodovanja pa ga pogosto preplavijo neprijetna občutja, kot so sram, bes in jeza, saj se obsoja, ker se na stisko ni zmozel odzvati na bolj konstruktiven način (Cerar et al. 2011: 6).

Mladostniki ob samopoškodovanju velikokrat čutijo bes in jezo, ki v telesu sproščata adrenalin, zaradi katerega posameznik ob poškodovanju bolečine ne čuti (Jovanović 2010: 52).

Veliko mladostnikov se samopoškodbenega vedenja sramuje in nemalokrat imajo občutek, da je z njimi nekaj narobe. Svoje ravnanje zato držijo v sebi kot veliko skrivnost, saj ne želijo, da bi jih okolica doživljala, kot da so nori (Shapiro 2008: 5).

1.3.5 SAMOPOŠKODOVANJE IN ODVISNOST

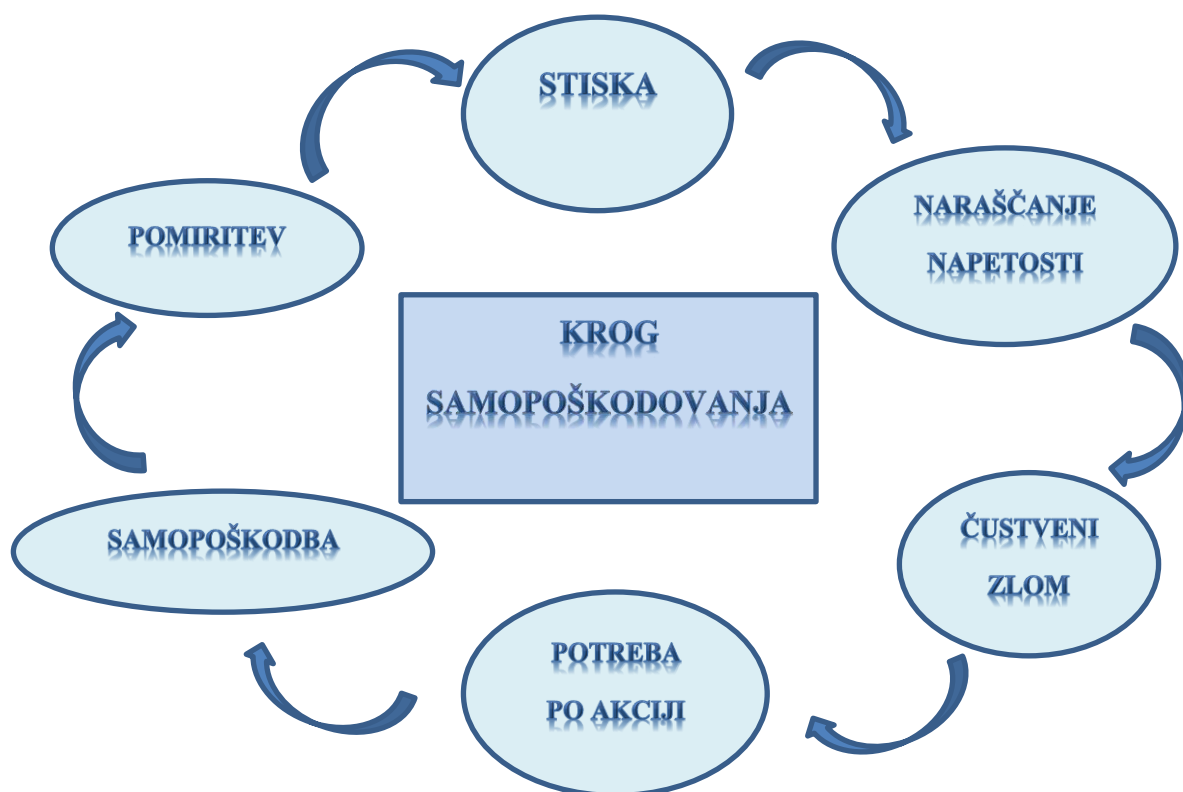
Samopoškodovanje pogosto postane globoko zasidran vzorec, s katerim mladostnik doseže notranjo sproščanje napetosti. Prav zaradi tega samopoškodovanju lahko pripišemo zasvojljiv značaj. Ta posamezniku omogoči trenutno pomiritev, kar v mladostniku spodbuja neustavljivo željo in potrebo po vnovični samopoškodbi (Cerar et al. 2011: 6).

Mladostnik svoje telo dojema kot sredstvo, prek katerega sporoča svoje duševno stanje. V praksi vedenje sledi načelu »hujša kot je stiska, večja je potreba po samopoškodovanju«. Zadajanje samopoškodb ima na telo in možgane enak učinek, kot ga ima zasvojenost od alkohola in drugih drog. Posledica tega je, da mladostniki lahko neprestano razmišljajo ali pa celo govorijo o želji po vnovičnem občutenju bolečine. To počnejo neodvisno od tega, kje so, s kom so in kaj počnejo. V situaciji krize telo samo od sebe začne izražati potrebo po samopoškodbi, pri tem pa pošilja informacije in signale v možgane (Capek 2014).

Nekateri znanstveniki pravijo, da nenadna bolečina v telesu poskrbi za sproščanje endorfinov. Ta pojav je lahko eden od razlogov, zakaj so mladostniki, ki se samopoškodujejo, od takega vedenja lahko odvisni (Shapiro 2008: 14).

Proces samopoškodovanja je velikokrat lahko definiran kot odvisnost, saj eno telesno stanje vodi v drugega in na koncu se zdi, da je ekspert iz izkušnje ujet v začarani krog. Krog samopoškodovanja je zelo koristen v procesu pomoči, saj vodi k večji razvidnosti posameznikovega življenja in početja. Razvidnost pa je nujna za pot k želenim ciljem. Capek (2014) zato priporoča, da mladostniku pokažemo krog samopoškodovanja in mu razložimo, kaj se z njim dogaja pred samopoškodovanjem, med njim in po njem. Mladostnik bo na ta način lažje prepoznal dogodke, ki v njem sprožijo željo po samopoškodovanju. Če bo seznanjen s tem, kaj mu sledi, se bo na situacijo lažje pripravil.

Slika 1.1: Krog samopoškodovanja



Vir: Capek (2014).

1.3.6 SAMOPOŠKODOVANJE IN STEREOTIPNE PREDSTAVE

Samopoškodovanje je v našem socialnem okolju tema, o kateri se ne govori veliko. Molk spodbuja k skrivnostnemu pridihu pojava in vodi k oblikovanju raznih stereotipov. Tišina namreč zavira odprt dialog in preprečuje razumevanje sočloveka. Vseeno pa ostajata zanimanje in človeška radovednost do nepoznanega. Pogosto si ljudje razlagajo pojave v okviru lastnih inteligenčnih zmožnosti in epistemoloških načel, kar pa nemalokrat vodi v izkrivljene zgodbe, naravnane k posplošljivosti, ki imajo za eksperte iz izkušnje nevarno funkcijo. To skupino ljudi stereotipne predstave stigmatizirajo in postavljajo v marginaliziran položaj. Posameznik lahko posebej identiteto, ki mu jo pripišejo drugi, kar lahko vodi do še kompleksnejših in globljih stisk. Na tem mestu zato za lažje razumevanje navajam definicije stereotipiziranja in kasneje stigmatiziranja. Kadar je v besedilu navedena beseda »normalno« v kateri koli obliki, je mišljena kot družbeno sprejemljiva in zahtevana norma, za katero pa nihče ne ve, kaj pomeni, kdo jo narekuje in kdo zares izpolnjuje.

Stereotip ni poenostavljena ali prehitra posplošitev o ljudeh, ampak je vedno tudi historičen in zelo kompleksen, zato ga ne moremo pojasniti z enostavnimi koncepti (Rutar 1995 v Zaviršek 2000).

Pri procesu stereotipiziranja niso pomembne individualne značilnosti in posebnosti, temveč gre za opisovanje ljudi na podlagi njihove skupinske pripadnosti. Pri tem gre za poudarjanje tipičnih potez objektov, ki se zdijo pomembne. Te poteze pa ne morejo veljati enako za vse objekte, zato jih kategoriziramo. Stereotipi služijo poenostavljanju, ki je potrebno za obvladovanje in razumevanje kompleksne realnosti. Lahko pa so tudi podlaga za nastanek predsodkov in formiranje patologije (Ule Nastran 1997: 156).

Podlaga za nastanek stereotipa je kolektivno strinjanje ene socialne skupine ljudi o določenih pričakovanjih in vtisih, ki jih imajo in na podlagi katerih razvrščajo informacije o drugih socialnih skupinah (Švab 2009: 9).

Stereotipi so produkt vrednostnega sistema in miselnih vzorcev in predstavljajo spoznavno komponento netolerance. Na vrednotenje pripadnikov podrejene skupine ljudi vpliva poenostavljena posplošitev superiorne skupine ljudi. Slednjih pri tem ne zanimajo individualne razlike med posamezniki. K posploševanju smo nagnjeni vsi ljudje. To počnemo

na način, da nove ideje in informacije razvrščamo v ustrezne kategorije (Palomares 2001: 8). Tudi Brown (1995: 24) pravi, da je kategorizacija neizbežna značilnost človeškega obstoja, posledica česar pa je tudi nastajanje stereotipov.

Stereotipi so v svoji osnovi dokaj odporni na spremembe. Kadar odnosi v socialnem okolju ostajajo nespremenjeni, je zelo težko pričakovati, da bo prišlo do sprememb vsebine stereotipov. Vseeno pa velja, da stereotipne predstave variirajo glede na socialni kontekst in pri tem odražajo realnost na skupinski ravni, kar pomeni, da so posebej občutljivi na spremembe na skupinski in ne na individualni ravni. O spreminjanju stereotipov govori »hipoteza stikov«, po kateri lahko pride do sprememb stereotipov tudi zaradi pozitivnih medsebojnih odnosov med člani različnih skupin. Do večjih sprememb pride, kadar so člani drugih skupin reprezentativni član ali pa kadar so informacije ob stiku pomembno drugačne od stereotipnih predstav (Ule Nastran 1997: 160–161).

Strokovnjakinja, ki se ukvarja s samopoškodbenim vedenjem, Mateja Capek (2014) je izpostavila nekaj najpogostejših stereotipnih predstav, ki so se po njenem mnenju v našem socialnem okolju razvile prav zaradi molka. Stereotipnim predstavam je dodala tudi strokovni pogled in svoje izkušnje iz dela na terenu.

Tabela 1.1: Stereotipi in resnice o samopoškodovanju

STEREOTIPI	RESNICE
Samopoškodba je spodleteli poskus samomora.	Čeprav pri samopoškodovanju lahko pride do smrti, se posameznik ne poškoduje z namenom, da bi umrl. To počne z razlogom, da bi preživel. Samopoškodovanje namreč služi predvsem zniževanju pritiska, napetosti, stresa in drugih nevarnosti, ki posameznike ogrožajo.
Samopoškodba je sredstvo pridobivanja pozornosti in manipulacija z drugimi.	Samopoškodovanje mladostnikom predstavlja način nadzora nad čustveno bolečino in jim služi kot klic na pomoč. Kadar jim s svojim početjem ne uspe pridobiti zelenega zanimanja ali pa odzivnosti zanje pomembnih oseb, se lahko zgodi, da posežejo po bolj izrazitih oblikah sporočanja. Pri tem upajo, da bodo zaradi svojega vedenja opaženi in da bodo dobili potrebno pomoč in podporo.
Samopoškodovanja ni mogoče zdraviti.	Čeprav je samopoškodovanje globoko usidran vzorec reševanja duševne stiske, ki

	ga ni mogoče zlahka opustiti, z ustrezno strokovno pomočjo lahko mladostnik samopoškodbeno vedenje nadomesti z bolj konstruktivnimi strategijami. Strokovnjaki se morajo pri tem zavedati, da gre za kompleksno problematiko, in morajo v skladu s tem zavedanjem tudi pristopiti.
Samopoškodbeno vedenje je značilno za dekleta v adolescentnem obdobju.	Ta miselnost verjetno izhaja iz prepričanja, da so dekleta čustveno ranljivejša in svojo jezo pogosto potlačijo, kasneje pa jo usmerijo vase. Nasprotno prepričanje pa velja za fante, ki naj bi bili naučeni sproščati negativna občutenja bodisi s fizično bodisi z verbalno agresijo, ki naj bi bila usmerjena proti drugim ljudem. Pa vendar izkušnje iz prakse kažejo, da je fantom težko govoriti o svojem doživljanju, in se tako s stisko raje spopadejo sami, kot pa da bi se nekemu zaupali. Zaradi tega obstaja zelo velika verjetnost, da se samopoškoduje veliko več fantov, kot je znano.
Mladostniki, ki se samopoškodujejo, imajo mejno osebno motnjo.	V resnici velja, da se ljudje, ki imajo mejno osebno motnjo, ne samopoškodujejo in večina ljudi, ki se samopoškoduje, nima osebne motnje.
Resnost samopoškodbenega vedenja je merljiva z resnostjo poškodb.	Miselnost, da majhne praske niso pokazatelj hude stiske, je zmotno, saj je že izbrani način premagovanja stiske jasen pokazatelj resnosti problema. Interveniranje je v vsakem primeru nujno.

Vir: Capek (2014).

O stereotipnih predstavah družbe v svojem delu *Stopping the Pain* govori tudi strokovnjak Lawrence E. Shapiro (2008: 10–11):

- »Samopoškodovanja se poslužuje samo nekaj zelo bolnih posameznikov.«
Strokovnjak trditev ovrže in jo podpre s statističnim podatkom, da je približno 1 % celotne populacije na neki točki v svojem življenju uporabil samopoškodovanje za premagovanje stiske.
- »Ljudje, ki se samopoškodujejo, so nori, zato jih je treba zapreti v bolnišnice.«
Mladostnike, ki so hospitalizirani zaradi samopoškodovanja, v bolnišnice po navadi pripeljejo starši, ker jih je strah za življenje svojega otroka in ne znajo ali pa ne zmorejo ravnati drugače. Vseeno pa se je izkazalo, da je hospitalizacija za mladostnika, ki se samopoškoduje, negativna, saj mladostniki želijo prevzeti

odgovornost nad svojim življenjem, kar pa v bolnišnici predvsem zaradi stalnega nadzora in depersonalizacije ni mogoče. Tako velja, da v večini primerov hospitalizacija vodi v večjo stisko in posledično tudi v željo po vnovičnem samopoškodovanju.

- »Rane, ki so nastale s samopoškodovanjem, so način, prek katerega si zagotoviš sprejemanje vrstnikov v šoli.« Shapiro (2000) pravi, da mladostniki lahko dobijo uteho v skupini ljudi, ki imajo podobno izkušnjo. Vseeno pa opozori, da je to vedenje večinoma prekrito.

Na tem mestu je smiselno opozoriti tudi na razliko med stereotipom in predsodkom. Ule Nastran (1997) pravi, da se stereotipi pogosto oblikujejo na osnovi nepreverjenih dejstev in govoric in tako predstavljajo neke vrste predstopnjo predsodkov. Stereotipi so tako enostranske in posplošene kolektivne predstave o svetu, predsodki pa na drugi strani predstavljajo negativna in emocionalno nabita stališča do določenih družbenih skupin, ki temeljijo na napačnih in predvsem neprilagodljivih posplošitvah. Predsodek je torej »stališče, ki ni upravičeno, argumentirano in preverjeno, a ga spremljajo intenzivne emocije in je odporno na spremembe« (Ule Nastran 1997: 194). Lahko so pozitivni ali negativni. Predsodki so podobni karikaturam, saj potencirajo določene značilnosti ljudi, pri čemer niso pomembne nianse, temveč ekstremni prikazi (Ule Nastran 1997: 194).

Predsodki so opredeljeni kot čustvena komponenta netolerance, pri čemer je komponenta razuma, glede na to, da gre za predsodbo, izključena. Pomembno ali pa celo odločilno vlogo imajo čustveni odzivi, ki so navadno v človeku tako močno zakoreninjeni, da jih ni mogoče spremeniti. Oseba s predsodkom ima predispozicijo za točno določen odziv na nek dogodek ali situacijo. Pri tem bo njen odziv največkrat negativen brez osnov, ki bi temeljile na zunanjih dejstvih (Palomares 2001: 8).

Na izoblikovanje predsodkov pomembno vpliva primarno okolje, v katerem posameznik živi, in vsakdanje življenje. Veliko predsodkov izhaja in se izoblikuje v procesu odraščanja. Pri tem pa imajo velik vpliv starši, od katerih pridobimo svoje prve posplošene sodbe o svetu, ki nas obkroža. Prav v zgodnjem otroštvu nastajajo primarne kategorizacije, ki so vir nastanka in obstoja predsodkov, ki odločilno vplivajo na njihovo trajnost in na nezavedno odzivanje posameznika (Ule 2009: 199).

Pri predsodkih gre za neko prikrito ideologijo vsakdanjega sveta. Kažejo se na nespoštljiv, netoleranten ali pa celo sovražen odnos do drugačnih. Izražajo se skozi socialne interakcije med ljudmi v vsakdanjem govoru, frazah, šalah, gestah in podobno (Nastran Ule 1999: 7).

1.3.7 SAMOPOŠKODOVANJE IN STIGMA

Samopoškodovanje se zaradi vidnih posledic poseganja v telo, ki se kasneje kažejo kot brazgotine, pomembno dotika polja stigmatizacije, do česar prihaja v posameznikovem socialnem okolju. Ker stigmatizacija pomembno vpliva na posameznikovo doživljanje samega sebe in zunanje okolice, definira njegov položaj v družbi in opredeljuje interakcije, je pomembno, da pojavu namenim več pozornosti.

Izraz stigma so iznašli stari Grki. Izraz se je nanašal na telesne znake in je v moralnem statusu stigmatiziranega posameznika izpostavljal nenavadno in slabo. Ti znaki so bili vrezani ali pa vžgani v telo, njihov namen pa je bil oznanjanje, da je njihov nosilec suženj, hudodelec ali izdajalec. Stigma je nakazovala, da je oseba nečista in omadeževana, zaradi česar se je bilo treba izogibati. Pozneje, v krščanski dobi, je termin stigma pridobil še dva metaforična pomena. Prvi se je nanašal na telesna znamenja božje milosti, ki so privzemala obliko izstopajočih znamenj na koži, drugi pa na medicinsko aluzijo na to versko aluzijo, ki se je nanašala na telesna znamenja telesnih motenj. Danes se pojem stigma nanaša na sramoto samo in ne toliko na njene telesne simptome (Goffman 2008).

Švab (2009) definicijo stigme opredeli kot označevanje določenih ljudi za drugačne in manj vredne spoštovanja. V nadaljevanju stigmatizacijo opredeli tudi kot sramotno znamenje, ki označuje nezadovoljstvo s stigmatiziranimi in njihovo nevednostjo. Posledico stigme opredeli kot izgon ali izogibanje (Švab 2009).

Južnič (1993: 122) stigmatizacijo pojmuje kot družbeni odnos, ki se oblikuje okoli določene lastnosti oziroma posebnosti, ki jo družba v svojem dojetju normalnosti diskriminira. Sama diskriminacija je posebej izrazita med vzpostavitvijo stereotipnega odnosa do kakega ali celo vsakega odstopanja posameznika od praga tolerance. Odstopanja do normiranega pa se v različnih družbah razlikujejo.

Stigma je takšne vrste identiteta, ki si je stigmatiziran posameznik sam ne bi izbral, saj mu ne ne ugaja. Čeprav posameznik stigme noče, se je vseeno ne more rešiti. Stigmo namreč proizvaja okolje, kar pomeni, da jo samo okolje lahko tudi ovrže. Okolje do stigmatiziranega posameznika zavzame svoje mnenje oziroma stališče in se nanj odziva na naslednje načine (Božič 1991):

- lahko se obnaša, kot da je stigmatizirana oseba boljša, kot čutijo, da je;
- lahko se obnaša, kot da je slabša, kot čutijo, da je;
- dela se, da je ni, ali pa jo opazi samo rutinsko.

Družba odloča o tem, kaj je normalno in zahtevano, tako da določi načine kategorizacije oseb in lastnosti, ki se za člane posameznih kategorij zdijo običajni in naravni. Osebe in njihove lastnosti kategoriziramo že na osnovi prvega vtisa, prek katerega predvidimo posameznikovo socialno identiteto. Opiranje na predvidevanja pa se v interakciji preokviri v normativna pričakovanja oziroma zahteve. Pri tem pa se ne zavedamo, da smo te zahteve postavili, in niti ne vemo, katere so, vse dokler aktivno ne odgovarjamo na vprašanje o tem, ali so izpolnjene ali ne.

Skozi predstavljeni proces ljudem pripisujemo navidezne socialne identitete, za katere se nemalokrat izkaže, da so v neskladju z dejansko socialno identiteto. Ljudi tako lahko v naših mislih dojemamo kot nezaželene, v skrajnem primeru pa jih lahko označimo za slabe, nevarne ali pa šibke. Te lastnosti predstavljajo stigmo, še posebej kadar je učinek pripisanih lastnosti diskreditirajoč in širok. Omenjene lastnosti so lahko poimenovane tudi kot hiba, pomanjkljivost ali prizadetost, povzročijo pa posebno neskladnost med navidezno in dejansko socialno identiteto (Goffman 2008).

Človek, ki stigmatizira druge ljudi, s tem dejanjem velikokrat potrjuje svojo lastno veljavo. To počne tako, da druge ljudi diskreditira. Pri tem se pridruži privilegirani skupini enako mislečih ljudi, s katerimi se strinja, zaradi česar se med njimi počuti močnejšega (Švab 2009).

Izraz stigma se uporablja za lastnost, ki je hudo diskreditirajoča. Pri tem pa moramo biti pozorni tudi na jezik razmerij. Enaka lastnost, ki stigmatizira en tip nosilcev na eni strani, lahko potrjuje normalnost drugega, zaradi česar omenjena lastnost ni niti hvalevredna niti sramotna (Goffman 2008).

Stigma predstavlja posebno vrsto razmerja med lastnostjo in stereotipom. Pojem nosi dvojno perspektivo, kar pomeni, da ga posameznik lahko dojema kot izrazito izstopajočo lastnost, ki jo drugi ljudje takoj opazijo, ali pa nanjo gleda, kot da je neopazna. V prvem primeru je posameznik v položaju diskreditirane osebe, v drugem pa je v položaju osebe, ki jo je mogoče diskreditirati. Veliko ljudi ima izkušnjo z obema položajema, kar pa ne pomeni, da razlika med enim in drugim ni pomembna. Nemalokrat smo priča dejstvu, da je človek, kljub temu da ne zmore izpolniti družbenih pričakovanj in zahtev, neprizadet. Počuti se normalnega in popolnega, hkrati pa je na svojo odtujitev ponosen. V takšnem primeru si posameznik ustvari zaščito z lastnimi prepričanji o svoji identiteti. Četudi je v družbi prepoznan kot nosilec stigme, ga ta podatek ne prizadene in tega niti ne obžaluje. Prepričan je, da je problem v družbi, ki ni človeška. V nasprotnem primeru pa se zgodi, da človek ponotranji stigmatizirana prepričanja družbe in jih poosebi. Posameznikova identiteta je tako zgrajena zgolj na prepričanjih drugih ljudi (Goffman 2008). Samosovraštvo je pomembna posledica stigmatizacije, katere psihološka osnova je ponotranjenje predsodkov, ki jih ima o posamezniku socialna okolica (Švab 2009: 26).

Goffman (2008) v osnovi razlikuje tri vrste stigme, in sicer:

- fizična iznakaženost, torej telesna odbojnost;
- značajska slabost, ki jo pripisujemo nebrzdanim ali nenaravnim strastem, nevarnim prepričanjem, nepoštenosti, neodločnosti, o katerih sklepamo na podlagi znanih dejstev o duševni bolezni, zaporni kazni, odvisnostih, alkoholizmu, homoseksualni spolni usmeritvi, poskusih samomora ipd.;
- skupinska stigma rase, narodnosti in veroizpovedi.

Pri vseh oblikah stigme pa je moč najti enake sociološke značilnosti. Človek ima določene lastnosti, zaradi katerih ni sprejet v običajnih socialnih odnosih. Izstopajoča lastnost, ki odvrta širšo javnost, predstavlja središče pri dojemanju posameznika. Posledica tega pa je, da družba razveljavlja vse posameznikove druge lastnosti in ga obravnava le skozi stigmatizirajočo. Tak človek je nosilec stigme, ki zaradi odstopanja od družbenih pričakovanj predstavlja nezaželeno drugačnost. Družba je pogosto nagnjena k temu, da posameznikom, ki imajo neko hibo, pripisuje tudi druge napake. Človek, ki je stigmatiziran, se na svoj položaj velikokrat odzove z obrambno reakcijo, ki pa si jo družba razlaga kot dodaten dokaz za odstopanje od normalnosti. S tem dokazom družba opravičuje svoje ravnanje. Stigmatiziran

posameznik neprestano razmišlja o vtisu, ki ga bo pustil na ljudeh, kar pomeni, da zavzame držo stalne pripravljenosti. Zaradi tega čuti pritisk in stalno nesproščenost. Lahko se zgodi tudi, da se človek zaradi stigmatizacije s strani družbe zaščiti z obrambnim mehanizmom umika. Rajši kot v družbi posameznik preživlja čas v samotni. Namesto umika pa se človek lahko odloči tudi za vključitev v družbo s sovražno predrznostjo. Avtor poudari, da je pogosto veliko energije usmerjeno v odločanje med umikom in predrznostjo (Goffman 2008).

Eden od pogostih načinov odzivanja na stigmatiziran položaj je potreba po korekciji oziroma odpravi stigme. Posamezniki to storijo v upanju in z željo, da bodo po korekciji dosegli normo normalnosti in se tako znebili stigmatizacije. Ljudje, ki imajo razne telesne hibe, se v ta namen odločijo za razne lepotne posege. Po odpravi ali prekritju hibe pa ljudje velikokrat ne zaživijo življenja, ki so si ga želeli, kar vodi v razočaranje. Zdi se, kot da družba sledi nenapisanemu pravilu, zaradi katerega posameznik ne more pridobiti popolnega statusa normalnosti. Po navadi se zgodi, da človek, ki je imel stigmo, postane človek, ki je stigmo odpravil. Stigma pa ostaja glavni poudarek, četudi se nanaša na preteklo stanje (Goffman 2008).

»Stigma lahko bistveno preoblikuje odnose in je razlog, da se človek umakne oziroma pretrga stike. Stiki se večinoma ohranijo tam, kjer je uporabnik lahko še vedno človek, kjer ga sprejemajo takega, kot je, in njegova vloga ni omejena zgolj na vlogo osebe z določeno nalepko« (Flaker et al. 2008: 264).

Kadar je človek zaradi stigme deležen namestitve v zavod, to lahko pomeni, da ga ostali družinski člani odpišejo, pozabijo nanj in ga ne vabijo na družinske dogodke. Skrb za to osebo je v večini primerov prepuščena eni osebi. Navadno je to mati (Flaker et al. 2008: 265).

Vzrokov za proces stigmatizacije je veliko, ti pa so v veliki meri odvisni od posameznika, ki stigmatizira. Mednje lahko vključimo neznanje, nepoučenost, uporabo zastarelih znanj, strah in odpor pred drugačnostjo, zavajajoče obveščanje medijev, terminologijo duševnih motenj itd. Zgodovina je prav tako eden od pomembnih vzrokov stigmatizacije. Posledice stigmatizacije so številne in lahko imajo velike razsežnosti. Med njih uvrščamo: slabšo samopodobo, slabšo kakovost življenja, slabšo možnost šolanja in zaposlovanja, družbeno izolacijo, okrnjeno socialno mrežo (Strbad in Švab 2005).

1.4 ODKLONI IN NORME

»[O]dklon je most, ki povezuje proučevanje stigme s proučevanjem preostanka družbenega sveta« (Goffman 2008: 111).

»Zgodovino izključevanja je mogoče raziskovati z dvema ločenima procesoma: s procesom konstruiranja drugosti in s procesom ustvarjanja norme« (Zaviršek 2000: 63). Pri procesu ustvarjanja drugega gre za izključitev iz družbene skupine ljudi, ki se zgodi na podlagi primerjanja, klasifikacije in hierarhizacije. Poenostavljena slika procesa se kaže skozi dejstvo, da je skupina »mi« pred skupino »drugi«. Ena od najzgodnejših omemb drugega izvira iz Grčije, kjer so Grki z besedo *barbaros* označevali ljudi, katerih jezik je bil njim nerazumljiv. Koncept drugosti je tako nosil funkcijo vzdrževanja skupinske identitete. Ustvarjanje norme pa je mlajši proces, ki se je začel konec 18. stoletja. Oba procesa sta se povezala šele v 19. stoletju. (Zaviršek 2000: 63–73).

Grškega zgleda, ki so ga poznali že davno pred 18. stoletjem in opredeljuje »istost« in »drugost«, pa ne smemo enačiti z modernim konceptom norme in normalnosti. Koncept normalnosti v evropskem prostoru poznamo šele od druge polovice 18. stoletja. Beseda normalno je označevala »nekaj, kar konstruira, kar ustreza občemu standardu ali tipu in ne odstopa ali ni drugačno od njega, torej nekaj, kar je vsakdanje ali regularno« (Zaviršek 2000: 76).

Beseda norma je v preteklosti simbolizirala idejo o idealnem in se je nanašala predvsem na idealno telo, ki je bivalo in obstajalo le v mitologiji. Definicija besede norma, kot jo poznamo v današnjem času, se je skupaj z besedama normalno in normalnost uveljavila v času od leta 1849 do 1857 (Zaviršek 2000: 76).

Norme so značilne za vsako kulturo, njihova funkcija pa je, da predstavljajo navodila, ki usmerjajo vedenje v določenih situacijah. Norme določajo sprejemljivo in primerno vedenje, ki je zahtevano v določeni situaciji, zato lahko rečemo, da norma predstavlja poseben vodnik za delovanje. Norme med družbami se razlikujejo, uveljavijo pa se prek sankcij, ki so lahko tako pozitivne kot tudi negativne. Govorimo torej o nagradah in kaznih. Sankcije pa so lahko neformalne, med katere sodi na primer odklanjajoč ali pa odobravajoč pogled, ali pa formalne. Med slednje uvrščamo nagrade in kazni uradnega organa. Določene norme se

formalizirajo, tako da se jih prevede v zakone, katerih spoštovanje zagotavljajo uradne sankcije (Haralambos in Holborn 2005: 13).

Na posameznikovo psihološko identiteto imata tako uspeh kot tudi neuspeh pri vzdrževanju norm neposredni učinek. Sama želja po upoštevanju in doseganju družbenih norm ne zadostuje, saj se nemalokrat zgodi, da posameznik nima sprotnega nadzora nad mero upoštevanja norm. Zatorej velja, da ne gre samo za posameznikovo voljo, temveč tudi za njegovo stanje, in ne samo za prilagoditev, temveč tudi za privolitev (Goffman 2008: 112).

Nekatere družbene norme so lažje dosegljive kot druge. Vseeno pa tudi za lažje dosegljive norme velja, da jih velik del populacije ljudi ne zmore doseči. Tiste norme, ki so povezane z lepoto, privzemajo obliko idealov in postavljajo standarde, ki jih skoraj nihče ne more doseči, še posebej ne v vseh svojih življenjskih obdobjih (Goffman 2008: 112).

Identitetne norme imajo dve funkciji. Po eni strani spodbujajo prilagodljivost, po drugi pa odklon. Kadar posameznik ne dosega družbenih norm, ima na voljo tri načine izhoda iz stresne situacije. Prvi je ta, da se posameznik priključi kategoriji oseb, ki bi normo sprejele, vendar bi se tako sami kot drugi definirali kot nebistvena kategorija, ki ji v resnici ni treba uresničevati norme niti je osebno uveljaviti. Drugi izhod je odtujitev od skupnosti, ki normo izpolnjuje, varovalni dejavnik pa je, da se nanjo že od samega začetka ne veže. Tretji izhod je prikrivanje in zakrivanje stigme, pri čemer posameznik strateško nadzira lastno podobo in vtis, ki ga pušča na drugih (Goffman 2008: 114).

Povsod, kjer obstajajo identitetne norme, se pojavlja tudi upravljanje s stigmo, kar predstavlja splošno družbeno lastnost. V proces stigmatizacije so na eni strani zajete tradicionalno velike in hitro opazne značilnosti in malenkostne na drugi. Slednje so pogosto poimenovane kot sramotne razlike, saj je njihovemu nosilcu zaradi majhnosti značilnosti nerodno, da se z njimi sploh obremenjuje. Tudi če posameznik goji precej normalna prepričanja, čustva in skrbi, bo uporabil vse moči in strategije, ko bo poskušal nenormalnost prikriti pred drugimi ljudmi (Goffman 2008).

Kadar predvidimo, da si skupina posameznikov deli nekatere vrednote in spoštuje nek sistem družbenih norm, ki se nanašajo na njihovo vedenje in osebne lastnosti, lahko vsakega

posameznika, ki ne spoštuje norm, označimo za odklanjajočega se, njegovo posebnost pa kot odklon (Goffman 2008).

Ko govorimo o modelu socialnega etiketiranja, je njegov ključni koncept primarni odklon, ki je opredeljen kot »dejanje kršitve družbenih norm, neopaženo s strani drugih in tako neoznačeno kot deviantno z njihove strani, z organskimi, psihološkimi, telesnimi, okoljskimi ali socialnimi vzroki, pri čemer se kršitelji lahko zavedajo odstopanja svojega vedenja od vedenja ostalih, lahko ali pa ne razumejo tega svojega obnašanja kot problem in se lahko odločijo poiskati pomoč« (Šugman Bohinc 2008: 4). Velja, da se na stopnji primarne deviantnosti osebe same ne doživljajo kot deviantne.

Teorija socialnega označevanja se osredotoča na primarno odklonsko vedenje. »Med dejavniki, ki pomembno vplivajo na to, koga bo družba označila za deviantnega in koga ne, so: starost, rasa, spol, socialna razdalja, moč in socialni status« (Šugman Bohinc 2008: 4).

Perspektiva družbenega etiketiranja predpostavlja, da si oseba, ki je označena kot deviantna, pogosto izbere odziv, s katerim brani svojo lastno identiteto. Cilj takšnega vedenja pa je želja po izogibu stigmi in osamitvi. Pogosto uporabljene obrambne reakcije so naslednje: racionaliziranje, zanikanje škode, minimaliziranje, pretirano posploševanje, prikrivanje, razvrednotenje žrtve, pripisovanje krivde drugim, svojevoljne interpretacije, selektivne abstrakcije in povečevanje. Naštete reakcije pa se v družbi redko interpretirajo kot odgovor na proces označevanja, temveč kot dodatni dokaz za deviantnost in patologijo. Obrambne reakcije pa skupaj z družbenimi odzivi tvorijo začaran krog, ki lahko okrepi primarni odklon in vodi v sekundarnega. Pri sekundarnem odklonu pa gre za to, da posameznik, ki je označen za deviantnega, na to etiketo odgovori s prevzemanjem deviantne vloge (Šugman Bohinc 2008: 4).

Samopoškodbeno vedenje je v družbi označeno kot nesprejemljivo, saj ni v skladu z družbenimi normami. Posledica tega dejstva je, da mladostniki svoje rane in brazgotine pogosto skrivajo pred drugimi ljudmi (Cerar et al. 2011: 4).

1.4.1 ODKLONSKOST IN SOCIALNO DELO

Odklonskost je ena od glavnih skrbi socialnega dela kot stroke, pri čemer pa so glavni vzrok za deviantnost desetletja pripisovali patologiji posameznika. V procesu pomoči so strokovnjaki prevzemali vlogo popraviljalcev nenormalnega oziroma deviantnega. Opisani model se je torej osredotočal na posameznikovo patologijo, na njegovo nenormalno obnašanje, ki ga je treba popraviti s terapijo in z rehabilitacijo in je težil k neupoštevanju učinkov strukturne socialne reakcije in označevanja (etiketiranja). Opisani fokus modela posameznikove patologije pa sta v zadnjih desetletjih zamenjala strukturalni model in model družbenega označevanja. Prvi model je osredotočen na omejen dostop posameznika do virov in sredstev, ki jih potrebuje za doseg ciljev. Hkrati teži k neupoštevanju izbire in kršenja pravil s strani močnejših oseb. Model družbenega označevanja pa se osredotoča na možnosti družbenega vpliva pri ustvarjanju deviantne vloge prek etiketiranja, pri čemer družba kreira deviantnost s postavljanjem pravil, ki jo definirajo, ter teži k neupoštevanju izbire in krivi socialne označevalce (Šugman Bohinc 2008).

Prehod od primarne k sekundarni deviantnosti pa ni pravilo oziroma linearen proces ni neizbežen. »K temu lahko pomembno prispevajo socialne delavke in delavci in njihove službe, ki ravnaajo tako, da ali normalizirajo in razpršijo označevanje ali pa okrepijo že stabilizirano deviantno uporabnikovo vlogo« (Šugman Bohinc 2008: 4). Sekundarna deviantnost pa se lahko okrepi, kadar socialne delavke razvrednotijo uporabnikovo lastno razlago za incidente, kadar uporabnika izključijo iz načrtovanja pomoči, kadar se osredotočijo samo na uporabnikove slabosti in kadar uporabnikovo obrambno reakcijo razumejo kot dodaten dokaz za odklonsko vedenje (Šugman Bohinc 2008: 4).

Šugman Bohinc (2008: 5) za potrebe zmanjševanja lastnega prispevka socialnih služb pri označevanju in spodbujanju sekundarne deviantnosti pri izdelavi strokovnega mnenja o uporabniku predlaga:

- socialne službe lahko z alternativnimi programi mladoletne kršitelje zaščitijo pred formalnimi sodnimi postopki;
- praktiki so lahko bolj občutljivi na specifičnost spleta okoliščin v zvezi z incidentom in se tako izognejo stereotipnim etiketam;

- praktik lahko prepozna uporabnikovo odgovornost za sprejemanje izbir in ga vključi v načrtovanje intervencije;
- praktik lahko deluje v smeri normalizacije, tako da raziskuje vire moči;
- praktik lahko deluje preventivno, tako da blaži ali pa zmanjšuje okoliščine, ki so vodile do primarne deviantnosti.

1.5 ZAKAJ PSIHIATRIČNA BOLNIŠNICA NI PRIMEREN KRAJ ZA MLADOSTNIKA, KI SE SAMOPOŠKODUJE?

»Argumentov, ki bi govorili v prid totalnih ustanov, praktično ni« (Flaker 1998: 10).

Velike zaprte ustanove so se ustanavljale predvsem v 19. stoletju in so predstavljale osnovno destinacijo raznim deprivilegiranim družbenim skupinam. Naraščajoča industrializacija je onemogočila tradicionalne oblike pomoči, kot sta na primer skrb in varstvo v skupnosti, zato so se totalne ustanove pojavile kot odgovor oziroma rešitev na nastali problem (Flaker 1998: 5).

»Zaradi bolezni, stiske, prizadetosti ali socialnega statusa ni dovoljeno nikomur odreči pravic, ki jih imamo drugi za samoumevne. To niso samo obče človeške pravice, ampak tudi drobne možnosti izbire in dejanj, ki jim po navadi ne pripisujemo statusa pravic, ki pa v okviru zavodskega življenja postanejo dragocene« (Flaker 1998: 6).

V svoji knjigi *Odpiranje norosti* Flaker (1998) navede številne argumente, ki pričajo o negativnih procesih znotraj totalne ustanove in posledicah, ki jih imajo te za človeka:

- Dominacija osebja nad varovanci. Varovanci so izrazito odvisni od osebja, pri čemer stopnja odvisnosti presega posledico stiske, bolezni ali prizadetosti.
- Velike ustanove povečujejo stigmatizacijo. Bivanje v ustanovi zapečati usodo človeka tako v očeh drugih kot tudi v lastnih. Izločenost ljudi iz vsakdanjega življenja in transformacija v varovance totalnih ustanov naredi te ljudi še bolj tuje, drugačne in celo nevarne.
- Zavodi samo povečujejo videz deviantnosti svojih varovancev.
- Bivanje v zavodu je za človeka škodljivo. »Institucionalni postopki pripeljejo do socialnega omrtvičenja osebne identitete in jo nadomestijo z institucionalno identiteto

bolnika, varovanca, obsojenca, oskrbovanca ali gojenca« (Flaker 1998: 7). Zaradi velikega števila varovancev je način pomoči mehaničen, kar pomeni, da ni prilagojen potrebam posameznika. To pa človeka spremeni v predmet obdelave in ga razosebi. Pretrganje stikov z varovančevim osebnim okoljem hkrati poveča njegovo izoliranost in osamljenost, kar vodi v še večjo stisko. Z bivanjem v totalni ustanovi varovanci ne izgubijo samo svoje preteklosti, pač pa tudi prihodnost, saj ne morejo gojiti nobenih osebnih želja, načrtov in upov.

- Institucije onemogočajo učinkovito strokovno pomoč. Učinkovita pomoč je ovirana zaradi iztrganosti iz vsakdanjega konteksta, ki onemogoči celostno psihosocialno obravnavo. Hkrati o rehabilitaciji v zavodu skorajda ne moremo govoriti, saj zavodsko okolje proizvaja napačne teorije o »vrstah motenosti in njihovi obravnavi« (Flaker 1998: 8).
- Zdravila so neredko v rabi za blažitev simptomov institucionalnega življenja in za boljšo upravljivost varovancev (Flaker 1998: 8).
- Varovanci se v ustanovi učijo predvsem tistih spretnosti, ki jim omogočajo prilagoditev na življenje v ustanovi, in ne spretnosti, ki bi jim koristile v vsakdanjem življenju. Spretnosti, ki jih je varovanec pridobil pred vstopom v ustanovo, pa zanemari in pozabi.
- Izoliranost od vsakdanjega okolja zmanjša možnosti nadzora in vpliva svojcev in ostalih pomembnih drugih, ki tvorijo podporno mrežo. To pa skupaj z ranljivim položajem varovanca lahko vodi v razne malomarnosti, zlorabe in tudi v nasilje.

»Pasivnost, pretrgani stiki, odvisnost od avtoritarnega osebja, nestimulativno okolje, pretirana uporaba zdravil in pomanjkanje življenjskih ciljev [...] proizvedejo institucionalno nevrozo, ki se kaže v apatiji, pomanjkanju iniciativnosti, izgubi zanimanja za zunanji svet, podredljivosti in resignaciji« (Flaker 1998: 8). Človek prav tako začne zanemarjati svoj osebni videz in svoje navade, kar pomembno vpliva na njegovo počutje. Vse skupaj se lahko stopnjuje in doseže točko »radikalnega umika vase, depresijo ali celo popolno avtistično držo, katatonijo, ritmično gibanje« (Flaker 1998: 8).

Psihiatrična zdravila, psihofarmatiki, so zelo razširjene legalne droge, ki so jih varovanci totalnih ustanov prisiljeni uživati. Čeprav ni jasno in znanstveno dokazano, ali psihotropna zdravila delujejo, je jasna njihova družbena funkcija: normaliziranje ljudi. Omenjena zdravila

so ena od bolj dobičkonosnih panog zdravilske industrije, ki je tudi sama po sebi med najbolj dobičkonosnimi. Čeprav so izkušnje ljudi z uživanjem različne, je vredno omeniti, da imajo ta zdravila neugodne učinke in veliko nevarnih stranskih učinkov. Nekateri vseeno pravijo, da brez teh zdravil ne bi mogli živeti, saj jih potrebujejo za normalno življenje. To lahko razumemo tudi kot zasvojenost, ki je sama po sebi lahko nevarna, predstavlja pa tudi dodatno tveganje za povod, ki je bil ključen za predpis zdravil. Drugi pa ta zdravila doživljajo kot »kemični prisilni jopič«. Ljudje z uživanjem psihotropnih zdravil lahko postanejo otopeli, pri čemer manj čutijo in se ne zavedajo dobro, kaj se z njimi dogaja. Ljudje so zaradi uživanja zdravil lahko tudi počasni, počutijo se utrujene in zaspane, ne morejo dobro razmišljati, muči jih tudi nemir. Pod stranske učinke uvrščamo spremenjene gibe, otrdel izraz na obrazu, tresenje ter telesne in obrazne tike, ki ji prepoznamo predvsem pri ljudeh, ki jim je bila postavljena napačna diagnoza in posledično predpisana napačna terapija (Flaker 2012).

Totalne ustanove omogočajo dodeljevanje sodb in diagnoz, s čimer proizvajajo deviantne kariere. »So materialna ureditev, ki jo deviantna nalepka potrebuje« (Flaker 1998: 245). Izrekanje sodb zaključí posamezni dogodek v dejanje, nato pa se glagol spreobrne v samostalník in nastane deviant. Iz nekoga, ki je nekaj počel ali pa se mu je kaj zgodilo, nastane človek, ki predstavlja posebljen problem. Totalna ustanova pa spodbuja ljudi, da tudi sami sebe vidijo in doživljajo kot deviantne, kar pomembno vpliva na večanje stiske in slabšanje počutja. Totalne ustanove so rob družbe, na katerem se projicira normalnost, ki pa je hkrati tudi namen totalne ustanove, saj stremi k popravljanju poškodovanega (Flaker 1998: 245).

»Totalne ustanove so zločini miru, ki ljudi zaznamujejo, odstranijo iz skupnosti in zaprejo v posebne disciplinske prostore. So vir zlorab in ponižanja« (Flaker 2012: 272),

1.6 POMOČ MLADOSTNIKU, KI SE SAMOPOŠKODUJE

Strokovni odzivi na problem samopoškodovanja so, kar zadeva pomoč, v večini primerov negativni, saj jim v odnosu z uporabnikom primanjkuje sočutja in empatije. Razlogov za takšen odziv je več, vsi pa imajo skupen imenovalec – nerazumevanje. Ker osebi, ki se samopoškoduje, ne moremo pripisati diagnoze bolezni, veliko strokovnjakov ne razume, zakaj to vseeno počnejo. Proces pomoči je dolgotrajen in se ne konča samo s prepovedjo tega

početja, zato strokovnjake, ki imajo takšna pričakovanja, vsaka naslednja samopoškodba lahko potre in jim vzbuja dvom v učinkovitost pomoči, ki jo nudijo. Samopoškodbeno vedenje v sebi nosi velik potencial za strokovnjakovo jezo, frustracijo in nezadovoljstvo, zaradi česar veliko strokovnjakov na uporabnika gleda skozi stereotipne oči, kar blokira proces pomoči in povečuje stigmatizacijo (C. Kinsella in C. Kinsella 2006: 142).

Razumeti moramo, da se samopoškodovanje razvije v navado, ki jo je tako kot vsako zelo težko opustiti in spremeniti. Okrevanje je zato dolgotrajen in zahteven proces, katerega pomemben del je, da se mladostnik nauči svoje telo sprejeti in zanj bolje skrbeti. Ko bo mladostnik znal poskrbeti za to, da se bo njegovo telo počutilo bolje vsaj za nekaj minut na dan, bo imel več energije, kar bo izboljšalo njegovo počutje in vodilo v bolj konstruktivno spopadanje s stresnimi situacijami (Shapiro 2008: 35).

Strokovnjaki se morajo pri delu z mladostniki, ki se samopoškodujejo, zavedati, da večina mladostnikovih težav in stisk izhaja iz negativnih, t. i. avtomatičnih misli. Slednje večinoma ne temeljijo na dejstvih, temveč na nespornih in napačnih interpretacijah. Avtomatične misli so lahko spodbujene z različnimi situacijami, dogodki, spomini, reakcijami itd. in predstavljajo našo prvo misel, ki pomembno vpliva na naš odziv. Zato morajo strokovnjaki stremeti h krepitvi moči mladostnika na področju razmišljanja o sebi in svetu, saj misli pomembno vplivajo na posameznikova čustva in počutje (Shapiro 2008: 35).

1.6.1 TEHNIKE POMOČI MLADOSTNIKU, KI SE SAMOPOŠKUDUJE

V nadaljevanju bom predstavila nekaj tehnik, ki so lahko v pomoč pri delu z osebami, ki se samopoškodujejo, pred tem pa bi rada opozorila na pomembni vprašanji, ki ju je treba raziskati skupaj z uporabnikom. Glasita se: *Ali samopoškodovanje za osebo predstavlja problem?* in *Ali si oseba želi delati na spremembah v svojem ravnanju in raziskovati nove možnosti premagovanja stiske?* (C. Kinsella in C. Kinsella 2006).

1.6.1.1 Zemljevid mladostnikovega življenjskega sveta

Zemljevid življenjskega sveta oziroma ekozemljevid je pripomoček, s katerim v procesu pomoči lahko raziskujemo posameznikove vire in sredstva. Mladostnik in strokovnjak s

pomočjo zemljevida prepoznavata in ocenjujeta vire in sredstva, ki jih posameznik potrebuje na poti za doseganje zastavljenih ciljev. V projekt pomoči, ki v stroki socialnega dela temelji predvsem na skupnem odkrivanju, načrtovanju in uresničevanju sprememb v življenjskem svetu, mladostnik lahko vstopi s pričakovanjem po spremembi obstoječe situacije, s katero ni zadovoljen, in premik k stanju, v katerem se bo počutil bolje. Pri tem mu je ekozemljevid v veliko pomoč, saj pomaga pri »uresničevanju uporabnikove vizije«. Strokovnjak skupaj z mladostnikom raziskuje, kaj si mladostnik želi doseči in/ali spremeniti, izboljšati, »na kaj se bo pri tem opiral in katera sredstva in vire bo uporabil« (Šugman Bohinc et al. 2007).

Uporaba pripomočka je smiselna samo v primeru, ko zemljevidu življenjskega sveta sledijo tudi konkreten načrt akcij in koraki za uresničitev mladostnikovega cilja (Šugman Bohinc et al. 2007).

Kadar raziskujemo življenjski svet uporabnika ter njegovih sredstev in virov, se vprašanja navezujejo na to, kako posameznik živi – »kje in kako biva, s čim vse razpolaga, kaj dela in kaj zmore (socialne vloge, statusi in spretnosti), s kom se druží, kdo mu lahko pomaga in ga podpira pri njegovih načrtih, kako so mu dostopne obstoječe pravice, sredstva in storitve, koliko moči, vpliva oziroma kontrole ima nad lastnim življenjem, kateri pomembni dogodki in načini ravnanja v preteklosti in sedanjosti označujejo njegovo življenje ter pogled v prihodnost« (Šugman Bohinc et al. 2007).

Ekozemljevid se običajno riše na list papirja, pri tem pa se mladostnik in strokovnjak sama dogovorita, kdo bo kaj počel oziroma kako bosta skupaj sodelovala. Priporočljivo je, da ima mladostnik za ustvarjanje na razpolago čim več različnih barvnih pisal, pri čemer se lahko dogovorita in barvam določita posebne pomene. Oblika zemljevida je poljubna, pogosto se uporablja kar tehnika miselnega vzorca. Pri tem se na sredino papirja zapiše mladostnikov cilj, ki je osnova za nadaljnje delo. Mladostnika pri razmišljanju pustimo, da sam prepoznava in odkriva razpoložljive vire, strokovnjak mu lahko pomaga le s podvprašanji. Ob raziskovanju je potrebno, da strokovnjak zavzame vlogo aktivnega poslušalca (Šugman Bohinc et al. 2007).

Ko je zemljevid izdelan, udeleženca v procesu pomoči skupaj ocenita in pregledata prikazano sliko. Izbereta si dve barvi in s prvo označita pomembne vire, ki jih mladostnik ima, z drugo pa vse neizkoriščene vire. V pogovoru se ne osredotočata samo na pglavitni in oddaljeni cilj,

temveč iščeta tudi najmanjše možne korake do zaželenega izhoda (Šugman Bohinc et al. 2007).

Pri oceni uporabnikove moči upoštevamo širši družbeni kontekst in tako raziskujemo mladostnikovo samostojnost, mobilnost, dostopnost do pomembnih informacij, možnost za samostojno odločanje, povezanost z neformalnimi in formalnimi mrežami ter vpliv, ki ga ima posameznik na svoje življenje (Šugman Bohinc et al. 2007).

Zadnji korak se nanaša na naloge in akcije, ki so potrebne za uresničitev cilja. Korake lahko zapišemo kar na shemo zemljevida. Za vsako posamezno nalogo strokovnjak in mladostnik razmisli in določi, kaj je treba storiti, kdo je zadolžen za nalogo, kako bo opravil zahtevano, kakšna sredstva in vire potrebuje za doseg cilja, do kdaj bo naloga opravljena in kdo bo preveril uspešnost uresničevanja cilja (Šugman Bohinc et al. 2007).

1.6.1.2 Raziskovanje in samoraziskovanje

Mladostnik bo v proces prekinitve samopoškodbenega vedenja moral vložiti veliko truda in moči, saj je ta pot vse prej kot enostavna. Naloga strokovnjaka in ljudi, ki so v stiku z mladostnikom, ki se samopoškoduje, je tako spodbujanje in motiviranje, predvsem v slabih dneh. Mladostnik mora okrepiti svojo samopodobo, samozavest, samospoštovanje, izražanje čustev in obvladovanje stresa. Priporočeno je, da v pogovoru z mladostnikom izhajamo iz »perspektive moči«, kar pomeni, da naj proces pomoči temelji na mladostnikovih virih moči in iskanju izjem (Capek 2014).

Mladostnik se mora naučiti sprejeti samega sebe in se imeti rad. Samosprejemanje je težak proces učenja, vendar se zelo obrestuje, saj izboljša samozavest in zmanjša občutek tesnobe. V procesu se lahko opremo na naslednje nasvete (McMahon 2010: 73–76):

- »Zapomni si, da ljudje niso popolni in to velja tudi za tebe!« Osebe, ki imajo vedno prav, ki so samo dobre, sposobne in vedno močne, ne obstajajo. Dokler bo mladostnik verjel v popolnost, bo vedno razočaran, nesrečen in pod stresom.
- »Zapomni si, da so vsi enakovredni ne glede na sposobnosti.« Četudi je kdo bolj nadarjen od nekoga drugega, to še ne pomeni, da je boljši človek. Mladostnik se mora

prenehati primerjati z drugimi ljudmi, ki jih idealizira, saj takšno početje vodi k občutkom razočaranja, zavračanja in tesnobe.

- »Ne obstaja svetovna lestvica, ki bi vrednotila človekovo dobroto ali hudobijo.« Zavedati se moramo, da nihče ni samo dober in nihče samo slab. Tudi dobri ljudje kdaj naredijo kaj slabega in prav tako slabi naredijo kaj dobrega. Mladostnik si ne sme postavljati preveč idealiziranih pričakovanj, saj vodijo v nerealen pritisk nase in druge.
- »Opusti pretirano posploševanje.« O pretiranem posploševanju govorimo, kadar mladostnik na svoje vedenje gleda preveč enostransko. Če mladostnik želi preseči slabo mnenje o sebi, se ne sme obsojati v celoti na osnovi enega vidika svojega vedenja.
- »Opusti moral/-a bi in moram«, kajti vse, kar mladostnik naredi v tem kontekstu, ga vodi k razvoju pogojnega pogleda nase.
- »Zapomni si, da je težko sprejeti samega sebe.« Potrebno je veliko energije, predanosti in doslednega dela.

1.6.1.3 Analiza tveganj

V procesu pomoči ranljivim mladostnikom, ki imajo izkušnjo s samopoškodbenim vedenjem, je zelo smiselno soustvariti analizo tveganja. Analiza tveganja pripomore k večji svobodi, širjenju možnosti, boljši razvidnosti, krepitvi moči in ne nazadnje k izboljšanju življenja (Flaker in Grebenc 2011).

Analizo tveganja v resnici poznamo vsi ljudje, saj postopek uporabljamo vsakodnevno, ne da bi se tega zares zavedali. Kadar se odločamo o svojem ravnanju, razmišljamo oziroma predvidevamo določene scenarije in načine, kako se bomo odzvali oziroma kakšno odločitev bomo sprejeli v zvezi z njimi. Razumeti moramo, da posledice tveganj najpogosteje niso same po sebi negativne, saj posameznik navadno sprejema odločitve v upanju in želji po pozitivnih posledicah. Upravljanje s tveganji zato lahko razumemo kot »ravljanje, ki bo preprečilo negativne posledice in hkrati prineslo želeni izid« (Flaker in Grebenc 2011: 3).

Analiza tveganja je postopek, ki se je razvil za potrebe strokovnjakov, ki so na kakršen koli način odgovorni za varnost ljudi oziroma se srečujejo s potencialno nevarnostjo, da bi posameznik ogrožal sebe ali druge ljudi (Flaker 1994: 198). Uporabljamo jo v dveh primerih,

in sicer najprej pri omejevanju ljudi, pri čemer moramo biti pozorni, ali smo preverili vse možnosti omejevanja in izbrali takšno, ki ima minimalen vpliv na življenje posameznika. Drug primer pa je za širjenje možnosti, pri čemer ljudem omogočimo dejavnosti, dogodke in dejanja, ki jim v preteklosti niso bili dovoljeni ali pa so bili močno omejeni (Flaker in Grebenc 2011).

Predmet analize tveganja je raziskovanje, ali obstaja nevarnost, da bi oseba s svojim vedenjem in dejanji škodovala sebi ali drugim ljudem. Analiza tveganja, ki je izvedena brez privolitve posameznika, v katerega življenje posegamo, je dovoljena le v primeru, če je ogroženo življenje, kadar predvidimo hude telesne poškodbe in kadar lahko pride do še večjih psihičnih travm (Flaker in Grebenc 2011).

Analiza tveganja poteka po naslednjih načelih (Flaker in Grebenc 2011: 5):

- upoštevanje verjetnosti,
- nepokroviteljstvo,
- konkretnost,
- osredotočenost,
- proaktivno zmanjševanje škode.

Tveganje vedno analiziramo po načelu dvojne perspektive, kjer ocenimo tveganje z vidika verjetnosti dogodka, a vedno obdržimo tudi perspektivo posameznika, v katerega življenje posegamo. Dialektiko med dvema perspektivama lahko omogoči samo in izključno dialoški pristop (Flaker in Grebenc 2011).

Pri analizi tveganja moramo definirati posamezne elemente tveganja. Prvi med njimi je *grožnja*. V tem sklopu analize z mladostnikom, ki se samopoškoduje, preverimo na primer: kako običajno zaznava grožnjo, kako pogosto doživlja situacije, ki jih zazna kot grožnjo, in resnost same grožnje, v okviru katere določimo stopnjo škode ter ugotavljamo dejavnike, ki večajo verjetnost, da se bo grožnja uresničila. Pri tem je grožnja v specifičnem primeru samopoškodovanja sprožilec (dogodek, okolica, vonj, glasba, določene besede itd.), ki lahko vodi v samopoškodbo (Flaker in Grebenc 2011).

Naslednji element tveganja je *nevarnost*. V okviru nevarnosti definiramo dogodke, ki jih konkretiziramo in določimo verjetnost dogodka ter vrsto škode (Flaker in Grebenc 2011).

Primer definicije dogodka je lahko naslednji (Flaker in Grebenc 2011): »Kadar bo mladostnik sam doma in bo prišel v stik s potencialnimi pripomočki za samopoškodovanje, se bo njegova potreba po samopoškodbi povečala. Vzel bo pripomoček in se porezal/opeknel/popraskal itd.« Pri določanju verjetnosti dogodka se lahko opremo na obstoječe statistike ali na zdrav razum (Flaker in Grebenc 2011). Primer vrste poškodbe pa je lahko opekline, povzročena s cigaretним ogorkom.

Načrt zmanjševanja tveganj in škode sestavimo glede na oceno tveganja tako, da izberemo ukrepe za njihovo zmanjševanje. Izbiramo lahko med tehničnimi, socialnimi in pravnimi ukrepi, stremimo lahko k spremembi navad, preurejanju okolja in skrbimo za ozaveščanje, informiranje in učenje. S tem lahko tveganja preprečimo, zmanjšamo njihovo škodo ali pa škodo popravimo (Flaker in Grebenc 2011).

1.6.1.4 Okrepitev

Okrepitev je ena od metod socialnega dela, v okviru katere (kadar jo strokovnjak pravilno izvaja oziroma zagotavlja), oseba pridobiva občutek vedno večje sposobnosti in odločnosti ter moči za odločanje o svojem življenju. Strokovnjak pomaga udeležencu v procesu pomoči, da uvidi in razume družbeno ustvarjene neenakosti ter diskriminacije in tudi osebne ovire z namenom, da razvije tiste sposobnosti, ki predstavljajo njegov vir moči, spodbuja uporabo moči in posledično možnost za večji vpliv. S krepitvijo strokovnjak pomaga mladostniku krepiti samozavest (Zaviršek et al. 2002).

Pri krepitvi moči je pomembno, da strokovnjak v procesu pomoči mladostnika aktivno posluša, mu izkazuje podporo, mu dopušča pravico do njegove lastne zgodbe in se izogiba prevelikemu številu vprašanj (Zaviršek et al. 2002).

Pri krepitvi mladostnika, ki se samopoškoduje, je pomembno, da ga razbremenimo občutkov krivde, mu omogočimo pravico do lastne odločitve, okrepimo njegovo zaupanje ter mu omogočimo dostop do informacij, ki bi mu lahko koristile (Zaviršek et al. 2002).

Pri zagotavljanju pravice do najrazličnejših izbir, ki jih ima mladostnik na voljo, si lahko strokovnjak pomaga z izdelavo individualnega načrta. Metoda pomaga, da mladostnik

definira smisel sprememb, ki jih želi doseči v svojem življenju, razmišlja, kako bi jih lahko dosegel, ter tako sam usmerja proces izboljšanja življenja (Zaviršek et al. 2002).

1.6.1.5 Postavljanje in doseganje ciljev

Ko si ljudje želimo spremeniti neko vedenje oziroma navado, je eden prvih korakov pogosto razmišljanje o ciljih in načinih, kako te cilje lahko dosežemo. Postavljanje ciljev in njihovo umeščanje v časovni okvir nam lahko pomaga pri spremembi našega vedenja. Ko se mladostnik odloči, da bi rad spremenil samopoškodbeno vedenje, naj razmisli o ciljih, ki jih želi doseči in ki ga bodo vodili v srečnejše življenje (Shapiro 2008: 104).

Cilji morajo biti jasni in realni, kar pomeni, da ne smejo biti zastavljeni niti previsoko niti prenizko. Pri postavljanju ciljev moramo paziti, da cilji izhajajo iz mladostnika, kar pomeni, da so njegovi lastni in osebni. Če so cilji dolgoročni, jih je treba razdeliti na kratkoročne (Capek 2014).

Mladostnik naj si postavi cilje, ki so oblikovani tako, da bodo izboljšali njegovo življenje in zmanjšali tesnobo oziroma stisko, ki jo čuti. Odločiti se mora, kaj si želi spremeniti in kako bo to dosegel. Vse spremembe in vse učenje naj bo usmerjeno v razvijanje novih življenjskih sposobnosti in povečanje samozavesti (McMahon 2010: 75).

1.6.1.6 Prepoznavanje, sprejemanje in izražanje čustev

Cilj je, da mladostnik izražanje čustev prek samopoškodovanja nadomesti s konstruktivno strategijo. Ta korak je ključen, če mladostnik želi s svojim vedenjem prenehati. Pri tem pa se moramo opreti na posameznikove vire moči, ki že obstajajo, in soustvariti nove potencialne vire moči (Capek 2014).

Bolj kot bo mladostnik razumel svoja čustva in raziskal tista, ki v njem prebudijo željo po samopoškodovanju, bliže bo drugačnemu in bolj konstruktivnemu načinu premagovanja stiske (Shapiro 2008: 50).

Treba je stremeti k izboljšanju čustvene inteligence, pri čemer čustvena inteligenca pomeni čustveno zrelost. Učenje čustveno inteligentnih ljudi je neprestano, učijo pa se iz

obvladovanja svojih in čustev drugih. Osebe, ki so čustveno inteligentne, so sposobne prepoznati svoja čustva in drugim ljudem povedati, kaj čutijo. Hkrati zmorejo tudi prevzeti odgovornost za svoja čustva s stavki, ki se začenjajo s »Čutim ...«. Ker so čustva lahko tudi naporna, nam čustvena inteligenca omogoča, da znamo paziti nase (McMahon 2010: 80–81).

Fizična pot čustvene inteligence se začne v možganih, zraven hrbtenjače. Za čustveno inteligenco je pomembna učinkovita komunikacija med razumskim in čustvenim centrom možganov. Tvorijo jo štiri združene sposobnosti, in sicer: samozavedanje, samoupravljanje, družbeno zavedanje in upravljanje medosebnih odnosov. Čustvena inteligenca je prilagodljiva in jo je moč spremeniti (Bradberry in Greaves, 2008).

Mladostnik, ki se samopoškoduje, ima težave s prepoznavanjem in izražanjem čustev. Tako strokovnjaki kot mladostniku pomembni drugi in tudi mladostnik sam velikokrat naredijo napako, ko čustva razdelijo na strogo pozitivna in negativna. Torej na dva ekstremna pola, med katerima ni vmesnega prostora. Mladostnik lahko ob doživljanju čustev, ki nosijo družbeno negativno konotacijo, občuti hudo stisko. Vsi ljudje pa se premalokrat zavedamo, da so v resnici vsa čustva pozitivna, saj nam povedo, da smo živi, čutni in da se odzivamo na ljudi in dogodke. Čustva nas tudi varujejo pred nevarnostmi. Negativni so le posameznikovi načini, kako čustva izraža (Capek 2014). V procesu pomoči se mora mladostnik naučiti, kaj je to, kar čuti, in kako lahko čustva izrazi na konstruktiven način. V veliko pomoč so lahko razpoloženske kartice Andree Harn, ki mladostniku pomagajo svoja čustva in razpoloženja prepoznati in poimenovati.

1.6.1.7 Metoda asertivnosti

Trening asertivnosti mladostnika spodbuja k uporabi spretnosti, ki temeljijo predvsem na njegovih notranjih virih in pomembno vpliva na izboljšanje komunikacije z drugimi ljudmi (McMahon 2010: 114).

Asertivnost vključuje obnašanje in način komunikacije, ki temelji tako na samospoštovanju kot tudi na »ustvarjanju enakopravnih odnosov, sprejemanju osebne odgovornosti ob zavedanju o lastnih pravicah in pravicah drugih ljudi« (Zaviršek et al. 2002). Z metodo asertivnosti bo posameznik, ki se samopoškoduje, spodbujen k izražanju svojih čustev in občutij ter potreb in želja na način, s katerim ne bo ponižal drugih ljudi, a bo izražal

posameznikovo samozavest. Asertivno obnašanje bo tako mladostniku omogočilo, da se nauči (Zaviršek et al. 2002):

- odkritega odnosa do sebe in drugih ljudi;
- spoštovanja sebe in drugih ljudi;
- kako in kdaj lahko brez slabe vesti reče »ne«;
- brez strahu in odkrito izražati svoja čustva;
- prositi za pomoč;
- izražati tako pozitivna, kot negativna čustva.

Asertivno vedenje posamezniku omogoča, da je bolj sproščen in pomirjen in hkrati spodbuja večjo samozavest. Vseeno pa moramo mladostniku v procesu pomoči pojasniti, da biti asertiven ne pomeni popolne odpornosti proti doživljanju neprijetnih čustev. Oseba, ki se vede asertivno, priznava in uporablja ves čustveni spekter, ki ji omogoča, da v različnih okoliščinah izbira primerno vedenje (McMahon 2010: 119).

1.6.1.8 Pozitivno razmišljanje

Mladostniku moramo v procesu pomoči pomagati, da se prične zavedati, da imajo naše misli in razmišljanje pomemben vpliv na to, kako čutimo. Če imamo veliko negativnih misli in naše razmišljanje temelji na pesimističnem pogledu na svet, smo avtomatično nagnjeni k nevarnosti, da smo bolj dovzetni za negativne stvari, saj jih hitreje opazimo. Zaradi tega se znajdemo v položaju, v katerem čez čas vidimo samo še negativno, ki naš pesimistični pogled na svet še bolj okrepi. Pri tem pa izgubimo priložnost za uvid pozitivnih stvari in dogodkov. Če spremenimo svoj pogled na svet, lahko zaživimo bolj pozitivno življenje, kar pomembno vpliva na boljše počutje (Shapiro 2008: 58).

Glavni namen pri tehniki pozitivnega razmišljanja je spoznanje, da si mladostnik svoje misli v veliki meri izbere sam. Ta podatek je zlasti pomemben, kadar se mladostnik sooča z občutki krivde in za izboljšanje samopodobe. Capek (2014) pravi, da mladostnik mora spoznati in se naučiti, da ne more vedno vplivati na to, kar se mu bo zgodilo, lahko pa si izbere zorni kot oziroma pogled na to, kako bo problem videl. Hkrati pravi, da je za mladostnika zelo pomembno, da spozna, da lahko vpliva samo na svoje vedenje in ne na vedenje drugih ljudi. Prej ko bo mladostnik sprejel dejstvo, da ni odgovoren za vedenje in počutje ljudi, zaradi

katerih je v stiski, temveč je odgovoren le za sebe in svoje počutje, laže se bo znebil občutkov krivde.

1.6.1.9 Obvladovanje stresa

Stres močno vpliva na naše telo, saj spodbudi možgane, da pričnejo proizvajati korisol. Korisol je eden od možganskih produktov, ki kontrolira in spodbuja naš način vedenja in občutenja. Kadar je korisol v meji normale, je naše telo v stanju pripravljenosti in imamo občutek kontrole. Kadar pa ga je v našem telesu preveč, lahko povzroči depresijo, anksioznost in slabo mentalno počutje (Shapiro 2008: 111).

V pogovoru z mladostnikom moramo raziskati sprožilce samopoškodbenega vedenja in mladostniku pomagati obvladovati stresne situacije. Pri raziskovanju sprožilcev si mladostnik lahko pomaga s pisanjem in z raziskovanjem dnevnih zapisov (Capek 2014). Veliko ljudi ne pozna pravega razloga za nenadno vznemirjenje in slabo počutje. Raziskovanje in razumevanje sprožilcev je pomemben korak pri premostitvi samopoškodbenega vedenja. Sprožilci nastanejo zaradi kemičnega neravnovesja v možganih in ne temeljijo na dejstvih, kar pomeni, da niso logična posledica nekega dogodka, temveč postanejo vzorec vedenja. Velikokrat sprožilci osebo pripravijo do uporabe raznih obrambnih mehanizmov. Sprožilci samopoškodbenega vedenja velikokrat izhajajo iz hudih travmatičnih izkušenj. Samosprožilce lahko identificiramo tako, da si mladostnik zapisuje zunanje dogajanje, dražljaje, dogodke, čas, osebe, kraje ipd., ki so prisotni pred samopoškodovanjem in med njim. Po tednu dni zapisovanja strokovnjak skupaj z mladostnikom prouči, katere spremenljivke se pojavljajo kontinuirano, in se o njih pogovori z mladostnikom (Shapiro 2008: 121–122).

Intenzivnost stresa pa mladostnik lahko obvladuje z različnimi tehnikami. Med njimi so na primer: tehnika sidranja, učenje raznih tehnik sproščanja, telesna aktivnost, skrb za zdravo prehrano, joga smeha ipd. (Capek 2014).

Stres, ki ga doživljamo v vsakdanjem življenju, lahko zmanjšamo že z manjšimi koraki. Pri tem si lahko pomagamo tako, da poskušamo predvideti stresne dejavnosti in se nanje pripravimo. Zelo pomemben dejavnik je tudi, da v vsakdanjem življenju prepoznavamo najpomembnejše vire stresa in se naučimo strategij prilagajanja, ki jih lahko uporabimo, ko

jih potrebujemo. Tehnike obvladovanja stresa lahko izbiramo glede na okoliščine in potrebe, ki jih imamo, izbiramo pa lahko med naslednjimi tehnikami (McMahon 2010: 3–44):

- Podpora. Podporna mreža je zelo pomembna. Naučiti se moramo prepoznati svoja čustva in jih znati izražati oziroma podeliti z drugimi. Pomembno je tudi, da znamo tako sprejeti kot prositi za pomoč, kadar jo potrebujemo.
- Sproščanje. Sproščanje igra pomembno vlogo pri premagovanju stresa, zato je pomembno, da si vzamemo čas zase in najdemo tehniko, ki nam najbolj ustreza. Načinov za sproščanje je veliko in so odvisni od posameznikovih potreb in želja. Nekateri zahtevajo dejavnost in premikanje, spet drugi pa zgolj počivanje in dihanje. Verjetno je ena najbolj osnovnih tehnik sproščanja dihanje, pri katerem je pomembno, da dihamo počasi, globoko in pri tem uporabljamo trebušne mišice. Dihalne tehnike zahtevajo nekaj vaje, ko pa jih usvojimo, jih lahko uporabljamo kjer koli in kadar koli ter z njimi učinkovito ublažimo občutke napetosti. Naslednja učinkovita tehnika sproščanja je vaja napenjanja in sproščanja mišic. Pri tej vaji se uležemo na tla in postopoma napenjamo in sproščamo mišice od nog, bokov, trebuha, prsi do rok, vratu in obraza. Tretja tehnika pa je vizualizacija in je zelo pogosta. Če nam gre vizualiziranje dobro od rok, to lahko počnemo sami, če pa imamo težave, je na spletu objavljenih veliko vodenih metod vizualizacije, ki nam z navodili pomagajo doseči sprostitev.
- Sidranje. Sidranje je tehnika, pri kateri povezujemo pozitivne, varne in pomirjajoče občutke z nekim predmetom. Pri tem je zaželeno, da izberemo predmet, ki nam je blizu in ga imamo pogosto ob sebi. Ko se znajdemo v tesnobni in stresni situaciji, moramo pomisliti na predmet, ga stisniti v roki in se osredotočiti na občutke, ki jih nosi predmet.
- Prehrana. Poživila, kot so energijski napitki, kava, čaj in čokolada, negativno vplivajo na telo, zato se jim je priporočljivo izogibati. V stresni situaciji namreč poskrbijo za to, da naše telo proizvede preveč adrenalina, kar močno vpliva na raven sladkorja v krvi. Živila, ki postopoma sproščajo sladkorje v našem telesu, so ogljikovi hidrati, ki so zato bolj priporočljivi – krompir, riž, jabolko, banana.
- Obvladovanje časa. Učenje učinkovitega obvladovanja časa zmanjša raven stresa.
- Spanje. Dovolj spanja blagodejno vpliva na telesno in duševno dobro počutje. Je ključnega pomena za preživetje, zdravje in telesno delovanje. Tako premalo kot

preveč spanja vodi v slabšo storilnost. Stres je eden glavnih razlogov za moteno spanje. Za dobro spanje je pomembno, da se v prostoru, kjer spimo, počutimo varno.

1.6.1.10 Ustvarjanje varnega prostora

Ko smo ljudje vznemirjeni, nam lahko pomaga in nas sprosti nek kraj oziroma prostor. Ker je fizični prostor velikokrat težje dostopen, si varno območje lahko ustvarimo tudi sami, v svojih mislih. Prostor, ki ga ustvarimo, mora temeljiti na varnosti, miru in občutku, da imamo nad dražljaji kontrolo. Namen varnega prostora, kamor se mladostnik lahko umakne, je, da s tem poskuša prekiniti močno željo in potrebo po samopoškodovanju. Naš um ima sposobnost kreacije in vizualizacije mirne slike, zaradi katere bo mladostnik lažje premagoval trenutno stisko in svojo pozornost preusmeril na bolj zaželeno aktivnost. Večina ljudi si najlažje vizualizira podobe, ljudi in kraje, veliko pa jih lahko v mislih kreira tudi zvoke, vonj, okus in dotik. Večkrat kot bomo razmišljali in se umikali v svoj varni prostor, hitreje si bodo naši možgani prostor zapomnili kot dejanski spomin (Shapiro 2008: 101).

1.6.1.11 Izogibanje predmetom, ki jih mladostnik lahko uporabi za samopoškodovanje

Ko je mladostnik resnično pripravljen na opustitev samopoškodbenega vedenja, je potreben in zelo pomemben korak ta, da se izogne predmetom, ki jih uporablja za samopoškodovanje. Seveda se bo vsem potencialnim pripomočkom za zadajanje samopoškodb težko izogniti, a je vseeno pomembno, da se mladostnik trudi izogniti predmetom, ki jih najpogosteje uporablja. Mladostnik lahko razmisli o predmetih, ki se mu zdijo nevarni, naredi seznam in jih postopoma izločuje iz svojega vsakdana – predvsem iz prostorov, kjer se najpogosteje zadržuje (Shapiro 2008: 68).

1.6.1.12 Raziskovati, kaj mladostnika veseli

Strokovnjaki opažajo, da se mladostniki lažje uprejo samopoškodbenemu vedenju, kadar se zamotijo s kakšno aktivnostjo. Aktivnosti so različne in odvisne od posameznikovih talentov, konjičkov, želja itd. Vseeno pa so med najpogostejšimi aktivnostim naslednje: pisanje

dnevnika, tehnike sproščanja, glasba in ples, umetnost, branje knjig, razne telesne aktivnosti, vrtnarjenje, pospravljanje, komuniciranje prek sporočil (Shapiro 2008: 72–73).

Kadar je mladostnik depresiven in kadar izgubi upanje in vero v življenje, se običajno zgodi, da preneha početi stvari, ki ga osrečujejo. Ko pa se zgodi, da mladostnik prekine z dejavnostmi, ki ga veselijo, postane še bolj žalosten in depresiven. Zdi se, kot da se vzpostavi začaran krog, ki ga je treba prekiniti. Poiskati zadovoljstvo v vsakdanjih opravilih je pomemben korak na poti do okrevanja. Pri razmišljanju o svojih konjičkih naj se mladostnik vrne v preteklost in na list papirja zapiše vse, kar ga je osrečevalo. Če ima neuresničene želje, naj jih doda. Tako se bo oblikoval seznam, ki se za boljšo izvedbo lahko uporabi tudi za namen sestave tedenskega urnika. Z vztrajnim izvajanjem urnika bo mladostnik našel nove rutine (Shapiro 2008: 72–73).

1.6.1.13 Škatla preventivne pomoči za obdobje krize

Mladostnik naj si izbere neko škatlo ali zaboj, v katero bo lahko spravil pripomočke in informacije, ki se mu bodo zdele koristne za premagovanje kriznega obdobja, ko bo želja po samopoškodovanju začela naraščati. Mladostnik si sam izbere njemu ljube predmete in koristne informacije oziroma napotke, ki mu bodo pomagali prekiniti krog samopoškodovanja. Pogosti sestavni deli preventivne škatle so (Shapiro 2008: 109):

- seznam ljudi, ki jih mladostnik lahko pokliče, ko bo v stiski;
- seznam aktivnosti, ki jih mladostnik lahko počne, da bi odvrnil pozornost od misli na samopoškodovanje;
- dnevnik, v katerega lahko mladostnik zapisuje svoje misli in občutja;
- žogico za stiskanje, ki se uporablja kot metoda sproščanja;
- seznam najljubše glasbe ali pa celo napravo, na kateri je glasba takoj dostopna;
- slike oseb ali krajev, ki mladostniku veliko pomenijo.

1.6.1.14 Pogled življenja

»Pogled življenja je tehnika, ki pomaga prepoznati področja življenja, ki bi jih bilo koristno spremeniti« (McMahon 2010: 76). McMahon (2010) svetuje, naj to tehniko mladostnik

uporabi sam ali pa v kontekstu strokovne pomoči, vsako leto s četrtnimi pogledi, s katerimi lažje nadzoruje napredek. S tem načinom posameznik lahko ugotovi, s čim je v življenju zadovoljen in kaj mora prekiniti in spremeniti. Po analizi je treba določiti spremembe na tistih področjih življenja, ki mladostnika onesrečujejo. Ljudje, ki imajo težave s samopoškodovanjem, imajo občutek, da življenja nimajo pod nadzorom, in zato pustijo, da se odvija »samo od sebe«. Ne verjamejo v to, da svoje življenje lahko spremenijo in izboljšajo. Strokovna podpora in pomoč sta zato na tem področju zelo pomembni.

1.6.1.15 Odzivi ljudi, ki krepijo mladostnikovo okrevanje

Ljudje po navadi ne razumejo samopoškodbenega vedenja, zato lahko v njih vzbudi odzive, ki mladostnika potisnejo v še večjo stisko, ki jo znova želi rešiti s samopoškodovanjem. Z namenom, da se paradoksalni krog ne bi ponavljal, Jovanović (2010: 44–47) svetuje, kako mladostniku pomembni drugi ne smejo ravnati:

- »Mladostniku ne smemo očitati, zameriti in mu nasprotovati – tudi če nas žali in zmerja.« Obratna reakcija namreč poslabša mladostnikovo psihično in čustveno stanje. Lahko privede do večje napadalnosti in samopoškodb. Avtorica zagovarja stališče, da moramo mladostniku pustiti, da se olajša, četudi na verbalno agresiven način. Pravi tudi, da je to pozitivno, in da je huje, kadar posameznik ne izraža nobenih čustev, torej otopi.
- Mladostnika ne smemo v nič siliti. Kakršno koli siljenje mladostnika v določeno ravnanje ali prepričanje je namreč lahko povod za aktivacijo mladostnikovega obrambnega mehanizma. Reagira lahko s konverzijo na telo, substitucijo ali sublimacijo (obračanje proti sebi).
- Mladostnik ne sme dobiti občutek, da mu ljudje »dihajo za ovratnik«. Ozavestiti moramo, da s takšnim početjem v mladostniku spodbudimo dodaten nemir, napetost in tesnobo.
- Mladostniku ne smemo zaupati v celoti in mu verjeti na prvo besedo. Vseeno moramo mladostniku dajati občutek, da mu zaupamo in verjamemo v popolnosti. V nasprotnem primeru bi namreč lahko v njegove misli priklicali še dodatna negativna prepričanja, zaradi česar bi ga lahko še dodatno razjezili. S tem ne mislimo na stalen dvom o resničnosti, ampak le skrb in zavedanje, da se odrasli ne smemo zadovoljiti samo z

obljubami. Oseba, ki se samopoškoduje, si v večini primerov želi drugačnega življenja in zato (ko se opogumi) govori o spremembah in daje občutek suverenosti. Vseeno pa moramo razumeti, da je samopoškodbeno vedenje lahko trdovratna odvisnost, za premagovanje katere so potrebni dolgotrajen trud, samodisciplina ter trening in ne samo besede.

- »Mladostnika ne smemo prositi, da nam kaj obljubi.« Moramo se namreč zavedati, da še posebej na začetku procesa mladostnik ni zmožen izpolnjevati obljub. S tem ne olajšamo, temveč samo otežimo situacijo, ker se mladostnikove že tako prepolne misli začnejo ukvarjati še z obljubo, in ob vsaki neizpolnjeni obljubi se bo v njem sprožil občutek krivde, ki pa je že tako prisoten in premočan. Ob neizpolnjenih obljubah bo mladostnik postal še bolj prepričan v to, da je slaba oseba.

Zgražanje, poniževanje, zasmehovanje in zanikanje ali pa zmanjševanje problema so najpogostejši odzivi ob razkritju samopoškodbenega vedenja. Pogosto se odrasli odzovejo v stanju šoka, posledica česar je, da vedenje nemudoma prepovejo. Paradoks pa se skriva v tem, da prepoved mladostnikovo stisko samo še bolj poglobi, saj dobi povratno informacijo, da je to, kar čuti, nesprejemljivo, sramotno, nepomembno in nevzdržno. Vse skupaj pa mladostniku predstavlja oviro, ki mu preprečuje, da bi vedenje opustil, in mu hkrati daje dodaten povod za vnovično samopoškodbo. V stiku in pogovoru z mladostnikom se zato moramo odzvati spoštljivo in sočutno. Mladostniku moramo prisluhniti in ga poskušati razumeti, tako da se vživimo v njegova čustva. »Na tak način mu damo vedeti, da razumemo njegovo stisko, priznavamo njegova čustva in potrebo po čustveni razbremenitvi, ki mu pomaga pri razbremenjevanju njegove psihične bolečine« (Cerar 2011: 11–12).

1.6.2 SOCIALNO DELO

»Temelj za uspešno pomoč je odnos, v katerem se bo mladostnik počutil varnega, slišane in razumljenega. Pomoč je namreč učinkovita takrat, ko pri mladostniku sproži zanimanje, jo sprejme in ima zanj smisel« (Capek 2014). Socialno delo je stroka, katere koncepti in metode dela znotraj procesa pomoči omogočajo, da se mladostnik, ki ima izkušnjo s samopoškodbenim vedenjem, počuti varnega v prostoru in času, ki mu omogoča učenje in nove pozitivne izkušnje. V nadaljevanju zato predstavljam temeljne koncepte procesa pomoči,

ki omogočajo vzpostavljanje strokovnega odnosa in osebnega stika, ki je ključ do krepitve mladostnikove moči.

1.6.2.1 Elementi delovnega odnosa in sodobni koncepti socialnega dela

Dogovor o sodelovanju je zelo pomemben uvodni del, saj se izvirni projekt pomoči v socialnem delu začne z jasnim in izrečenem dogovorom, ki omogoči vzpostavljanje delovnega odnosa. Dogovor vsebuje dvoje: (1) pristanek na sodelovanje v času, ki ga imamo na voljo, (2) dogovor o tem, kako bomo delali. Socialna delavka vzpostavi in varuje varen prostor za delo, v katerem poskrbi, da vsak pride do besede, prav tako pa opiše svojo in vlogo vseh udeležениh v problemu (Čačinovič Vogrinčič 2006: 18).

Naloga socialnega delavca v *instrumentalni definiciji problema in soustvarjanju rešitev* je, da soustvari proces pomoči, v katerem vsak od udeležениh v problemu raziskuje svoj delež v rešitvi. Pri tem vsak v proces pomoči vstopi s svojo definicijo problema, socialni delavec pa doda svoje videnje. V središču sta dialog in sodelovanje, delovni odnos pa zagotavlja brezpogojno spoštovanje (Čačinovič Vogrinčič 2006: 18–19).

Pri *osebнем vodenju* gre za vodenje k dogovorjenim in uresničljivim rešitvam, pri čemer se socialna delavka odziva osebno in empatično, podeli pa tudi svoje izkušnje in zgodbo (Čačinovič Vogrinčič 2006: 19).

Etika udeležенosti strokovnjaka spodbudi, da objektivnega opazovalca nadomesti s sodelovanjem z uporabnikom. Med njima poteka pogovor, ki se nadaljuje in v katerem nihče nima zadnje besede. Pomembno je, da se strokovnjak odpove moči, ki mu ne pripada, in jo nadomesti s skupnim raziskovanjem (Čačinovič Vogrinčič 2006: 19).

Delovni odnos, ki ga vzpostavimo, strokovnjak usmeri v *sedanjost*. Čas, ko smo v delovnem odnosu in ga lahko izkoristimo za sodelovanje, »je najbolj dragocen delovni čas v projektu pomoči« (Čačinovič Vogrinčič 2006: 20).

Znanje za ravnanje je koncept, ki socialnega delavca opremi z besedami, tako da zna »vzpostaviti in vzdrževati delovni odnos in kontekst socialno delavskega razgovora« in »podeliti strokovna znanja z uporabniki v procesu soustvarjanja interpretacij v razgovoru in

tako omogočiti prevajanje v osebni jezik in nazaj v jezik stroke za ustvarjanje nove zgodbe v raziskovanju rešitev« (Čačinovič Vogrinčič 2006: 21).

Perspektiva moči strokovnjake spodbuja, da v uporabnikih spoštljivo iščejo njihovo moč in vire. Pri tem strokovnjak sprašuje po »želenih razpletih, po dobrih izidih, po sanjah in upanju; po virih, po opori v skupnosti, po dobrih izkušnjah iz preteklosti itn.« (Čačinovič Vogrinčič et al. 2005: 12). Izvajanje tovrstne prakse pomeni, da strokovnjak poskuša »odkriti, olepšati, raziskati in izkoristiti klientovo moč in vire«, da mu pomaga, da »doseže svoje cilje, uresniči svoje sanje in razbije okove ovir in nesreč« (Čačinovič Vogrinčič et al. 2005: 12). Pri tem si pomagamo z leksikonom moči, ki vsebuje šest temeljnih konceptov in načel (Čačinovič Vogrinčič 2000: 84):

- dodajanje moči,
- včlanjenost,
- moč okrevanja,
- zdravljenje in celostnost,
- dialog in sodelovanje,
- verjeti oziroma odpovedati se temu, da ne verjamemo.

Salomon (v Čačinovič Vogrinčič 2000: 84–85) pa leksikonu moči dodaja tudi strategije za dodajanje moči družini. Prva strategija se imenuje usposabljanje, ki predpostavlja, da ima družina lastne vire, potrebuje pa pomoč, da bi jih lahko uporabila. Strokovnjak lahko to doseže z informiranjem družine ali pa z vzpostavitvijo stika z ustrezno ustanovo. Druga strategija temelji na domnevi, da družine lahko povečajo svojo moč, če se povežejo z drugimi, ki imajo podobne težave. Pri tem gre za vključitev v skupino za samopomoč, ki predstavlja že obstoječo mrežo, ki omogoča nove poglede na težave in nove strategije reševanja problema. Zadnja med tremi je strategija, poimenovana kataliziranje, in temelji na ugotovitvi, da so družine, ki imajo svoje vire moči, potrebujejo pa dodatne vire, da bi jih lahko uporabile.

Bistvo strokovne pomoči v socialnem delu je, da otrok oziroma mladostnik in družina dobita več moči. Pri tem gre za filigransko odkrivanje moči, pri katerem se uresničujejo konkretne spremembe v določenih socialnih okoliščinah. Vir pomoči je v prvi vrsti izkušnja, da je človek kompetenten za svoje življenje, ter izkušnja o spoštovanju in dostojanstvu. »Dialog, ki

raziskuje, odkriva uresničljive alternative, je vir moči. Jasno določen delež v skupnem projektu je vir moči» (Čačinovič Vogrinčič 2000: 83).

1.6.2.2 V rešitev usmerjena kratka družinska terapija

Poleg že omenjenih konceptov je pri delu z mladostniki, ki imajo izkušnjo s samopoškodbenim vedenjem, zelo uporabna v rešitev usmerjena kratka družinska terapija avtorjev Steva de Shazerja in Insoo Kim Berga. Njuni temeljni predpostavki sta globoko spoštovanje zmožnosti uporabnika, da reši problem, in predpostavka, da ima neodkrite vire moči in kompetence, ki so uporabne pri oblikovanju rešitve. Prav to je izredno pomembno v kontekstu samopoškodovanja, saj mladostnik tovrstne izkušnje resnično potrebuje. Pri tem konceptu je pomembno tudi to, da teža problemov in ovir ni zanemarljiva, vendar je delo usmerjeno k motivaciji in iskanju novih načinov premagovanja ovir (Čačinovič Vogrinčič 2006: 39–42).

Pogovor v procesu pomoči se prične z *raziskovanjem življenja uporabnika*. V tem primeru bi bil usmerjen zlasti v mladostnikove interese, motivacijo, verovanje in kompetence, tako da bi ga strokovna delavka lahko bolje spoznala. Nato sledi *kratek opis problema*, kjer je izredno pomembno vprašanje o tem, kaj bi se moralo danes tu (v pisarni) zgoditi, da bi vsak od udeležencev v problemu rekel, da se je splačalo priti. Na ta način dobi strokovnjak vpogled v pričakovanja in želje udeležencev v pogovoru in rdečo nit oziroma vodilo za pogovor (Čačinovič Vogrinčič 2006: 39–42).

Sledi postavljanje *odnosnih vprašanj*, ki pomagajo razbrati socialno konstrukcijo problema, hkrati pa mladostniku omogočijo pogled na situacijo iz perspektive tretjega. Raziskovanje oziroma *sledenje izjemam* narekuje vztrajanje pri dobrih preteklih izkušnjah, saj se prav tu skrivajo dobri viri za odkrivanje moči. Možno vprašanje za raziskovanje bi se lahko nanašalo na to, kdaj je bil mladostnik nazadnje srečen v šoli in kako se situacija izjeme bistveno raziskuje od te, kjer obstaja problem (Čačinovič Vogrinčič 2006: 39–42).

Pogosto se uporablja tudi *lestvica* za določanje teže problema, s pomočjo katere mladostnik lahko razvrsti težavnost problema, s katerim se sooča, na lestvici od 1 do 10, pri čemer 1 pomeni, da se s težavami spopada vsak dan, 10 pa, da s problemom zna ravnati in ga tudi rešiti. Z vprašanji, ki spodbujajo ravnanje *obvladovanja in motivacije*, lahko strokovnjak

razbere, ali je problem za mladostnika pretežak, ali se počuti nemočnega, ali je treba določiti delne dobre izide in ali je mladostnik motiviran za druge cilje. Pri tovrstnem vprašanju gre prav tako za uvrstitev na lestvici od 1 do 10, pri čemer 10 pomeni, da je mladostnik pripravljen storiti vse, kar je v njegovi moči, da problem reši, 1 pa, da mu ni do rešitve (Čačinovič Vogrinčič 2006: 39–42).

Z *vprašanji o čudežu* se odpira nov vpogled na možnosti, želje in sanje. Vprašanje pa lahko pokaže tudi to, da mladostnik še nima besed, s katerimi bi lahko odgovoril na vprašanje. V tem primeru bi mladostniku strokovnjak lahko pomagal s tehniko vizualizacije, kjer bi si mladostnik poskušal zamisliti, da se je ponoči, ko je spal, njegov problem rešil, in ko je zjutraj vstal, tega še ni vedel. Strokovnjak skupaj z mladostnikom prične raziskovati nov svet. Prva vprašanja raziskovanja se navadno nanašajo na zaznavo prve spremembe, ki jo mladostnik opazi, ko prestopi na primer šolski prag. Pri pogajanju o spremembi se na podlagi raziskanega začne pogajanje o prvem možnem koraku v smeri k uresničljivi spremembi (Čačinovič Vogrinčič 2006: 39–42).

Zadnji element modela pa je dajanje *komplimentov in nalog*, pri čemer socialni delavec da mladostniku štiri do pet avtentičnih priznanj za sodelovanje v pogovoru. S tem se zaveže, da svoje strokovno delo opravlja iz perspektive moči (Čačinovič Vogrinčič 2006: 39–42).

1.6.2.3 Socialne mreže

Socialno mrežo otroka tvori veliko različnih ljudi. Poleg staršev jo tvorijo tudi: sorojenci, stari starši, tete in strici, vrstniki, prijatelji, družinski prijatelji, sosedje, učitelji, odrasli mentorji v kulturni ali športni aktivnosti in drugi. Neformalne podporne mreže, ki so sestavljene iz mladostniku pomembnih ljudi, pa so lahko zanj tako vir podpore, samospoštovanja in moči kot tudi vir hudih stisk in zlorabe (Čačinovič Vogrinčič 2000: 82).

»Pomembna naloga socialnega dela pri reševanju kompleksnih psihosocialnih težav otrok in mladostnikov z odklonskim vedenjem je vzpostavljanje socialne mreže, ki najprej mladostnikom in potem tudi vsem udeleženi v problemu omogoči novo učenje in nove dobre izkušnje za spoštovanje sebe in drugih ljudi. Socialna služba je tisto mesto pomoči in sodelovanja, kjer se vsakokrat združijo strokovne in človeške moči v posebnem projektu za vsakega mladostnika« (Čačinovič Vogrinčič 2000: 77). Pri tem delu so cilji jasni in usmerjeni

k omogočanju nove in boljše možnosti za življenje in razvoj mladostnika. Kadar ravnamo po socialnoekološkem načelu, to pomeni, da v podporno mrežo povežemo zelo različne ljudi, ki so mladostniku blizu in pomembni. Stroka socialnega dela zagotavlja vzpostavljanje mreže, hkrati pa se v projektu pomoči opredeli delež udeležениh v problemu in s soustvarjanjem išče pot do možnih rešitev. Pri tem pa se iščejo in vzpostavljajo varovalni in podporni mehanizmi (Čačinovič Vogrinčič 2000: 77).

Socialne mreže so lahko ključni viri pomoči, zato jih je treba v procesu pomoči upoštevati, kadar želimo učinkovito poseči v življenje mladostnika. V vsakem individualnem projektu pomoči je treba socialno mrežo raziskati posebej in na novo. Lahko se namreč zgodi, da so prav socialne mreže vir stiske in ne opore. Prav zato je pomembna naloga socialnega dela »odkrivanje, raziskovanje, mobilizacija socialne mreže – ali soustvarjanje nove« (Čačinovič Vogrinčič 2000: 82). V projektu pomoči se socialni delavci sprašujejo, »ali in na kakšen način je socialna mreža otroku ali mladostniku vir pomoči v stiski, kakšne dragocene izkušnje mu daje, da odloča o svojem življenju. Sodelovanje s socialno mrežo nam strokovnjakom lahko pomaga razumeti otrokove potrebe ali odkriti učinkovite rešitve. Sodelovanje pa nam omogoča tudi odstraniti ovire, ki onemogočajo spremembo« (Čačinovič Vogrinčič 2000: 82). V socialnem delu sta pogosti tehniki raziskovanja posameznikove socialne mreže ekološki zemljevid ali zemljevid socialne mreže (Čačinovič Vogrinčič 2000: 82).

»Rešitev je vedno usmerjena v skupnost, samo v skupnosti je možna, zato potrebuje njeno sodelovanje [...]. Naslednji korak je povabiti člane socialne mreže, da postanejo udeleženci v težavi, da prispevajo podporo, rešitve« (Čačinovič Vogrinčič 2000: 82).

»Pomoč, ki jo opredeljujemo v socialnem delu, vodi k okrevanju, novemu socialnemu učenju, odkrivanju novih virov in možnosti otroka, učinkovitemu sodelovanju in umeščanju otroka v okolje šole, dela, doma« (Čačinovič Vogrinčič 2000: 77).

»Odklonsko vedenje otrok vzbuja strah, zavračanje, celo demonizacijo, zato je še težje vzpostaviti nosilni okvir pomoči za otroka« (Čačinovič Vogrinčič 2000: 77).

Kadar mladostnik v procesu pomoči dobi priložnost za spremembo ali izboljšanje v obliki novega učenja, priložnost za spremembo vedenja, manj stresov in več samospoštovanja ter več moči za obvladovanje življenja, lahko rečemo, da je bila pomoč učinkovita. Zelo

pomembno pri delu z otroki in mladostniki je, da iščemo rešitve skupaj z njimi in ne namesto njih. Naloga socialnega dela je namreč spoštovanje tako otroka in mladostnika kot enakovrednega sogovornika. Uporabniku v procesu pomoči mora biti zagotovljena psihološka pravica do resničnosti, kar pomeni, da moramo spoštovati otrokovo pravico, da je slišan, da je njegovo mnenje vzeto resno, in pravico do vseh čustev. Za spoštovanje slednjih pravic pa mladostnik ob sebi potrebuje odrasle, ki jih vzpostavljajo in zagotavljajo (Čačinovič Vogrinčič 2000: 78).

1.6.2.4 Socialno delo z družino

»Znotraj edinstvenega projekta za otroka je posebna in pomembna naloga socialno delo z družino« (Čačinovič Vogrinčič 2000: 78).

Pomoč družini v socialnem delu poteka skozi vzpostavljen delovni odnos, ki omogoči osebno vodenje k dobrim izidom, soustvarjanje rešitev in mobilizacijo virov v družini. Na drugi strani pa omogoča tudi raziskovanje družinske skupine za več razvidnosti (Čačinovič Vogrinčič 2007: 42). Ko govorimo o razvidnosti, imamo v mislih »poimenovanje, odkrivanje, izpostavljanje značilnosti psihodinamičnih procesov v družini, njene strukture in interakcije. Razvidno je v družini tisto, s čimer se je mogoče soočiti, se spoprijeti, prevzeti odgovornost; vse tisto, kar je mogoče komunicirati in metakomunicirati. Razvidne so tiste značilnosti, ki v družini postanejo zavestne« (Čačinovič Vogrinčič 1998: 124). V pogovoru strokovnjak skupaj z udeleženci v problemu raziskuje družinska pravila, skupne cilje, raznolikosti družinskih vlog in komunikacijske vzorce (Čačinovič Vogrinčič 2007: 43).

Kadar govori o družinah z odklonskim vedenjem, Čačinovič Vogrinčič (2000: 78) pove, da so te družine v resnični stiski in da jih je zato treba podpreti. V nadaljevanju stisko obrazloži in pove, da je prva njena prвина osramočenost, saj je odklonsko vedenje mladostnika javni dokaz, da staršem ni uspelo vzgojiti otroka v skladu z normami in vrednotami družbe. Starši pa so v stiski tudi zato, ker se bojijo za otrokovo prihodnost. Velikokrat se zgodi tudi to, da starši nimajo dovolj moči, da bi svoje otroke učinkovito vodili in varovali. Pomoč je zato nujna, da bi se zmanjšali občutki sramu in krivde in da bi se povečala učinkovitost staršev.

2 FORMULACIJA PROBLEMA

Za raziskovanje področja samopoškodovanja sem se odločila iz več razlogov. Prvi in najpomembnejši je verjetno ta, da imam z avtoagresivnim vedenjem lastno, osebno izkušnjo. Področje je v meni prebudilo še večje zanimanje, ko sem v okviru izvajanja praktičnega pouka srečala kar nekaj ekspertov iz izkušnje in tako ugotovila, da še zdaleč nisem osamljen primer. Dodaten izziv je v meni prebudilo tudi dejstvo, da se o omenjeni tematiki v Sloveniji zelo malo govori, saj je še vedno obravnavana kot tabu tema. Zaradi skrivnostnosti pojava oziroma vedenja se je razvilo kar nekaj mitov o samopoškodovanju, ki sem jih s pomočjo oseb, ki so nosilci resnic in imajo izkušnjo s samopoškodovanjem želela premostiti. Tako me na nek način k raziskovanju žene tudi jeza zaradi posploševanja mitov na eni strani in ignorance celotne populacije in strokovnjakov do pojava na drugi. V Sloveniji namreč, razen svetlih izjem, ki delujejo na tem področju, nimamo razvitega programa, ki bi se ukvarjal z ljudmi, ki so se znašli v stiski, iz katere želijo zbežati prek samopoškodbenega vedenja. V raziskavi tako želim raziskati življenjski svet mladostnikov, ki imajo izkušnjo s samopoškodovanjem, in s pomočjo njihovega doživljanja predstaviti kompleksnost pojava z namenom premostitve družbenega nerazumevanja ter tako doseči večjo ozaveščenost javnosti. Namen empiričnega dela je ilustracija teorije skozi naracije mladostnikov z izkušnjo samopoškodovanja in tako ponuditi ožjemu okolju in širši javnosti priložnost za razumevanje iz »prve roke«. Strokovni krogi pa bodo poleg vpogleda v življenjski svet mladostnika lahko dobili tudi delno predstavo o tem, kaj se je mladostnikom v procesu pomoči zdelo smiselno in primerno in kaj so si želeli, pa tega niso dobili.

Čeprav samopoškodovanje ni izražanje stiske, ki je značilna izključno za mlade, se bom zaradi bližine teme in specifik starostnega obdobja osredotočila na mlajšo populacijo ljudi. Raziskava, ki bi kazala na odstotek mladostnikov z izkušnjo samopoškodovanja v Sloveniji, še ni bila izvedena. Zdi se, kot da si zatiskamo oči pred dejstvom, da samopoškodovanje obstaja, ali pa se je širša populacija ljudi zadostila s stereotipnimi predstavami, katerih žrtve so na koncu mladostniki. Mladostnike, ki so že tako ranljivi tako dodatno stigmatiziramo in stisko še povečujemo. Zaradi svojega početja tako velikokrat občutijo sram, svoje ravnanje pa se trudijo prekriti, kar pa velikokrat vodi v izolacijo in osamo. Prav zaradi tega je raziskovanje področja samopoškodovanja še dodatno oteženo, saj je zaradi prikrivanja vedenja zelo težko priti do pripadnikov vzorca, kaj šele populacije. Raziskovalnih nalog na temo je številčno

malo, se pa vsi skupaj trudimo prek naracij ekspertov iz izkušnje približati življenjski svet mladostnikov javnosti in tako premostiti stereotipe in opogumiti mladostnike, da se zaradi svojega početja ne počutijo še bolj odrinjene iz družbe, in jim pokazati drugačne poti izražanja svoje stiske. Posebnost moje naloge je, da bom rezultate svoje diplomske naloge poskušala predstaviti strokovnjakom, ki se srečujejo z mladostniki, ki so avtodestruktivni, in jih povprašala o njihovem mnenju. Strokovnjake bom soočila tudi z odgovori ekspertov iz izkušnje in njihovim pogledom na pomoč, ki so jo prejeli. S tem, ko bom strokovnjakom predala mnenja mladostnikov o tem, kaj se jim je zdelo v okviru pomoči učinkovito in kaj so potrebovali, pa tega niso dobili, si želim, da se bodo dobre prakse pomoči okrepile in slabše preoblikovale oziroma spremenile. Za začetek bom to storila na Gorenjskem, in sicer bom okoliške strokovnjake povabila na okroglo mizo. Okrogla miza se bo odvila v razvojno-izobraževalnem centru v Lescah, predvidoma v mesecu oktobru 2016, pri organizaciji pa mi bosta pomagali mentorici Projektnega učenja za mlajše odrasle – PUMO, kjer sem prostovoljka. Na podlagi odziva in priložnosti (organizacija in sredstva povezana z njo) bi podobno okroglo mizo rada izpeljala tudi drugod po Sloveniji.

Glavna raziskovalna področja so naslednja:

1. Pojavna slika samopoškodovanja
2. Značilnosti mladostnika, ki se samopoškoduje
3. Življenjski svet mladostnika
4. Splošne značilnosti pojava
5. Zunanji dražljaji, ki v mladostniku poglobljajo stisko in notranja občutja, ki pripeljejo do samopoškodbenega ravnanja
6. Čustva, ki mladostnika preplavijo pred samopoškodbenim aktom, med njim in po njem
7. Pozitivne izkušnje (odzivi in neformalna pomoč) mladostnika s strani ožjega in širšega okolja
8. Negativne izkušnje in odzivi širše in ožje okolice na posameznikovo samopoškodbeno vedenje
9. Miti in resnice o samopoškodovanju
10. Oblike samopomoči mladostnika, ki se samopoškoduje, in njihova učinkovitost
11. Strokovna pomoč

3 METODOLOGIJA

3.1 VRSTA RAZISKAVE

Raziskava je glede na vrsto kvalitativna, saj sem zbirala besedne opise, ki se nanašajo na raziskovalni pojav, torej samopoškodovanje. Osnovno empirično gradivo raziskave sestavljajo opisi življenja ekspertov iz izkušnje samopoškodbenega vedenja, ki sem jih pridobila na podlagi spraševanja.

3.2 MERSKI INŠTRUMENTI IN VIRI PODATKOV

Na teren sem odšla s polstrukturiranim vprašalnikom. Natančno sem strukturirala glavne teme in podteme, pri čemer sem si pomagala z literaturo in delno tudi z že obstoječim naborom glavnih tem o samopoškodovanju (Kaliman in Knez 2009: 200). Vseh glavnih postavk je bilo skupaj devetinspetdeset, ki so bile uskupinjene v deset glavnih tem. Natančnih vprašanj nisem želela oblikovati, saj sem se želela izogniti zaprtim tipom odgovora. Na ta način sem se trudila, da bi od uporabnikov dobila njihovo pravo in pristno mnenje. Nisem jih želela preveč voditi. Če se mi je zdelo, da bi od eksperta iz izkušnje želela pridobiti še kakšen podatek, sem postavljala podvprašanja, ki jih v zapis pogovora nisem posebej zapisovala, saj sem želela ohraniti rdečo nit odgovorov. Ker so intervjuji dokaj obsežni, sem se trudila, da ne bi zmedla bralčeve pozornosti in da bi bili zapisi pregledno zapisani in lažje berljivi. Moj namen je namreč, da bi zgodbe ekspertov iz izkušnje približala čim več ljudem. Vprašalnik je priložen v prilogi.

3.3 POPULACIJA IN VZOREC

Populacijo raziskovanja tvorijo mladostniki in mlade odrasle osebe obeh spolov, stare od 15 do 29 let, ki imajo v času raziskovanja od 20. 2. 2016 do 30. 4. 2016 stalno prebivališče v Republiki Sloveniji in imajo izkušnjo s samopoškodbenim vedenjem. Zaradi narave raziskovalnega področja ter mitov, predsodkov in nerazumevanja, ki veljajo v družbi, ki je do posameznikov, ki se samopoškodujejo zelo stigmatizirajoča in jih velikokrat spravlja v položaj prikrivanja svojega početja, nisem mogla popisati celotne populacije, zato sem se

odločila za vzorčenje. Vzorec je neslučajnostni, saj ne temelji na načelu, da mora imeti vsaka enota populacije pri izboru enako možnost, da pride v vzorec. Pri oblikovanju vzorca sem se sprva obrnila na mladostnico, ki sem jo spoznala med opravljanjem praktičnega pouka na PUMO. Nato pa se je vzorčenje nadaljevalo po principu snežne kepe, saj sem ostale enote vzorca pridobila na podlagi priporočil in poznanstva oseb, ki so že bile vključene v vzorec. Tako vzorec vključuje sedem posameznic. Čeprav sem v vzorec želela zajeti tudi moške eksperte iz izkušnje in nisem imela namena izvesti spolno specifične raziskave, do moških pripadnikov vzorca nisem uspela priti, kar je poleg majhnega vzorca pomanjkljivost moje raziskave. Vzorec tako ni posplošljiv na celotno populacijo.

3.4 ZBIRANJE PODATKOV

Zbiranje podatkov je potekalo po metodi verbalnega komuniciranja, torej spraševanja. Raziskovalni intervju sem izvedla z namenom zbrati izjave, ki bodo kot podatki služile rešitvi raziskovalnega problema. Podatke sem zbirala v obdobju od 20. 2. 2016 do 17. 6. 2016. Intervju je potekal individualno in je povprečno trajal dve uri. Dogovor glede lokacije izvedbe intervjuja je bil individualen z vsako posameznico posebej, pri čemer sem se prilagodila željam mladostnic. Želela sem namreč, da bo pogovor potekal v prostorih, kjer se bodo počutile najbolj sproščeno. S tremi mladostnicami sem intervju izvedla v prostorih PUMO Radovljica, z dvema sem se dogovorila za pogovor med sprehodom, eni mladostnici je najbolj ustrezal umirjen lokal v Kranju, drugi pa miren lokal na Jesenicah. Vsi intervjuji so bili prostovoljni in sem jih izvedla sama s svojo sogovornico. Šest mladostnic se je strinjalo s snemanjem intervjuja, ena od mladostnic pa je želela, da si pogovor zapisujem. Slednje je oteževalo pogovor in je morebiti vplivalo na presojo o zanesljivosti, saj zaradi zapisovanja odgovorov nisem imela priložnosti opazovati mimike telesa, zaradi česar sem lahko kaj spregledala. Ta pogovor je bil tudi časovno obsežnejši, kar je lahko vplivalo na koncentracijo sogovornice. Odzivi mladostnic niso bili izstopajoči. Potem ko sem jim povedala, da imam tudi sama izkušnjo s samopoškodovanjem in da so podatki anonimni, sem dobila občutek, da so se bolj sprostile in odprto delile svojo zgodbo. Anonimno ime so si izbrale same.

3.5 OBDELAVA IN ANALIZA PODATKOV

Analiza podatkov je potekala po metodi kvalitativne analize. Poglobljene intervjuje sem prek posnetkov in zapisnika dobesedno prepisala v Wordov dokument. Pri zapisu sem izpustila kletvice, kakšno mašilo (npr. pač in a ne), vmesne stavke, ki se niso nanašali na vprašanja, temveč na zunanje vplive (npr. izjave glede vremena, mimoidočih, tišini itd.), in pa uvodno predstavitev namena intervjuja, pogovor glede anonimnosti podatkov in lastno zgodbo. Pogovor sem zapisovala dobesedno, v izvornem jeziku, saj se mi je zdelo pomembno, da ohranim njihovo avtentičnost.

Podatke sem najprej uredila, nato pa sem določila enote kodiranja in se lotila odprtega kodiranja. Sledil je izbor in definiranje relevantnih pojmov in kategorij, odnosno kodiranje, na koncu pa sem se lotila še oblikovanja končne teoretične formulacije. Za lažje razumevanje in boljšo orientacijo po besedilu, priloženem v prilogi, sledi nazoren prikaz obdelave podatkov:

1. Zapis pogovora z osebo Lola

1.1 Loli sem pripisala oznako A.

1.2 Sledi izbor izjav, ki so se mi zdele pomembne za nadaljnje raziskovanje.

1.3 A1 je torej prva izjava osebe Lola, ki sem jo želela izpostaviti in obdelati.

POJAVNA SLIKA

- STAROST MLADOSTNICE OB PRVI SAMOPOŠKODBI

K sm se prvič samopoškodvala, sm bla v 9. razredu osnovne šole, tko da sm bla stara ene 13 al pa 14 let (A1).

2. Odprto kodiranje

2.1 Izbranim izjavam sem pripisala pojem, kategorijo, nadkategorijo in temo.

2.2 Podatke sem zaradi večje preglednosti uredila v tabelo (tabela 3.1).

Tabela 3.1: Primer tabele z zbranimi podatki

Št. Izjave	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	NADKATEGORIJA	TEMA
A1	<i>K sm se prvič samopoškodvala, sm bla v 9. razredu osnovne šole, tko da sm bla stara ene 13 al pa 14 let.</i>	13	Leta	Starost mladostnika ob prvi samopoškodbi	Pojavna slika motnje

3. Osno kodiranje

3.1 Pojme sem razporedila v hierarhičnem odnosu od najbolj splošnega do najbolj konkretnega.

3.2 Pojmi se ne nanašajo samo na en intervju, temveč na vseh sedem.

POJAVNA SLIKA

- STAROST PRI PRVI SAMOPOŠKODBI
 - 13 let (A1)
 - 12 let (B1)
 - 14 let (C1)

4. Odnosno kodiranje

4.1 Poskušala sem poiskati povezave med kategorijami in znotraj njih.

4.2 Povezave se oblikujejo na podlagi vseh sedmih intervjujev.

Strokovna pomoč ni vedno učinkovita pri premagovanju samopoškodbenega vedenja.

Pri strokovni pomoči je veliko odvisno od samega strokovnjaka in njegove osebnosti.

4 REZULTATI

Tabela 4.1: Intervjuvanke

	Lola	Naneka	Emi	Svobodna	Nori	Sanja	Mina
Spol (moški, ženska)	Ženski	Ženski	Ženski	Ženski	Ženski	Ženski	Ženski
Starost (leta)	23	21	27	25	18	20	16

4.1 POJAVNA SLIKA

- IZKUSTVENA OZADJA, ZUNANJI DRAŽLJAJI IN SITUACIJE, KI SO V MLADOSTNICI POGLABLJALI STISKO, TER NOTRANJA OBCUTJA IN STANJA, KI SO SPROŽILA PRVI SAMOPOŠKODBENI AKT (tabela 4.2)

Tabela 4.2: Izkustvena ozadja, zunanji dražljaji in situacije, ki so v mladostnici poglabljali stisko, ter notranja občutja in stanja, ki so sprožila prvi samopoškodbeni akt

Lola	»Glavn razlog za to, da se prvič porezala, je bil medvrstnišk nasilje. U bistvu bl psihičn, kokr pa fizičn, sam js sm bla res preobčutliva za vse, kr so mi delal. Najhujš je blo pr pouku. Sploh nism mogla sprocesirat tega preobrata. Od najboljših prjatlc smo v eni noči ratale najhujše sovražnce, pa u bistvu še dons ne vem, zakaj. In pol so mele iz dneva v dan več privržnikov, dokler se ni zdel, da je cela šola prot men. Vsi so me zafrkaval, zmisli so si razne pesmce o men pa so jih skos pel, skos so me oponašal pa se mi smejal... tud pluval so me pa mi skrival cunje v garderobi. V čevlje so mi enkrat dal en sluz, pa mi zavozlal vezalke obeh čevlov skupi. N,o blo je cel kup enih prigod. Bli so zelo inovativni, tko da me je vsak dan čakal neki novga. Enkrt me je en tud skori zbiv z motorjem. Mela sm samo tri prjatlc na celi šoli.«
Naneka	»Moja mt je bla prostitutka in k sm bla stara štir leta, me je vpelala v to. Dolg časa nism vedla, kaj se mi sploh dogaja, sam vedla sm, da sm se gnusla sama seb. Nism prenesla ljudi, sploh pa ne njihovih dotikov. Bla sm osamljena. Ful sm se vrgla v šport. Moja prva samopoškodba je bla u bistvu taka, da sm se zanalš vrgla dol iz plezalne stene. Pa sm vedla, da nam umrla, k so ble blazine pa to, sam hotla sm se polomt pa občutit vsaj neki, kokr normaln človk. Bolečina je bla najbl dostopna.«
Emi	»Na začetku u bistvu sploh nism razmišlala, kaj to pomen al pa krkol. Bla sm del družbe. S temu so me sprejel. Takrt so bli ful popularni emoti in to sm hotla bit. Čeprov na začetku nism mela pojma, kaj to sploh je. Važn mi je blo sam nekm spadat pa met prjatle. Ne bit več sama.«
Svobodna	»Vsega sm mela dost. Takrt sm šla narazn s fantm, ker sm dojela, da pač nism

	<i>za tipe, ampk da me bl prvlačjo ženske. Mislj dojela. Takrt sm si priznala. Blo mi je bed, ker sm hotla bit normalna k ostali, počutla sm se pa ko en frik. Doma so itk vsi najbl verni, pa že od skos sm poslušala, kakšna morm bit, da bom dobra žena za svojga moža. Pol se pa počutš kokr, da razučaraš cel svet, pa tud sebe. Pa frendice so me skos sprašvale glede tipov, pa vse je blo tko samoumevno za vse. Pač če si ženska, so ti kul tipi. Men pa enostavn niso bli. Zdel se mi je, kokr da se ceu svet vrti sam okol tega, pa da se noben ni znov pogovarjat o nobeni drugi stvari. Pod prevelikim prtiskom sm bla.»</i>
Nori	<i>»Moj tip me je posilu. Pršla sm dam in me je mt vidla, da sm čist čudna pa mi je takoj začela murit, kaj je narobe pa če sm kj uzela. Na živce mij šlo vse, jezna sm bla pa gabla sm se sama seb. Zaklenila sm se v sobo in pol sm padla v jok. Ne vem, vse se je nekak stopneval, pol sm pa sam prjela šestiu pa se začela, kva je to, rezat al preskat.»</i>
Sanja	<i>»Mene je ful uničl, k sm hotla it študirat fizioterapijo. To so ble moje sanje že iz zgodnih razredov osnovne šole. Ful sm se trudla z uspehom v šoli. Praktično sm poznala sam odlično spričevalo. No, in na konc sm mela neki slb dan, k smo pisal maturo. Mislj, preveč sm bla živčna, ker sm mela v glavi samo to, da se morm potrudt. Na koncu se je končal tko, da nism bla sprejeta na faks. V jesenskmu roku sm šla popravlat maturo, pa še enkrat sm probala, sam mi spet ni ratal. Pol pa sploh nism šla nč študirat, ker me nč druza ne veseli. Men se je vse zrušl. Sploh nism vedla več, kdo sm. In še zj ne vem. Edini močn temelj, k sm ga poznala, se je zrušu. Noben ni razumu moje želje, moje stiske. In zato sm se začela rezat.»</i>
Mina	<i>»Še mami je zgubila šiht, fotr je biu že tko brez. Doma je bla čist nabedirana scena. Tastaredva sta se skos kregala, pa fotr ga je ful piv. Kadr je blo tko, je znov tud mami užgt. V šoli mi ni šlo, mela sm ful kolov. Prjatlc nism lih mela, vsi so me čudn gledal. Pač sm bla čudn napravljena pa vse, ker nismo mel keša. Mela sm enga tipa. K me je pustu, sm dojela, da sm noseča. Ni me hotu več vidt, šla sm na splav. Vsega sm mela čez glavo.»</i>

Razlogov, ki so vodili v samopoškodovanje, je veliko. Mladostnice so izpostavile nasilje, v okviru katerega je bilo kot povod za samopoškodbeno vedenje največkrat izpostavljeno spolno nasilje. Tri od sedmih mladostnic so doživele spolne zlorabe, katere travmatične posledice so poskušale premagovati prek samopoškodovanja. Ena od mladostnic je izpostavila tudi medvrstniško nasilje, ki ga je doživljala s strani svojih sošolcev in pri katerem je izpostavila predvsem zbadanje, oponašanje, pljuvanje, skrivanje oblačil in uničevanje obutve.

Družinsko okolje so mladostnice doživljale kot polje tveganj, kjer so se najpogosteje srečevale z občutki izoliranosti od družinskih članov in obtoževanjem. Ena od mladostnic je v sklopu družinskega okolja kot pobudo za samopoškodovanje navedla tudi ponočevanje

matere, druga pa izgubo zaposlitve obeh staršev, ki je bila podlaga za očetovo zlorabljanje alkoholnih pijač.

Drugi razlogi pa so bili še: nezvestoba partnerja, načrten splav, previsoka pričakovanja in samopričakovanja, želja po sprejetosti v subkulturo, preobremenjenost, homoseksualna spolna usmerjenost, identitetna kriza in stopnjevanje čustev, ki so vodili v nevzdržno notranjo napetost.

Mladostnice so funkcijo samopoškodovanja dojele kot: preusmerjanje pozornosti, izhod iz notranje bolečine in napetosti, komunikacijo s telesom, željo po izstopanju, prevzemanje kontrole in nadzora ter kot strategijo preživetja.

- ČASOVNI OKVIR TRAJANJA MLADOSTNIKOVEGA SAMOPOŠKODOVANJA (tabela 4.3)

Tabela 4.3: Časovni okvir trajanja mladostnikovega samopoškodovanja

Lola	<i>»Prvič sm se, k sm bla stara 14, zadnič pa k sm bla stara 22. Tko da je to trajal 8 let s premori.«</i>
Naneka	<i>»Rečva od 11. leta pa še kr traja. To je zj že 10 let. Zmeri mn pomaga, tko da počas obupujem.«</i>
Emi	<i>»Od 14. do 19. leta. Pol pa ni blo to več popularn pa še vsaka je šla po svoje študirat pa ene so fante dobile pa se je kr nehal.«</i>
Svobodna	<i>»Prbližn dve leti. Dokler nism šla študirat v Ljubljano. Tm sm pa pol zaživela svoj življenje, ker sm bla daleč od doma pa daleč od tujih pričakovanj.«</i>
Nori	<i>»Še kr to delam. Pač sej res ful mn, kdaj tud ful časa čist nč. Sam useen ne morm rečt, da sm zaključla s temu. Nimaš kj.«</i>
Sanja	<i>»Zj jesen bo 2 leti, če bom do takrt to še kr počela.«</i>
Mina	<i>»Zj en let to delam, pa ne morm nehat, ni šans.«</i>

Mladostnice imajo s časovnim okvirom trajanja različne izkušnje. Časovni razpon vedenja, ki je bil značilen za mojo raziskavo, se je gibal od dveh pa do desetih let trajanja. Štiri od sedmih mladostnic za premagovanje stiske še vedno izbirajo samopoškodovanje, tri pa so vedenje že uspele premostiti in ga zamenjati s konstruktivnejšim.

- RESNOST MLADOSTNIKOVEGA SAMOPOŠKODOVANJA (tabela 4.4.)

Tabela 4.4: Resnost mladostnikovega samopoškodovanja

Lola	<i>»Zdej k razmišlam, je resna vsaka samopoškodba, ampak takrt se mi je zdel, da si ne škodujem, tk, da tega u bistvu nism vzela resn. Glede ran se mi pa zdi, da nikol niso ble tko globoke, da bi bla kšna panika.«</i>
Naneka	<i>»Moje poškodbe, vsaj une na začetku, so ble bolane. Skos sm si neki nardila med treningi, pa ker mi plezane ni biv dost, u bistvu so ratat sumničavi, sm hitr najdla en šport, kjer so poškodbe bl pogoste. Začela sm trenirat akrobatiko. Tko da najprej so bli bl zlomi pa tko, pol k so pa v bolnc dojel, kaj delam, pa me poslal v Begne, sm se pa dost hitr naučila, da nam mogla tko. Begne so me ubijale, dobesedno. K so me tko nafilal s tableti, da sm mela trikrat srčni zastoj. No pol sm se pa rezala, pa opekline mi tud pomagajo.«</i>
Emi	<i>»Resno... mislm, da je blo kr resno. Dons mam brazgotine po rokah, nogah, trebuhu. Nikol pa ni blo tko, da sm si prerezala kšno žilo, al pa da bi me mogl pelat k zdravniku. Vsaj tok sm mela v glav.«</i>
Svobodna	<i>»Ni blo resn. Tok sm bla pr seb, da sm vedla, da ne smem it predaleč. Pač tko, da noben doma al pa v okolici ni zvedu. To je bla moja meja. Ker sm že slišala, ko bi blo, če bi zvedl, vse očitke domačih, pa obtožvanje, da mi vse nudjo, js se pa delam norca. Pa zih bi biu Bog vmešan v pridige od staršev. Panika, jok, dretje, cel scenarij mam v glavi. Bed u glavnem.«</i>
Nori	<i>»Ma je blo resn. Tud šivat me je mt pelala. Enkrat po stegnu. Deset šivov.«</i>
Sanja	<i>»Ne vem lih, kako se to mer, al pa ocenjuje. Nikol še nism bla hospitalizirana al pa kej podobnga. Večkrat je pa tko, da mi kr dobr začne kri tečt.«</i>
Mina	<i>»Nism bla nikol v bolnc.«</i>

Mladostnice so resnost svojih poškodb dojemale različno. Kot zanimivost pa se je v raziskavi pokazal vzorec zamejitve poškodb. Večina mladostnic je mejo označila s krvjo, pri čemer so sledile določitvi, da s poškodbo zaključijo, ko na rani zagledajo kri. Druga meja je bila določena s potrebo o prekrivanju vedenja, pri čemer so mladostnice pri samopoškodovanju pazile, da so bile poškodbe storjene na telesnem področju, ki ga je laže zakriti ali pa je obseg poškodbe omogočal prekrivanje z modnimi dodatki. Resnost poškodbe so presojale tudi na podlagi dejstva, ali so bile zaradi rane ali vedenja hospitalizirane ali ne.

- NAČINI MLADOSTNIKOVEGA SAMOPOŠKODOVANJA (tabela 4.5)

Tabela 4.5: Načini mladostnikovega samopoškodovanja

Lola	<i>»Največkrat sm si delala rane s šestilm – od čist površinskih prask do globljih ran. Enkrat vmes sm vsa šestila vrgla v smeti, tko da sm se mogla drgač znajdt. Prjela sm prvo ostro stvar, k sm jo mela pr seb. In naslednič k sm bla spet kul</i>
------	--

	<i>pa k sm mela občutek krivde, sm zmetala vse stvari, k so ble potencialne, da si z nimi kj nardim. In k sm mela spet krizo, sm se skos znajdla. Bla sm prava inovatorka. Tud z sponkam za v sponkač se mi je ratal do krvi spraskat.«</i>
Naneka	<i>»Se prav najprej zlomi pa zvini kosti, pretresi možganov, pol pa rezanje pa opekline. Teli so taki najbl pogosti.«</i>
Emi	<i>»Velikrat sm si z nožm vrezvala kšna imena al pa kšne besede (pokaže na napis ALONE). Delala sm si pa tud brezvezne črte, to pa tud z britvico. K smo ble uzuni, smo si pa največkrat čik ugasnle na nogi.«</i>
Svobodna	<i>»Sam praskanje z ostrimi predmeti.«</i>
Nori	<i>»Ma kr hočš. Rezala, praskala, pulila lase, trgala hraste iz ran, čike sm si ugašala na kož. Tist, kr mi je blo na voljo.«</i>
Sanja	<i>»Kdaj se še tovčem po glav pa vlečem lase, samo večkrat se z nožkm, al pa kšnmu rezilm, britvico.«</i>
Mina	<i>»Ne vem, js velik kuham in pol velikrat zanalš primem za ful vroče stvar. Al pa k likam, primem likalnik, k je vroč. Tud čik si ugasnem na koži, sam to pa bl k sm sama.«</i>

Raziskava je pokazala, da so najpogostejše uporabljeni načini samopoškodovanja rezanje, opekline in praskanje. V okviru rezanja je ena od mladostnic omenila tudi vrezovanje imen, besed in napisov. Mladostnice so kot možen način samopoškodovanja dojemale tudi šport. Ena od mladostnic se je samopoškodovala v sklopu plesanja baleta, druga pa si je izbrala plezanje in akrobatiko. Zaradi načrtnih padcev s plezalne stene je mladostnica utrpela poškodbe zloma in zvina kosti ter pretres možganov. Mladostnice so navedle tudi udarjanje z glavo ob zid, udarjanje po glavi, puljenje las, grizenje nohtov ter preprečevanje celjenja ran.

- PREDMET, KI GA JE MLADOSTNIK IZBRAL ZA SAMOPOŠKODOVANJE (tabela 4.6)

Tabela 4.6: Predmet za izvedbo samopoškodovanja

Lola	<i>»Šestilo, škarje, kovinska pilca za brusit, šmir papir, švicarski nožek, sponke.«</i>
Naneka	<i>»Vse, kar mi pride pod roko. Največrt nož pa britvica. Pa ker kadim, je dobr tud fajr pa čik.«</i>
Emi	<i>»Najlubši mi je bil en mejhn nožk, k sm ga lah mela skos sabo. Uporabla pa sm tud britvico pa tud škarje ene parkrt. Opekline pa sm si delala z ugašajem cigaret na roki.«</i>
Svobodna	<i>»Uporablala sm škarje pa šestilo. Misl, da je blo to vse.«</i>
Nori	<i>»Kr mi je pršlo pod roke. Sm se že znajdla. Tud flašo sm razbila, al pa špegu pa sm se s steklm.«</i>
Sanja	<i>»Nožki, britvica. «</i>
Mina	<i>»Vse, kar je blo vroče. Vroč toustar, vroče posode, likalnik za cune, likalnik za lase, figaro, al pa čiki.«</i>

Mladostnice so kot pripomočke za samopoškodovanje najpogosteje identificirale: nož, britev in povzročanje opeklin s cigaretним ogorkom. Ostali izpostavljeni predmeti so še: šestilo, škarje, kovinska pilica, sponka, papir za brušenje, vžigalnik, cigaretni ogorek, razbito steklo, opekač kruha, vroča posoda, likalnik in likalnik za lase.

- PREDEL TELESA, KI GA MLADOSTNIK SAMOPOŠKODUJE (tabela 4.7)

Tabela 4.7: Predel telesa, ki ga mladostnik samopoškoduje

Lola	<i>»Največkrat sm se po rokah, parkrat tud po nogah. Čeprov sem mela noge dostkrat že dost ranjene od tega, k sm balet plesala. Sm si pa dostkrat pol v žulje dajala šampon al pa kšn alkohol, k je to ful pekl. Pa tud k sm si roko spraskala, sm to delala.«</i>
Naneka	<i>»Hitr sm ugotovila, da na primr opeklina najbl peče tm, k je najtanša koža. Tko da si scvrem kožo na gležnih, rebrih, zapestju, kdaj tud po hrbtenic. Režm si pa roke, noge, trebuh. Glavo pa vrat pa pustim na miru.«</i>
Emi	<i>»Roke, noge, trebuh.«</i>
Svobodna	<i>»Noge, seveda. To je bil edini predel telesa, k sm ga zmeri mela pokritga. Tko so me bli že od prej navajeni, da sm tud polet nosila dolge hlače, in pol je blo vse skupi mal laži. Tud mal mn sumliv, seveda.«</i>
Nori	<i>»Cele noge pa roke. Včash sm tud trebuh al pa hrbt.«</i>
Sanja	<i>»Največkrat si izberem noge, roke sm na začetku tud, sam zj probam, da ne, da se ne vidjo rane.«</i>
Mina	<i>»Med kuhanem, al pa takimi obveznostmi, roke. Z likalnikm za lase, sm tud ušes že skp stisnla. Alpa figaro, sm si enkrat tud na stegn položla. Čike pa ugašam na nogi. Po navad okol gležnov.«</i>

Pri izbiri telesne površine z namenom samopoškodbe so bile mladostnice izredno usklajene. Najpogosteje so izbrale roke, noge in trebuh. Ena od mladostnic je področje rok natančneje definirala in izpostavila zapestje, drugi dve pa sta storili enako za področje nog, kjer sta izpostavili gležnje in stegno. Pojavilo se je tudi področje reber, hrbtenice in uho. Mladostnice so predel telesa izbirale glede na možnost prekrivanja in stopnjo bolečine. Nekatere so izpostavile, da je stopnja bolečine višja na predelih telesa s tanjšo kožo (gležnji, rebra).

4.2 ZNAČILNOSTI MLADOSTNIKA, KI SE SAMOPOŠKODUJE

- MLADOSTNIKOVO DOŽIVLJANJE SAMEGA SEBE (tabela 4.8)

Tabela 4.8: Mladostnikovo doživljanje samega sebe

Lola	»Ja, takrt sm se pučutla grozn v svoji koži. Žaljuje sovrstnikov so mi stople v glavo. Sej posledice še dons nosm, k mam res ful slabo samozavest, in to vpliva na velik področij mojga življenja. Sam takrt sm pa pretiravala do konca. Na primer, bla sm najbl shirana, pa še kr sm se počutla debelo. Pa tud še kr so mi govoril, da sm debela. Počutla sm se tko, kokr da sm najgrša pa najslabša oseba na svetu. Ničvredna. Pa da je itk vsem vseen zame.«
Naneka	»Dobesedn gnusla sm se sama seb. Počutla sm se umazano, prežvečeno, ponošeno, premečkano, pač vse kar obstaja. Bl k sm se tuširala, bl sm bla umazana. Pol nj mi pa en razloži, kako je to možn. Čutla sm vse dotike unih starcov, k so me zlorablal. Ma kaj to, še vohala sm jih. Ne razumem, zakaj se mi je vse skupi zgodil. Počutm se samo, neljubljeno, nepotrebno.«
Emi	»Ful sm bla tak jezn človek. Vsi in vse mi je šlo na živce, nism hotla bit k vsi ostali. No, pa sej nikol nism bla kokr ostali, ker sm bla skos tista, k je bla v vsaki stvari, k sem se jo lotila, najslabša. Vse sem naredila narobe in kar sm prjela v roko sem pokvarila. Tak občutk mi je dajala družina, že odkar se zavedam same sebe. In bli so uspešni, verjela sem jim. Počutila sem se totalno nesposobno, nepotrebno, grdo, štorasto in tko naprej.«
Svobodna	»To sm že mal nakazala. K se zde spomnem, kako sm se počutla, mi je kr smešn, prsežem. Res, za tko brezveze sm se obremenjevala. Vse druge sem postavljala pred sebe. Vsi drugi so bli pomembnejši pa bl pametni. Vse, kar so drugi rekl, je blo res. Vse, kar so zahteval od mene, je blo upravičeno. Dons vidm, da so res omejeni, pa tud če so to moji starši. Živijo v eni svoji škatlci, pa ne uporabljajo nečesa, kr jim je Bog dal. Možgane. Ne živijo v ljubezni, čeprav jo skos poudarjajo. Počutla sm se utesnjeno, razočarano, čudaško. Jezna sm bla sama nase pa na cel svet, ker sm lih js mogla čutit drgač, kokr pa normalna večina. Žalostna sm bla, pa velikrat sm se sama seb gnusla. Tud v špegu se nism mogla pogledat brez slabe vesti pa grdih misli.«
Nori	»Sej že prej sm mela kšne scene, da se nism počutla kul glede svoje postave. Kva js vem, taka sm bla, mal nesamozavestna. Sam pol je blo pa grozn. Sama seb sm bla ogabna. K sm pomislila, da je ležov na men pa vse ostalo.«
Sanja	»Ne vem čist točn, kako se doživljam, ker se mi je vsa predstava o seb zrušla. Nesposobna sm najbl pa neumna pa dolgočasna. Grda, žalosna, zoprna. Predvsem pa neumna. Res ful neumna. Tok let sm se trudila za brezveze.«
Mina	»Ja, nism si okej. Pač bedna sm in glede šole in doma. Nimam frendov, nimam tipa, ubila sm otroka. Prov en gnoj sm, res.«

Vseh sedem mladostnic ima izkušnjo z negativnim samovrednotenjem. Pri tem gre večinoma za ponotranjenje negativnega mnenja, ki so ga bile deležne s strani pomembnih odnosnih oseb in družbe, za lastno zapostavljanje in za izrazito negativno samozavest. Slednja močno vpliva

in zaznamuje vsakdanje življenje mladostnic. V intervjujih so se vrednotile na primer kot: debele, grde in celo najgrše, najslabše, ničvredne, nepomembne, umazane, tečne, prežvečene, pomečkane, ponošene, nesposobne, neumne, dolgočasne, neljubljene in podobno. Nad seboj so bile razočarane, zaradi česar so se dojemale kot zgube in čudakinje.

- MLADOSTNIKOVO IZRAŽANJE STISK IN OBČUTIJ (tabela 4.9)

Tabela 4.9: Mladostnikovo izražanje stisk in občutij

Lola	»Karkol sm doma povedala, je blo itk še slabš. Ker k sta se starša hotla v šol pogovort s prfoksm, je bla to itk misija nemogoče. Na konc je izpadl tko, da je razredničarka cevmu razredu povedala, da sta bla moja starša pr njej in kaj so se pogovarjal in je s temu nardila to, da so me sam še bl sovražl vsi. Socialna delavka pa ravnatlca sta mi pa rekle, da v življenju ne smem bit v vlogi žrtve. Tko da mi je preostal sam to, da se čist umaknem v osamo. Tud nism hotla nobenga obremenjevt s svojimi problemi. Intenzivn sm se začela ukvarjat s športm: atletka, odbojka, hip-hop, balet. Tud k pevskmu zboru sm hodila, tko da sm mela vsak dan nabit z aktivnostmi. K sm bla sama doma, sm kdaj jokala, k pa nism več mogla, sm se pa porezala. Tud dnevnik sm neki časa pisala, da sm se saj papirju izpovedala.«
Naneka	»Ja, ne znam jih izražat. Mislm, negativnost izražam prek poškodb, drog pa alkohola, ostalo pa ne znam izrazt. Pač tko, da je en človk dobr do mene, al pa kej, to je mej najhujš, ker nism navajena tega in pol ne znam sprejet.«
Emi	»Sej sem se znala prtožvt, ampk nikol pa nism znala povedat, kaj zares čutm. Al pa o čem zares razmišljam, kašne so moje sanje, želje. Ker sm se itk bala, da me bojo v sekundi vsi potovkl, ker sm itak bla tista ta nesposobna. Laži sm si nardila kšno poškodbo, pa sm se na tak način pogovarjala sama s sabo. Sama s svojmu telesm. Še danes za kšno črto vem, ker filing paše k njej.«
Svobodna	»Svoje stiske sm izražala z risanjem. Pogovorit se nism mogla z nobenim, ker je bla to moja tajna skrivnost. Tud dnevnika nism upala pisat, ker sm se bala, da ga bo kdo kdaj najdu. K se z risanjem nism mogla zamotit, sem si pa delala praske po nogi. No, sej je blo to tud neke vrste risanje.«
Nori	»Ma, ne vem, js nikol nism tko čustvena, da bi, recimo, lahko povedala, kva me matra. Js ponavad vn padem pa ratam jezna. Ubistvu sm sama pr seb žalostna, sam če se kdo v temu mumentu name vtakne, pa ratam ful jezna. Ponavad se začnem dret pa skregam se. Po temu mi je pa ful gadno.«
Sanja	»Odmaknem se od vseh pa gledam kšno serijo, velikrat pa tud berem knjige. Zmeri izberem vse na tako temo, da dojamem, da ne trpim samo jest.«
Mina	»Ja, naglas ne povem nobenmu, kermu pa bi lah. Ne vem, kako izražam. Po moje sploh ne. Kšno stvar povem mentorcam, tm k delam šolo. Edin to.«

Izkazalo se je, da imajo mladostnice težave z verbalnim izražanjem, zaradi česar iščejo in izbirajo alternativne načine izražanja stisk. Ena od mladostnic je izpostavila, da je tudi takrat, kadar se je poskusila verbalno izraziti, vedno dobila negativno povratno informacijo, zaradi

česar se je prenehala truditi. Tako so ravnali v družinskem okolju, učiteljice, ravnateljice in šolske svetovalne delavke. Pogost odziv na pomanjkanje besed, s katerimi bi opisale to, kar čutijo, je izolacija oziroma umik v osamo in posledično zadrževanje čustev in problemov zase. Napetost, ki zaradi tega narašča, postaja vedno bolj nevzdržna, in ko je mladostnica ne zmore več prenesti, čustva izrazi prek poškodb, uživanja alkohola, drog ali pa s specifičnim vedenjem, ki vključuje vpitje, pritoževanje, loputanje z vrati in prerekanje. Izkazalo se je, da si mladostnice pogosto izberejo tudi aktivnosti, ki jih sprostijo. V raziskavi so mladostnice izpostavile predvsem šport, v sklopu katerega so se odločile za atletiko, odbojko in ples. Druge tovrstne aktivnosti so še: pevski zbor, risanje in branje knjig. Kot alternativo samopoškodovanju so tri mladostnice omenile jok, ena pa pisanje dnevnika. Štiri mladostnice so posebej spregovorile tudi o prekrivanju čustev, ki pa vodi v izčrpanost. Ena od mladostnic to počne tako, da se smeji tudi takrat, ko ji je hudo. Pravijo, da to počnejo zaradi pomanjkanja besed, ena pa je izpostavila še en razlog, ki se skriva v določbi spolno specifičnega vedenja, znotraj katerega mora dosegati pričakovanja staršev.

- PROSTOR, V KATEREM SE MLADOSTNIK SAMOPOŠKODUJE (tabela 4.10)

Tabela 4.10: Prostor, v katerem se mladostnik samopoškoduje

Lola	<i>»V svoji sobi. Enkrat, ampak to je blo že kasnej, sem se tud pr fantu doma, k ga ni blo zravn.«</i>
Naneka	<i>»Kjerkol je priložnost. Doma, v šol, uzuni, pač res kjerkol. Sam mal gledam, da sm sama, al pa vsaj čim bl sama, če ne gre drugač.«</i>
Emi	<i>»Največkrat s prijatlcem uzuni pod mostom, kjer smo se zbirale. Kadr sm pa to počela doma, sm bla pa v svoji sobi. Naštimala sm si kšn safr komad pa se rezala.«</i>
Svobodna	<i>»Svoja soba. Samo tm sm mela občutk ene zasebnosti pa miru. Čeprov pol prot koncu praskanja me je skor skos ustavl to, da sm se bala, da bo kdo pršu notr.«</i>
Nori	<i>»Kadar sm sama doma, se kerkol po bajti. Drgač pa ponavad na veceju, ker tja nikol noben ne uleti kr tko.«</i>
Sanja	<i>»Zelo velik sem sama doma, tko da to lahko počnem kjer koli hočm. Če sta pa mami pa ati doma, se pa v sobi.«</i>
Mina	<i>»Kuhna, tm kuham pa likam. Al pa kopalnca, k tm si delam frizure. Na balkonu pa, kadr se s čikm požgem.«</i>

Mladostnice se najpogosteje samopoškodujejo v prostorih doma, natančneje za štirimi stenami svoje sobe. Poleg sobe so bili izpostavljeni tudi drugi prostori, in sicer: kuhinja,

kopalnica in balkon. Ena od mladostnic se poškoduje tudi v prostorih šole, dve pa se samopoškodujeta tudi na prostem.

- MLADOSTNIKOV ODNOS DO OPAŽENOSTI RAN (tabela 4.11)

Tabela 4.11: Mladostnikov odnos do opaženosti ran

Lola	<i>»Ja, no, to je bil pa problem. Skrivala sem, seveda, ker nobena živa duša ni vedla, da to počnem. Najteži je blo na treningih baleta. Zmeri sem mela čez dres oblečeno majco z dolgimi rokavi pa govorila, da me zebe, čeprav mi je blo tko vroče, da je švic kr teku z mene.«</i>
Naneka	<i>»Dolg časa sm jih skrivala, pa pol krneki hodila polet naokoli v dolgih hlačah pa majci, da sm skor zgorela. Zj mi je pa vseen, kaj kdo vid pa kaj si misljo. Sej oni tud ne vejo, kaj si js mislm o njih.«</i>
Emi	<i>»Blo mi je čist vseen. Sej smo si dajale ene zapestnice okoli zapestja pa večinoma smo ble napravljene v dolge rokave pa dolge hlače. Ampk dejstvo je blo, da so vsi vedli, da smo emo, in to je pasal zdravnik. Vedl se je, da to počnemo. Edin doma je bla mal panika, ker oni pa niso vedli. Nam pozabla, k je mt enkrat pršla iz šihla vsa panična, da je brala neki od emotov pa mi začela težiti okoli rezanja. Takrt me je potegnila za roko pa mi dvignla rokav in k je vidla, jo je skori kap zadela. Ful se je jokala pa pol mi je še dolg ful težila. Skos me je hotla pregledat pa skrila je vse ostre predmete. Nikamr me ni pustila pa skos se je neki drla name. Skos, ampk skos sva se kregale in zart tega sm bla v še večji stiski.«</i>
Svobodna	<i>»U, stroga stroga tajnost. Skrivnost! Prekrivanje! Ni šans, da bi se kj vidli. Res! Tud zato sm si izbrala noge, ker sm nosila dovge hlače tud polet. Tko se ni nč vidli. Pr športni v šol pa pajkice. Zmaga. Drgač sm mela pa vseen v glav skos prpravljene kšne scenarije za primer, če bo kdo opazu. Od sosedovga mačka do raznih nesreč.«</i>
Nori	<i>»Najprej mi je blo ful gadno. Tko tud polet sm nosila dovge hlače pa tko. Sam zj mi je pa useen. Js za nobenga nam gorela v dovgh hlačah pr 30 stopinah. Tud tiste na rok ne skrivam več. Sam če mi kdo kj zamori, ga pa itk pošlem nekm, pa je.«</i>
Sanja	<i>»Za to, kr delam, ve res ful mal ljudi. Par prijateljica pa sestrčna. Zarad tega zelo fejst, ful, najbl upam, da bo tud ostal tko. Tko da rane skrivam. «</i>
Mina	<i>»Ja, sej se opekline na rok recimo vidjo, sam vsakmu rečm, da je od kuhanja, al pa od likanja, pa si sam misljo, da sm mal bl štorasta. Od čikov pa skrivam. Ve sam ta prijateljca, k skp delava šolo, no, pa ti.«</i>

Čeprav so nekatere mladostnice kasneje sprejele svoje vedenje in posledično tudi svoj odnos do opaženosti ran, so se na začetku prav vse srečevale s strogim prikrivanjem. Rane in brazgotine so ali pa še vedno prekrivajo predvsem z oblačili, kar pomeni, da se oblačijo v majice z dolgimi rokavi in dolge hlače, tudi v poletnih mesecih. Za primer, če bi kdo kaj posumil ali pa dejansko videl kakšno od ran, imajo mladostnice, ki svoje vedenje prikrivajo,

vneprej pripravljene odgovore oziroma izgovore, s katerimi poskušajo ohraniti svojo skrivnost. Ena od mladostnic je poudarila, da so za njeno vedenje vedeli vsi, čeprav jim sama ni ničesar povedala. Socialna okolica je njeno vedenje predvidela na podlagi subkulture, ki ji je pripadala. Bila je namreč članica emo skupine. Dve mladostnici sta razkrili tudi, s kakšnimi odzivi družinskega okolja sta se srečali ob razkritju vedenja. Izkušnjo opisujejo z besedami: jok, teženje, omejevanje izhodov, vpitje, pogosti konflikti, odvzem vseh potencialnih pripomočkov in pregledovanje telesa. Ena od mladostnic se je znašla v položaju, v katerem sta jo mati in brat sprejela, oče pa se je je vidno sramoval.

- MLADOSTNIKOV POGLED NA POVEZANOST SAMOPOŠKODOVANJA IN SAMOMORA (tabela 4.12)

Tabela 4.12: Mladostnikov pogled na povezanost samopoškodovanja in samomora

Lola	<i>»Js mislm, da to ni povezan. Mislm js se nikol nism porezala zato, ker sm hotla umret. Js sm hotla samo preživet. Mogoče nism zbrala najboljšga načina, ampk ta način mi je v tistih trenutkih pač pomagov.«</i>
Naneka	<i>»Ja, tko, to je pa mal bl zakompliciran za razložiti. Fora je, da js mam za sabo že šest poskusov samomora. Sam to je blo drgač, tm sm dejansk hotla umret pa sm zbrala take načine, da je blo to ful verjetn, da se nardi. To mi je bla dolgoročna rešitu. Zj rezanje pa vse to je bla pa trenutna rešitu. Pa sm vedla, da od prask pa vrezov al pa od ugasnenga čika na rok pač nam umrla.«</i>
Emi	<i>»Js sm velikrat razmišlala od samomora, sam nikol se pa nism rezala s temu namenm, da bi se ubila. Sej sm rekla, da je bla moja meja kri pa da sm bla ful pazliva, da rane niso ble pregloboke.«</i>
Svobodna	<i>»Sicer ne vem, kako nj bi blo to pr drugih al pa v stroki, sam js nism mela nikol v glav to, da bi se ubila. Pa sej sm se sam praskala, od tega pa res ne morš umret. Prej bi lah umrla od cedevite pa cukra v njej kokr pa od tega, kr sm počela.«</i>
Nori	<i>»Ma to se hitr lah nardi. Mal bl globok prtisneš žiletko, pa ni fajn. Sam js ne vem. Nism razmišlala od tega, da bi se ubila, k sm to počela.«</i>
Sanja	<i>»Js zaenkrat še nimam nobenga namena umret, tudi če počnem to.«</i>
Mina	<i>»Js se s tem, kar delam, ne morm ubit. Za ostale pa ne vem. Pač če si žilo prerežeš, je lahko kj narobe.«</i>

Tri intervjuvane mladostnice imajo izkušnjo s poskusom samomora. Samomor jim predstavlja izhod iz bolečine in dolgotrajno rešitev. Četrta mladostnica se trem pridružuje le z mislimi o samomoru. Čeprav so štiri mladostnice od sedmih na nek način povezane s samomorom, pa je vseh sedem odločno proti stereotipom, ki velja v družbi in govori o tem, da je

samopoškodovanje neke vrste pot do samomora. Samopoškodovanje vidijo bolj kot način preživetja, ena od mladostnic pa poudari tudi funkcijo klica na pomoč.

4.3 SPLOŠNE ZNAČILNOSTI POJAVA

- MLADOSTNIKOV POGLED NA SPOLNO SPECIFIČNO RAZŠIRJENOST SAMOPOŠKODOVANJA (tabela 4.13)

Tabela 4.13: Mladostnikov pogled na spolno specifično razširjenost samopoškodovanja

Lola	»Poznam sicer same punce, ampk mislm, da tud fantje to počnejo. Že zato, k se mi zdi, da se oni še težji verbalno izražajo o svojih problemih.«
Naneka	»Bla sm kr šokirana, k sm v Begnah vidla tud tipa. Ampak, lej, sej je to navadn, sej mamo vsi čustva, tud če eni tipi tega ne priznajo.«
Emi	»Js iz glave ocenjujem, da je več žensk kokr pa tipov. Ampk lahko da js tko razmišlam, ker sm sama poznala skor same punce, bl mal fantov.«
Svobodna	»Zdi se mi, pa ne vem čist točn, zakaj. Po moje sam punce. Čeprav ne vem, zakaj tko mislm.«
Nori	»Js poznam več žensk. Vem za dva tipa, tko da jih poznam. En si trga kožo, drug pa čike ugaša na koži.«
Sanja	»Zj bom rekla, da je več punc, ampk vem, da bom izpadla ful stereotipn. Sam enostavn ne poznam fantov, k bi to delal. No, al pa ja. En moj kolega je hodu v gozd pa s pestmi boksov v debela dreves. Sej je to tud lahko to u bistvu. «
Mina	»Js mislm, da se oba spola, sam na različne načine. Tipi bl po moje prek kšnga športa.«

Mladostnice vidijo samopoškodovanje kot vedenje, katerega posluževanje ni omejeno s spolom. O tem razmišljajo na osnovi poznanstev. Vseeno pa v večini sklepajo, da se samopoškoduje več žensk oziroma da se moški samopoškodujejo na drugačne načine, na primer prek športa. Ena od mladostnic je izpostavila, da je bila šokirana, ko je spoznala tudi fanta z izkušnjo samopoškodovanja.

- MLADOSTNIKOV POGLED NA SAMOPOŠKODOVANJE KOT VRSTO ZASVOJENOSTI (tabela 4.14)

Tabela 4.14: Mladostnikov pogled na samopoškodovanje kot vrsto zasvojenosti

Lola	»Ja, zame je to početje zasvojilo. To se je najbl vidl takrt, k sm pometala vse predmete, s kerimi bi si lah škodvala, pol je pa pršla nova kriza. Js sm bla tko živčna, k sm iskala en nov predmet, da je ta občutja res kr težko opisat. In na
------	--

	<i>noben drug način se nism mogla pomirit, ni šans.«</i>
Naneka	<i>»Sm odvisna od tega filinga pa une trenutne pomiritve. Sam fora je, da se js dostkrat tud ne zavedam, kaj počnem. Sploh kadr sm pjana al pa zadeta. Tko da mam povhn odvisnosti, ne vem pa, kje je meja med eno pa drugo.«</i>
Emi	<i>»Ja, js sm bla zasvojena s temu. Rezanje al pa ugašanje čika na koži mi je ratu prov en tak ritual. Če sm bla ke tko, da tega nism mogla nardit, sem skos fantazrala o tem, ko bi se.«</i>
Svobodna	<i>»Zasvojenost v smislu, da nism poznala nobenga družga načina sproščanja jeze, zato sm skos izbrala tega.«</i>
Nori	<i>»Ja, ne vem. Js to delam, ker mi pomaga. Če me neb drugi tko uničval, vrjetn neb tega nardila.«</i>
Sanja	<i>»K maš v glavi, da ti pomaga, pol to večkrat nardiš. Naučiš se tko. Isto kokr si se nauču, da vzameš tablet, k te glava boli pa je pol bolš. «</i>
Mina	<i>»Nism se še poglablala v to. Glede na to, da ne morm brez tega, pol vrjetn, da je, an.«</i>

Mladostnice o samopoškodovanju kot vrsti zasvojenosti razmišljajo predvsem skozi dejstvo, da jih vedenje pomiri in sprosti, da jim predstavlja nek ritual, da imajo izkušnjo s fantaziranjem o vedenju, ko jim to v trenutni situaciji ni omogočeno, ter skozi dejstvo, da predstavlja naučeno pomoč. Čeprav je večina mladostnic samopoškodovanje neposredno povezala z zasvojenostjo, pa so skozi prej naštete zorne kote od vedenja odvisne prav vse.

- SOVPADANJE SAMOPOŠKODBENEGA VEDENJA Z DRUGIMI MOTNJAMI (tabela 4.15)

Tabela 4.15: Sovpadanje samopoškodbenega vedenja z drugimi motnjami

Lola	<i>»Js zase to ne vem, ker nism prejemala nobene pomoči, tko da me niso mel priložnosti ožigosat. Vem, da sm mela motne hranjenja, amak se mi zdi, da to ni nč povezan. Oboje se mi pa zdi zelo povezan z enmu dogodku, k se je zgodil pred vstopom v sredno šolo, k sm bla spolno zlorabljen. Tko da sm mela mogoč kšn posttravmatski sindrom al pa kej tazga.«</i>
Naneka	<i>»Js sm mela motnje hranjenja, depresijo pa posttravmatski sindrom.«</i>
Emi	<i>»Mela sem motnje hranjenja, ampak ne diagnosticirano. Sam vem, da sem mela težave s tem, ker sem se včasih ful prenajedala, pol sm pa bruhala.«</i>
Svobodna	<i>»Lahko da, ampk v mojmu primeru ne.«</i>
Nori	<i>»Men so rekl, da mam posttravmatski sindrom. Pa svašta, kao da sm odvisna od alkohola pa drog pa depresivna. Pa blabla. Enkrt grem na parti, pa sm pjanc, skadim eno julko, pa sm že džanki.«</i>
Sanja	<i>»Js nimam nobenih motenj. No, mogoč pa, samo ne vem, da jih imam.«</i>
Mina	<i>»Nimam pojma.«</i>

Štiri mladostnice so navedle naslednje motnje: motnje hranjenja, depresijo, posttravmatski sindrom, shizofrenijo, odvisnost od alkohola, a nobena od njih ni povezala oziroma navezala katero koli od motenj s samopoškodbenim vedenjem.

4.4 IZKUSTVENA OZADJA

- ZNAČILNOSTI DRUŽINE, IZ KATERE PRIHAJA MLADOSTNIK, TER NJEGOVO DOŽIVLJANJE DRUŽINSKIH ČLANOV (tabela 4.16)

Tabela 4.16: Značilnosti družine, iz katere prihaja mladostnik, ter njegovo doživljanje družinskih članov

Lola	»Svojo družino mam zelo rada, čeprav sem se zmeri počutila nekaj izključeno iz nje. Tko se mi je zdel, da so brez mene ena happy family, k sm pa js pršla v bližino pa sam kreg al pa ignoriranje. Pa ni blo zmeri slabo, no pa tud dobre ne pa še slabš. Težko se opredelim. Z bratom nisva mela nikol nobenga odnosa, ker me ne prenese, odkr vem zase. Mami je zmeri na bratovi strani, ati pa na mamični. Pol si pa predstavi.«
Naneka	»Fuj. Ja, žvim z mt pa njenimi tipi, k jih itk skos menja. Ampk se mi tko gabi vse doma, da probam bit čim mn doma. Tko da včasih tud prespim v gozdu al pa kje tko uzuni. Fotra ne poznam. Pa ga glede na to, kašna je mt, raj tud ne spoznam. Mt sovražm. Kakšn človk nardi kej tazga svojmu otroku. Za bruhat, res. Prodajaš svojga otroka starim pjancem. Ful sm mela rada babico, sam je umrla.«
Emi	»Kokr sm že enkrat omenila, sm se doma pučutla kokr črna ovca. Vse sem zmeri nardila narobe in vsega sem bla js kriva. Živela sm z mami pa mlajšo sestro. Fotr je mal bil, mal ga ni blo. Sej sploh ne vem, a je res nek v tujin delov al pa je meu sam lubice. S fotrm sm se skos kregala pa dostkr mi je reku, da nism negova, in zato mi je mami tud večkrat govorila, da ga ni doma zarat mene pa mojga jezika. To ti ostane. Tamalo sta mela pa oba najraj. Počutla sm se dokonca zapostavleno.«
Svobodna	»Moja družina je najbl pobožna ever. Vse kr lah povem od njih, je sam to. Vse se vrti okol Boga, cerkve, molitev, vrednot, pridiganja o tem, kaj je kul pa kaj ne. Sej jih mam rada tud, če me ne sprejemajo, sam to ne pomen, da nism jezna na njih al pa da jih podpiram.«
Nori	»Mal so opokani vsi. Brt je na drogah, ker ma eno neumno džankico za punco, k ga je zvlekla v to. Fotr je itk šu, pa zj ma eno drugo, k je nočm spoznt. Mt kr hod okol po žurkah pa kr pije pa vzame tud kdaj kšn bonbončk. Pa še zj ma enga čudnga tipa. Js ne vem, to je katastrofa. Sej jo mam res rada pa brata tud, sam zmešal se mi bo, res.«
Sanja	»Mami pa ati sta ful stroga pa zahtevna. Tko, visoka pričakovanja mata. Js sm najmlajši otrok in edina, k mi ni ratat. Brt pa sestra sta obadva ful uspešna. Brt je zj na magisteriju, sestra bo pa tud kmal zaključla faks. Men pa

	<i>še to ni uspel, da bi bla sprejeta. Tko da sm vidno vse razočarala. Sej drgač se dobr razumemo, sam čutim, da me majo za črno ovco družine.»</i>
Mina	<i>»Sej mami je dost legenda, sam js ji mal zamerm, k nismo šle s tamalo sestro stran od fotra. Tko sva obe s tamalo skos gledale stvari, k niso ble lih lepe. Tud po štengah sva ga vlekke, k je pred stanvanm zakomirov, pa pobruhanga pa poscanga sva ga gledale. Pol se mu je pa skos neki mešal. Z mami sta se nonstop kregala, pa tud to sva vidle, ko je fotr mt pretepov. Ne vem, ko je lah to pustila, da se dogaja. Pol je blo pa men skos ful težko, sam sm mogla skrbet za tamalo.»</i>

Mladostnice so znotraj družinskega okolja izpostavljene različnim tveganjem, ki se razvijejo v različne stiske. Znotraj družine posameznice doživljajo različna čustva, ki vodijo v različna počutja. Mladostnice so, ko so govorile o svojih izkušnjah, počutje opisale z naslednjimi besedami: ljubezen, utesnjenost, razočaranje, izključenost, izoliranost, zapostavljenost, ignoriranje, obtoževane, nerazumevanje, nesprejemanje. Ena od mladostnic je pri opisovanju svojega doživljanja družinskega okolja uporabila tudi besedo gnus in povedala, da je zaradi tega občutja pogosto zdoma in da pogosto tudi prenoči na prostem. Izkušnje z doživljanjem staršev so različne. Nekateri so pri očetu izpostavile naslednja tveganja: zanikanje očetovstva, odsotnost, konflikte, zlorabe alkohola ter razvezo in novo partnersko zvezo. Pri materi so bile izpostavljene: izguba povezanosti, menjava partnerjev, sovraštvo, obtoževanje, prepogosto ponočevanje, zloraba alkohola in drugih drog ter zamera. Ena od mladostnic svoji materi zameri, da je skupaj z njo in mlajšo sestro vztrajala v zakonu, ki je bil poln nasilja. Druga pa svoji materi zameri, da jo je vključila v mladoletno prostitucijo. Pri vseh so izpostavljeni različni konflikti. Nekateri so povezani tudi s pričakovanji, ki so bodisi mladostničini, a jih starši ne razumejo, ali pa jih imajo starši. Ena od mladostnic se je srečevala z religijskimi pričakovanji, ki so močno zakoreninjena v vrednostnem sistemu staršev.

- PRISOTNOST NASILJA V DRUŽINI MLADOSTNIKA (tabela 4.17)

Tabela 4.17: Prisotnost nasilja v družini mladostnika

Lola	<i>»Ja, kdaj sm s strani staršev tud kšno ujela, ampk nikol nč hujšega. Brt me pa je enkrat pretepu, k sva bla sama doma, in to kr fajm. Sm mela modrice. Nasilja med staršema ni blo nikol.»</i>
Naneka	<i>»Nonstop, v vseh možnih oblikah. Najbl očitn je biu seveda spoln nasilje, k se je velikrt mešov tud s fizičnmu pa psihičnmu. Med tipi pa mt pa fizičn pa psihičn tud med mano pa mt.»</i>
Emi	<i>»Fotr me je dostkrat udaru, k sva se kregala. Parkrt je tud mami udaru, sam to so</i>

	<i>ble izjeme. Bl k fizičn nasilje sm doživlala psihičnga. To da ti skos en govori, da nisi OK, da je neki narobe s tabo, da ti nikol ne bo nč ratal. To me je bl uničl kokr klofuta al pa brca v rt.«</i>
Svobodna	<i>»Ja, psihičn nasilje je bil pogost. Mislsm js sm ga občutla. Da te staln en dol tlač pa ti vsiljuje en drug življenje. Js sm se dobeseđn utaplala v tej poplavi smernic, kuko lah žvim pa kuko ne.«</i>
Nori	<i>»Fotr je kdaj mt udaru, k je bla še doma. Drgač pa ne.«</i>
Sanja	<i>»Ne.«</i>
Mina	<i>»Fotr, k je biv pjn, je pretepev mami.«</i>

Zgodbe mladostnic pričajo predvsem o treh vrstah nasilja, in sicer o fizičnem, psihičnem in spolnem. Fizično obračunavanje je bilo zaznano v najrazličnejših povezavah, saj je bil nasilen bodisi oče do mladostnice, mati do mladostnice, mladostnica do matere, mladostnica do materinih partnerjev in obratno, starša med seboj ter brat do mladostnice. Psihično nasilje je bilo izvedeno predvsem prek poniževanja in vsiljevanja pričakovanj. Spolno nasilje je bilo znotraj družinskega okolja zaznano pri eni mladostnici, ki jo je njena mati vključila v mladoletno prostitucijo.

- POMEMBNE SPREMEMBE V MLADOSTNIKOVEM ŽIVLJENJU

1. V DRUŽINSKEM OKOLJU (tabela 4.18)

Tabela 4.18: Pomembne spremembe v mladostnikovem življenju – družinsko okolje

Lola	<i>»Zdel se mi je, da sem zgubila zelo močno vez med mano in mami. Kr tko čez noč. K sm pršla v to slavno puberteto. Občutk sem mela, da me ne mara oziroma da ima brata veliko rajši. Zarad tega sem se počutila zlo zapostavljeno. Pa tud nism razumela, zakaj je do tega pršlo. To je bil povod za številne kregge. Če sm se skregala z bratm al pa z mami, sm mela filing, kokr da sm v prizoru k domine postavljene ena zravn druge padajo ena za drugo, ker sta se takoj, k je bla prilika, tud ostaledva člana družine spravla name.«</i>
Naneka	<i>»Dojemanje spolnosti je bla ena največjih sprememb v mojmu življenju. Pol sm šele razumela, kaj se mi je dogajal. No, razumela, kokr sm zmogla, an. Pred temu sm misnla, da je to vse normaln. Sm se počutla najbl gadno, ampk sm misnla, da je povsod tko.«</i> <i>»Najteži mi je blo, k sm zgubila babico. Ona mi je največ pomagala pa stala ob stran. Velikrat sm se zatekla k njej. Skrbela sm za njo do njene smrti.«</i>
Emi	<i>»Tuki ni blo nobenih sprememb, sm se kr vrtela v začaranem krogu, na žalost.«</i>
Svobodna	<i>»Ja prva je bla sigurn ta, da sm si priznala, da sm lezbika, druga pa ta, da sm se odselila v Ljubljano. Čeprov sta ble obe spremembe težke, sm odnesla res ful. Zart tega sm dons svobodna. Rešila sm se vsh kletk staršev. Selitev.«</i>

Nori	»Mejbi to, da je fotr šu, pa da mata zj uba z mt ene druge partnerje.«
Sanja	»Tuki nism zaznala nobene spremembe, sam to pač, da sm vse razočarala, k nism bla sprejeta na faks.«
Mina	»Že ne vem kok let nazaj, k je fotr zgubu šiht, je ratov taka budala, sej pred temu smo se mel res lepo. No, zj je pa še mami letela. Tko da ne vem, kaj me čaka sam, da nav z njo isto. Upam.«

Šest mladostnice je v sklopu družinskega okolja navedlo številne različne spremembe, ena pa je poudarila, da se ona in njena družina stalno vrtijo v začaranem krogu in tako ne prihaja do spremembe. Ostale pa so se navezale na: puberteto, izgubo tesnega odnosa z materjo, odhod očeta od doma, na smrt babice, izgubo zaposlitve obeh staršev ipd. Ena mladostnica je posebej poudarila, kakšne spremembe je doživela v družini, ko ni bila sprejeta na želeno fakulteto, s čimer je močno razočarala svoje starše. Dve pa sta spregovorili o trenutku, ko sta začeli dojemati spolnost, ko je ena začela razumeti spolne zlorabe, druga pa dejstvo, da je lezbijka.

2. ZLORABE SUBSTANC (tabela 4.19)

Tabela 4.19: Pomembne spremembe v mladostnikovem življenju – zlorabe substanc

Lola	»V sredni šoli sm v prvemu letniku že kmal na začetku probala travo pa sm pol občasno kadila. Tud z alkoholom sm se takrt spoznala pa sva kr prijatelvala med vikendi, k smo s sošolkam hodile vn.«
Naneka	»Zlorablam alkohol pa droge, se prav: trava, speed, X al pa kr se najde. Drgač so me pa zdravniki navadl tud na to, da si od tablet tud lah fajn počn. Tko da vzamem par pomirjeval al pa tablet za spat pa tko, kar mi pride pod roko«
Emi	»Ful sm pila. Alkohol, seveda. Skori vsak dan, kdaj tud že zutri. Drgač sm dostkrt tud kadila travo.«
Svobodna	»Sem pa tja sm že šla na kšn študentski žur pa se ga mal napila, pržgala kšn čik, sam to je pa tud vse. Redkost.«
Nori	»Zloraba. Pijem, ja. Kadim, ja. Uzemam preveč tablet, ja. Speed, ja. Trava, ja. Ma sej sm že vse probala, še gobe. Razn horsa. To pa nočm.«
Sanja	»Ne, nikol. Tud kadim ne.«
Mina	»Js sam kadim, pa še to samo k mam denar al pa kdaj kšnga fotru uzamem.«

Samo ena od sedmih mladostnic nima izkušnje z zlorabo katere koli substance. Ostale imajo vse to izkušnjo, četudi je pri dveh zelo omejena in redka. Ko smo se pogovarjale o substancah, so mladostnice navedle predvsem zlorabo: alkohola, tobaka, marihuane, amfetaminov in gob. Dve osebi sta v sklopu zlorabe substanc izpostavili tudi zlorabo prekomernega uživanja zdravil, predvsem pomirjeval in uspaval.

3. POSKUS SAMOMORA (tabela 4.20)

Tabela 4.20: Pomembne spremembe v mladostnikovem življenju – poskus samomora

Lola	<i>»Razn tistga izpada v osnovni, ne. Sm pa dostkrat pomislila na to, da obstaja tudi ta možnost izhoda iz bolečine. To so pol spremljal občutki, da bi blo itk vsem vseen, če to nardim.«</i>
Naneka	<i>»Ubit sm se probala že šestkrat. Štirikrat od tega sm šla ležat na tire, pa so me skos najdl, dvakrt sm pa z alkoholm poplaknila ful uspaval. Takrt me je pa mt najdla pa klicala rešilce. To je pač tko za vedno. Pol je pa dostkrt, k sm pjana, pa se drug dan nč ne spomnem pa mi kdo kej pove, nprimer na šihitu, da sm se hotla ubit.«</i>
Emi	<i>»Vse je ostalo samo pri razmišljanju o samomoru.«</i>
Svobodna	<i>»Nikoli.«</i>
Nori	<i>»Ja, dostkrt. Sploh več ne vem kokrt. Sej zato so me pa poslal v zavod. Kje nam, če so me najprej prepričal, da nj ga prjavm, pol mi pa noben ni vrjeu na sodišu. Na konc sm pa še sama mogla plačat in odvetnika in sodne stroške.«</i>
Sanja	<i>»Ne.«</i>
Mina	<i>»Ne. Skos mam v glavi, da ne smem pustit tamale same.«</i>

Izkušnjo s poskusom samomora imajo tri mladostnice od sedmih. Ena od mladostnic je bila zaradi tega tudi nameščena v zavod. Druga je povedala, da si je zavedno življenje želela odvzeti že šestkrat tako, da je ležala na železniških tirih, in tako, da je zaužila mešanico alkohola in zdravil. Pravi, da ji drugi ljudje pogosto sporočajo, da se tudi v alkoholiziranem stanju želi ubiti, a se tega sama ne spomni.

4. ŠOLA, PRIJATELJI, PARTNER (tabela 4.21)

Tabela 4.21: Pomembne spremembe v mladostnikovem življenju – šola, prijatelji, partner

Lola	<i>»Osnovna šola je bla, kar se tiče vrstnikov, polom, tko da sm bla neizmerno vesela, k sm pršla v sredno šolo pa spoznala nov folk. To mi je predstavlal res en nov začetk. Ful smo se povezal pa hitr smo stkal res prjatske vezi, tko da olajšanje iz te strani. Kar se tiče pa ocen, sm šla pa obratno pot. V celi osnovni sm mela samo eno 4, vse ostalo zmeri 5. V sredni so mi pa ocene padle, ker se mi res ni dal, sam mi je pa to vseen predstavlal ful veliko identitetno krizo. Počutla sm se k en luzar. Pred vstopom v sredno šolo sm bla spolno zlorabljena s strani bližnega prjatla, v sredini prvega letnika pa sm dobila tipa, k me je veselo varov. Tko da na temu področju res nism mela sreče. Partnerstvo pa spolnost sta mi predstavljala kr veliko stisko.«</i>
Naneka	<i>»Šolo sm pol delala po izpitih, tko da zj mam še maturo. Nč posebnega nimam tuki za povedat, ker nism bla z nobenmu v stiku. Prjatlov nimam, mogoč grem</i>

	<i>kdaj s kšnmu na kavo, sam mi ne sede sploh. Partnerja pa tud nimam pa ga tud nočem imet.«</i>
Emi	<i>»V šoli sm mela ful slabe ocene. Nikol nism ponavlala razreda, sam sm mela pa od 7. razreda OŠ pa do konc sredne vsak let kšnga popravca. Učitelj so me v večini ful sovražl že zaradi izgleda. Pa tud tko nism mela nobenga interesa, da bi sodelvala med urami, ker sm bla itk v svojmu svetu. Razmišlala sm bl, kdaj pa ke se ga bom napila al pa se porezala. Prjatlce sm mela sam te, k smo ble skupi emo, vsi ostali sošolci pa vrstniki so me sovražl. Gledal so me, kokr da sm z Marsa padla. Velikrat so se za nami tudi drl pa nam govoril kšne žaljivke. Fanta v tem obdobju nism mela, sem bla pa vsa leta nesrečno zaljubljena v svojga soseda, k me itk ni nikol opazu.«</i>
Svobodna	<i>To, da sm šla narazn s fantm pa si priznala, da me prvlačjo ženske. (D57) Tud to, da sm zamenala družbo, k v Lublan sm vse spoznala na nov, se že od začetka nism pretvarjala. To mi je blo ful laži. Bl so odprti ljudje v večjih mestih.</i>
Nori	<i>»Mah, kdo bi se še s šolo ubadov. Murile so te prfokse, skos. Sam kje mam nalogo pa da sm lena pa ne vem kaj vse. Prjatlce sm pol dobila druge. Od vseh prejšnih sm se odmaknila. Pa itk sm se pol preselila. No, šla v zavod. To mi je blo mal težko, drgač. Partnerja po tistmu nism mela več.«</i>
Sanja	<i>»Ja, šola je največji razočaranje. Pa to mi je smotan, ker sm res garala. Najbl sm bla pridna, vse naloge sm zmeri nardila, za vse sm bla pripravljena. Ni lahko bit odličn v gimnazji. Pol pa poglej. Vse je odvisn od teh petih neumnih predmetov pa od sestave maturitetnih pol. Prjatlce mam bl mal, to že od skos, ker zart učenja nism bla nč tok uzunej. Fanta pa še nism imela.«</i>
Mina	<i>»V šol sm mela same kole, zato zj delam prek izpitov. Tud prfokse me niso marale pa folk se je delov norca iz mene, tko da mi je zj bolš. Zj mam par novih prjatlce, sam jim še ne zaupam preveč. Razn eni ful zaupam. Partner me je pa najbl razočarov. Pač sam pustu me je, pa vseen mu je blo. Čez noč.«</i>

Šola, kot polje mladostničinih sprememb se je izkazala kot ključen dejavnik tveganja in priložnosti, prav na točkah tranzicije – iz osnovne šole, v srednjo in iz slednje na fakulteto. Prehod iz osnovne šole na srednjo je bil za eno od mladostnic dojet kot nov začetek, ki je vključeval spoznavanje novih prijateljev. Isti osebi pa je to obdobje predstavljalo tudi čas identitetne krize, ki jo je spodbudilo poslabšanje šolskega uspeha. Dve mladostnici sta v srednji šoli doživeli stisko zaradi popravnih izpitov, a jima je izredno šolanje prineslo več priložnosti in novo neformalno podporno mrežo. Prehod iz srednje šole na fakulteto pa je v enem primeru zaznamovala matura, ki je mladostničin vir stiske, saj zaradi prenizkega števila doseženih točk ni bila sprejeta na želeno fakulteto. V drugem primeru pa je selitev v Ljubljano, mladostnici prinesla osvoboditev od pričakovanj drugih in tako priložnost za boljše življenje. To je bila todi prelomna točka v kontekstu samega samopoškodovanja, saj je mladostnica v tem času svoje vedenje opustila.

Tudi na prijateljskem področju so spremembe, o katerih so govorile mladostnice, raznolike. Velik vir stiske eni od mladostnic predstavlja spolna zloraba, ki jo je doživela s strani dolgoletnega prijatelja. Taisto osebo je prizadela tudi huda travmatična izkušnja smrti dveh prijateljev, ki sta svoje življenje izgubila v prometni nesreči. Mladostnice so dobile priložnost za nova navezovanja stikov in prijateljstva, z vstopom v subkulturo, namestitvijo v zavod in selitvijo.

V zgodbah mladostnic, vodijo vse spremembe na partnerskem področju, razen ene, ki se navezuje na sprejetje spolne identitete in posledično istospolne usmerjenosti, v povečevanje stiske. Te so: varanje partnerja, zaključek razmerja, spolna zloraba in nesrečna ljubezen.

4.5 ZUNANJI DRAŽLJAJI IN SITUACIJE, KI POGLABLJAJO MLADOSTNIKOVO STISKO

- SAMOPOŠKODOVANJE KOT POSLEDICA RAZOČARANJA S STRANI MLADOSTNIKU POMEMBNIH OSEB, TER KONFLIKTI, KI IZVIRAJO IZ SLEDNJEGA

1. S STRANI DRUŽINSKIH ČLANOV (tabela 4.22)

Tabela 4.22: Samopoškodovanje kot posledica razočaranja s strani mladostniku pomembnih odnosnih oseb – družinski člani

Lola	<i>»Izguba tesne odnosne povezanosti z mami. Občutek zapostavljenosti in grešnega kozla.«</i>
Naneka	<i>»Razočaranje nad mtko, kako lahko svojmu otroku nardi kej tazga. Sej nočm sploh razmišlat od tega. Vrjetn je zame dobila ful več dnarja. Prodala me je. Svojga otroka. Konflikti so stalni. Ful sva hladne ena do druge. Ona mi skos neki muri. Pa šola, pa pjača, pa kje sm cele dni, alpa noči. Men se pa meša, ker mi nima ona nč za govort. Ne spoštujem je pa pika.«</i>
Emi	<i>»Ful sm bla razočarana nad fotrm pa mami. Nad fotrm najbl takrt, k mi je reku, da sploh nism njegova. Nad mami pa zato, ker mi je rekla, da sm js kriva, da atija ni. Pa vedla sm, da je bla ona ful žalostna, kadr ga ni blo doma in zato sm</i>

	<i>se še dodatn sekirala. V men je blo tok ene jeze pa žalosti, da ne vem kako nej sploh opišem to. Te besede sm mela v mislih vsakič, k smo se začel kej prerekat in iz tega je pol skos ratov hud konflikt, povn dretja pa žaljivk. In pol sm se lahko pomirila sam tko, da sm si kej nardila.«</i>
Svobodna	<i>»Ja zart njih sm bla prov sigurn ful razočarana. Kje nam? Js svojga otroka nikol nebi tko omejevala. Nism smela ne žvet, ne čutit. K sm šla v Lublano je bla itk prva točka spora to, da ne hodm več v cerku. Ne kako sm, ne kako je v šoli, ampk hudič me želi zavest, ker on itk živi v mestih, k ljudje nimajo stika z Bogom. Pol se je pa sam stopnjeval, zmeri mn sm hodila domu, pa zmeri več seb enakih sm spoznala, k so me opoguml pa mi pokazal, da se lahko živi tud drgač. Tko da si srečn. K sm enkrť doma hotla povedat za mojo spolno usmerjenost je pa pršlo do velikega poka. Takrt smo se tko skregal, tko sm razučarala vse, da še zj nimamo neki stikov. Sej me boli, sam js ne morm žvet drugač, kokr pa zj. Taka k sm, pač sm.«</i>
Nori	<i>»Ja to me je prizadel, k je fotr recmo kr šu. Pa boli njega zame pa za brata. Pa tud tko je nesramn, skos me neki komentira, k mu nč na men, alpa o men ni kul. Mt me je isto s telimi nenimi čudnimi tipi, k jih domu voz. Z enmu sm se še clo zaštekala, sam sta šla pol narazn. Mah brezveze. Da o njenmu žuranju sploh ne govorim. Alpa od bratove narkomanske punce.«</i>
Sanja	<i>»Niso oni mene razučaral, ampak sm js njih. «</i>
Mina	<i>»Ja fotr me je najbl razočarov, sej ne vem, kuko je lah ratov tak gnoj. Mene bi blo sram, da bi otrokm kej tazga delala. Pa da raj zapije vs dnar, k ga mami zasluž, kokr pa da bi si kupl normalno hrano, alpa kej za oblečť. Kreten svetovn.«</i>

Mladostnice so v intervjujih glede razočaranja s strani družinskih članov, izpostavljale predvsem: izgubo povezanosti, obtoževanje, omejevanje in zapostavljanje. Pri konkretnem odnosu z materjo so se pojavljale zamere, stalni konflikti, hladen odnos, nespoštovanje, obtoževanje ter razočaranje zaradi pogoste menjave partnerjev in ponočevanja. Pri odnosu z očetom pa razočaranje zaradi zanikanja očetovstva, odhoda in pijančevanja. Ena od mladostnic je izpostavila tudi razočaranje nad svojim bratom, saj ni odobrvala njegove partnerice. Ena pa je spregovorila tudi o razočaranju, katerega povod je spor, med njo in njenimi starši. Ta temelji na religioznih prepričanjih staršev, ki so mladostnici zamerili, ker ni

obiskovala cerkve. Spor se je stopnjeval ob razkritju njene istospolne usmerjenosti, katere starša nista sprejela, kar je vodilo v izgubo stikov. Ena mladostnica pa je mnenja, da je za razočaranje odgovorna sama, saj je starše prizadela s tem, ko ni bila sprejeta na izbrano fakulteto.

2. S STRANI DRUGIH POMEMBNIH ODNOSNIH OSEB (tabela: 4.23)

Tabela 4.23: Samopoškodovanje kot posledica razočaranja s strani mladostniku pomembnih odnosnih oseb – pomembni drugi

Lola	<i>»Spolna zloraba s strani dolgoletnega pratla, s kermu sva cel življenje skupaj odraščala. Varanje fanta (...) V zadnji polovici srednješolskega šolanja pa razkol med prej tesnimi prijateljstvi med sošolci in spor z najboljšo prijateljco.«</i>
Naneka	<i>»Ma drugač ni bil neka pomembna odnosna oseba, sam prizadel me je, k me je trener vrgu vn iz plezalnega kluba. Pa sej ga po en stran štekam, sam plezanje mi je res velik pomenu.«</i>
Emi	<i>»Ja to je pa ta moja nesrečna ljubezen. Pa sej ne vem, k ubistvu nisva mela nobenega odnosa, ker me je on totalno ignorirov, alpa mi je kdaj še kšno žaljivko reku. Ampk on je bil men use in to, da se je tko obnašoval me je fulkrat čist iz tira vrgl. Tud ta žalost je bila povod za samopoškodovanje.«</i>
Svobodna	<i>»Razočarana sem bila nad svojim prijateljem, k so živele v enemu tko predvidljivemu pa samoumevnemu svetu. Čeprav niso bile lihe krive, ker jim sama nisem povedala, ampk po drugo stran jim pa tudi nisem mogla, ker mi niso dale priložnosti.«</i>
Nori	<i>»Ja tuki je pa glavna oseba, moj prvi neumni fant. Sploh nočem reči, da je bil moj fant, k je bilu tak prasec.«</i>
Sanja	<i>»Ne.«</i>
Mina	<i>»Ma ne razumem, zakva me je tip pustu. Alpa zakva je bilu sploh z mano. Pa pol vse besede, da noče meti nič zravn pr otroku, alpa pr men. Kokr, da mi ga ni on naredu. Mi ženske pol skos takratko potegnemo.«</i>

Dve mladostnici sta bili razočarani nad svojimi prijatelji. Prva je bila razočarana nad svojim dolgoletnim prijateljem, s strani katerega je doživela spolno zlorabo. Omenila je tudi spor med sošolci in njeno najboljšo prijateljico. Druga pa je bila s strani svojih prijateljic

razočarana, saj je mnenja, da živijo v preveč samoumevnem in predvidljivem svetu. Ker mladostnica ni dosegala norm, ki so bile njenim prijateljicam samoumevne, je zaradi svoje istospolne usmerjenosti doživljala pritiske, ki so vodili v stisko. V raziskavi se je izkazalo, da je pomemben vir tveganja in stiske, tudi mladostničin partner. Na področju partnerskih zvez, so bile mladostnice razočarane zaradi: varanja, zaključka razmerja, nesrečne ljubezni in posilstva. Zaključek razmerja je bil za mladostnico še posebej boleč, saj je bila noseča. Nezanemanje partnerja za mladostnico in dejstvo, da je zavračal otroka in z njim ni želel imeti nič, je mladostnico vodilo v splav, kar si močno očita. Danes namreč sama sebe označuje kot detomorilko.

Ena mladostnica je, ko je spregovorila o razočaranju s strani pomembnih odnosnih oseb, omenila tudi trenerja plezanja. Razočarana je bila, saj ji je prepovedal, da bi še naprej obiskovala treninge.

- SAMOPOŠKODOVANJE KOT POSLEDICA NEUSPEHA V ŠOLI (tabela: 4.24)

Tabela 4.24: Samopoškodovanje kot posledica neuspeha v šoli

Lola	<i>»V osnovni šoli sm bla čista odličnakinja, v sedni šoli pa mi je šolski uspeh padu na prav dobroga. Če prov se kšnmu lah to zdi čist neumn, sm js sm se res počutla k da sm največji luzar, pa nesposobna do konca. Tud z enim učiteljcam sm mela slabe izkušnje, k so me res zabijale v podn kokr da nism sposobna, tko da ja, sm se tud zart tega samopoškodvala.«</i>
Naneka	<i>»Šola mi je bla zadna briga (smeh). Tud nism prenesla tega, da je blo v razredu, alpa na šoli tok velik ljudi. To me je utesnjeval. Tko da mi je čist sedl tole po izpitih. Je blo vredn svojga dnarja.«</i>
Emi	<i>»Za to mi je blo po en stran čist vseen, ker nism od sebe pričakvala nč več od 2. Pa tud mami ni. Ampk včasih mi je pa blo gadno, k sm gledala tiste odličnakinje, kako dobivajo eno petko za drugo. Te mal stisne to, pa se počutš ful neumnga. Tko da k sm padla v ta filing, se je tud hitr zgodl, da sm si vsaj kšn čik ugasnila na koži.«</i>

Svobodna	»V šol nikol nism mela težav, k jih tud nism smela imet, ker bi bla doma štala. Mogla sm bit vzorna pa pridna učenka. Srečna navzvn, pa katastrofalna navznor.«
Nori	»Mogoč ne direkt zarat tega, sam sm bla pa ful živčna zart šole. Pa tko prfokse so me skos neki težile, a ena me ni enkrat vprašala, če sm kul. Itk se je vsa živčnost, pa vs prtisk iz vseh strani kopiču, doklr nism mogla več hendlat.«
Sanja	»Ja. No mislm, neuspeh na maturi. Čeprov sm jo nardila, samo nism zbrala dost točk za fzioterapijo.«
Mina	»Sigurn mi ni blo čist vseen, k sm padla. Čene družga mi je blo gadno, k je fotr popizdiv, mt je bla zbedirana. Nakonc sta se pa itk počla.«

Mladostnice imajo glede razočaranj, zaradi šolske neuspešnosti deljena občutja. Čeprav so nekatere svoj odgovor pričele s tem, da jim je za šolo in šolski uspeh vseeno, so kasneje priznale, da jim je bilo neprijetno ob učencih, ki so bili odlični.

- SAMOPOŠKODOVANJE KOT POSLEDICA PREVISOKIH PRIČAKOVANJ DO SAMEGA SEBE in KOT POSLEDICA PRITISKA ZARADI VISOKIH PRIČAKOVANJ POMEMBNIH DRUGIH ODNOSNIH OSEB (tabela 4.25)

Tabela 4.25: Samopoškodovanje kot posledica previsokih pričakovanj do samega sebe in kot posledica pritiska zaradi visokih pričakovanj pomembnih drugih odnosnih oseb

Lola	Previsoka pričakovanja do sebe: »Definitivno!« Pričakovanja s strani drugih: »Ne. Prej me nikol niso razumel zakaj se tko ženm pa so me še hotl mal ustavt. Sam oni tud niso razumel, da sm si sam tko lah dokazala da sm neki vredna, da nism taka k so sovrstniki iz osnovne govoril. Sam tko sm si dokazvala, da nimajo prov.«
Naneka	Previsoka pričakovanja do sebe: / Pričakovanja s strani drugih: /

Emi	Previsoka pričakovanja do sebe: <i>»Do sebe nism mela nobenih pričakovanj. Mislim od sebe sm pričakovala vse najslabš, ker so mi to vsi okol mene vcepl v glavo«</i> Pričakovanja s strani drugih: <i>»Oni so pa sploh skos samo čakal, kdaj bom kej narobe nardila, da jim bom potrdila, da se o men ne motjo.«</i>
Svobodna	Previsoka pričakovanja do sebe: <i>»Folk okol mene je mel tok enih pričakovanj zame, da jih sama zase nism zmogla met. K itk nism smela razmišlat. Mogla sm sam ubogat. To me je ubijal.«</i> Pričakovanja s strani drugih: <i>»Previsoka pričakovanja staršev, pa sorodnikov. Mogla sm bit skos odlična učenka, lepo napravljena, počesana, vse naredit, kar so mi rekl, kokr so mi rekl. Nikol si nism smela prvoščit nobenga padca, grdga obnašanja, odgovarjanja ali neuboganja. Spoštovane avtoritete je blo brezpogojno.«</i>
Nori	Previsoka pričakovanja do sebe: <i>»Ma niti nism mela preveč pričakvan, sej sm vedla, da mi neb nč ratal. Tko sm si prhranla mal razočaranja.«</i> Pričakovanja s strani drugih: <i>»Pr fotru je blo tko, da je skos neki hotu od mene, sam js nism razumela kaj. Pač krkol sm nardila, je blo itk narobe, pol mi je pa ratal vseen. Zakaj bi se pa človk skos trudu, če nič ni kul.«</i>
Sanja	Previsoka pričakovanja do sebe: <i>»Ja ne vem, mogoč. Sam to, da pričakujem, da bom sprejeta na moj sanjski faks, po vsemu učenju, pa trudu, k sm ga vložila v šolo. To mi je realno pričakovanje.«</i> Pričakovanja s strani drugih: <i>»Ja starši so skos prtiskal name. Mel so en plan, kako nj bi potekal vse skupi, sam sm itk vse zafrknla.«</i>
Mina	Previsoka pričakovanja do sebe: <i>»Ne.«</i> Pričakovanja s strani drugih: <i>»Ne.«</i>

V raziskavi se je pokazalo, da sta se dve mladostnici srečevali z dejstvom, da imata sami do sebe previsoka pričakovanja. Eni od njiju se je kljub temu zdelo, da so njena pričakovanja, glede na trud, ki ga je vložila v doseganje končnega cilja, realna. Druga pa je poudarila, da se je z visokimi pričakovanji do sebe, želela le dokazati drugim in jim pokazati, da nimajo prav, ko jo ponižujejo. Mladostnice, ki so govorile o nizkih pričakovanjih, ali pa so celo povedale, da od sebe ne pričakujejo ničesar, so to okrepile, oziroma obrazložile z naslednjimi razlogi:

obramba pred razočaranjem, ponotranjenje negativnega mnenja drugih ljudi ter potrditev pričakovanj staršev, ki so bili mnenja, da je hči nesposobna.

Tri mladostnice so s strani pomembnih odnosnih oseb zaznale pritiske, ki so bili posledica previsokih pričakovanj. Starši so namreč od svojih mladostnic zahtevali na primer: uboganje, poslušnost, spoštovanje avtoritete, izpolnjevanje norm vzorne učenke. Starši ene od mladostnic so zanjo pripravili celo življenjski načrt, katerega pa se ni zmogla držati, zaradi česar je čutila hudo stisko. Ena mladostnica pa je pritisk čutila s strani svojega očeta, ki je izražal stalno nezadovoljstvo nad svojo hčerjo.

4.6 NOTRANJA OBČUTJA IN STANJA, KI SPROŽAJO SAMOPOŠKODBENI AKT

- SAMOPOŠKODOVANJE KOT PREMAGOVANJE RAZLIČNIH ČUSTVENIH STANJ

Mladostnice so samopoškodbeno vedenje izbrale za premagovanje različnih čustvenih stanj. Najpogosteje so preko fizične bolečine premagovale jezo, žalost in živčnost. Izkazalo se je, da napetost v mladostnicah narašča in se stopnjuje, saj jim primanjkuje besed, da bi svojo stisko ubesedile in se z nekom pogovorile. Poleg že omenjenih čustvenih stanj, pa so se mladostnice v sebi nosile še naslednje občutke in misli: strah, bes, sovraštvo, pomanjkanje volje, negativne misli, občutek osamljenosti, otopelost, obtoževanje, ne sprejemanje, težnjo po kaznovanju, gnus in maščevanje. Mladostnice pravijo, da samopoškodbeno vedenje pomaga tudi pri premagovanju različnih frustracij. Mladostnici, ki sta doživeli spolno zlorabo pravita, da se spopadata z raznimi prisluhi in prividi, stisko pa znatno povečujejo tudi neprijetni pogledi in dotiki. Ena mladostnica doživlja frustracije, zaradi splava. Tudi ona pravi, da ji samopoškodbeno vedenje pomaga pri premagovanju le-teh.

Mladostnice pa so na tem mestu spregovorile tudi o tem, zakaj jim sama bolečina pomaga pri premagovanju različnih stisk. Ločijo med fizično in duševno bolečino, pri čemer preko samopoškodovanja duševno bolečino želijo pretvoriti v fizično. Fizično bolečino namreč

razumejo, zaradi česar se počutijo normalne. Čar, ki ga ponuja fizična bolečina pa je tudi predvidljivost in minljivost. Predstavlja jim izhod iz stiske. Duševna bolečina pa je na drugi strani dojeta, kot komplicirana in nepredvidljiva. Ena od mladostnic jo doživlja preko oteženega dihanja, bolečine v grlu in trebuhu.

Vsi navedeni rezultati so vidni v naslednjih tabelah:

1. SIMPTOMI DEPRESIVNOSTI PRI MLADOSTNIKU (tabela 4.26)

Tabela 4.26: Samopoškodovanje kot premagovanje različnih čustvenih stanj – simptomi depresivnosti pri mladostniku

Lola	<i>»Ja, žalost je definitivn bla povod. Sam depresije pa nism mela nikol diagnosticirane al pa krkol. Sam js sm se itk večino časa pred vsemi delala, da sm kul. Kao nasmejana gor dol. To me je tko izčrpaval. Za velikmu nasmehm še več žalosti. Zvečer al pa k sm bla sama doma, sm si pa lahko dala duška.«</i>
Naneka	<i>»Depresivna sm bla ful. Tko sm bla žalostna, da je prov bolel. Skos sm mela tud ene slabe misli v glav pa čist brez volje sm bla.«</i>
Emi	<i>»Depresije nism imela diagnosticirane, ampk menim, da sem imela simptome. Mislm, da je bla pomemben del mojega samopoškodbenega vedenja.«</i>
Svobodna	<i>»Bla sm žalostna pa tud otopela. Nism sploh več čutla nč. Sam nism bla pa nikol pr zdravniku, da bi mi povedov, a mam depresijo, a ne.«</i>
Nori	<i>»Mela sm depresijo. No, sm jo mam še zj. Sam je dost bolj, k je pa blo.«</i>
Sanja	<i>»Ja, ne vem, če je to dost, za eno tko močno diagnozo, kokr je depresija. Sm pa dostkrt ful ful žalostna. Prej mi ni blo ne do hrane ne do ničesar. Še stuširat se nism šla en tedn, k sm zvedla, da nism sprejeta.«</i>
Mina	<i>»Ja, ful sm zbedirana, ja. Kje nam, če sm ubila človeka. Otroka mojga. Sej je rekla zdravnica, da to ne smem tko razmišlat, k sm šla na splav. Sam kako pa lah drgač? Nam si zatiskala uči.«</i>

- SAMOPOŠKODOVANJE KOT SREDSTVO ZA UBLAŽITEV NEZNOSNE NOTRANJE NAPETOSTI MLADOSTNIKA (tabela 4.27)

Tabela 4.27: Samopoškodovanje kot sredstvo za ublažitev neznosne notranje napetosti mladostnika

Lola	<i>»Prov res sm se počutla kokr ena tempirana bomba. V men je napetost naraščala pa naraščala, dokler ni eksplodiral. In k je, sm se počutla kokr vulkan, k bruha lavo. Sam da sm se le malkrat lahko res razjezila, ker nism mela</i>
------	--

	<i>besed. Kaj, a nj bi se začela dret o stvareh, k me bolijo, pa zart katerih se obnašam kokr se? Kako, če pa nobenmu nism upala povedat, kaj se mi je zgodl, pač spolna zloraba.«</i>
Naneka	<i>»Ja, to sm ful čutla grozno napetost pa ogromno stisko. Tud če sm se zjokala, mi ni nč pomagal. Velikrat sem dala glavo v povštr pa se drla, tko da se me je mn slišal, pa ni pomagal. Nism vedla, kerga nj pokličem, kaj nej nardim. Velikrt sm mela občutk, da bom prov zares fizično počla zart tega. Edin izhod iz tega mi je bla fizična bolečina.«</i>
Emi	<i>»Prav gotovo mi je samopoškodovanje pomagalo pri tem. V seb sem mela en cel orkan in k je bil preveč neznosn, mi je rezanje al pa opekline pomagala, da sem se vsaj za neki časa sprostila.«</i>
Svobodna	<i>»Svoje napetost nism smela nikol izrazt, ker se to ni spodobl. Skos sm se mogla obnašat primern. Valda se je kopičl to v men pa praskanje je pomagov sprostit to iz mene.«</i>
Nori	<i>»Ma to ja, napeta pa živčna sm bla k ne vem kaj. Prov lah bi drobila stvari v rokah, tako moč sm dobila, k je blo res gadno.«</i>
Sanja	<i>»Ne vem, kako nej to opišem, ker ne poznam besede za to, kar mam v seb. Mogoč je kdaj to tud napetost, večinoma pa niha vse. Od napetosti do zamrznitve.«</i>
Mina	<i>»Ja, to mi je pomagal, ker k je zapekl, sm čutla sam to pa nč družga. Tud ta napetost je šla.«</i>

- SAMOPOŠKODOVANJE KOT SREDSTVO ZA OBVLADOVANJE ŽIVČNOSTI IN STRAHU MLADOSTNIKA (tabela 4.28)

Tabela 4.28: Samopoškodovanje kot sredstvo za obvladovanje živčnosti in strahu mladostnika

Lola	<i>»Sm se samopoškodovala tud zarad živčnosti pa strahu. No, bl sm se samopoškodovala, da pol nism bla več živčna pa prestrašena. Veš, mal mi je težko ločvt zej ta čustva pa jih opisvt. Js k sm bla v tej fazi krize, sm čutla čist vse pa nč. Nism bla sam živčna, ampk sm bla tud jezna, besna, žalostna, tečna, sovražna, maščevalna in tko naprej. Vse na največji možni potenci.«</i>
Naneka	<i>»Strah pred vsemu, kar se mi je naredl, pa čakanje, a bo spet skoz vrata pršu kdo, k me bo hotu posilt. Pač to je blo nevrjetno naporno. Počutila sm se k v grozljivki. K sm se porezala, sm pozornost preusmerla na rano, strah je zginu.«</i>
Emi	<i>»Živčna sem bla ful. Najpogostej zarad tega, kar je blo doma. Mislm, bla sta dva pola, al sm bla tok žalostna, da sm bla otopela, al pa sem bla tok živčna, da sm misla, da me bo razgnal. K sm bla otopela, sm ponavad na kožo vrezvala kšne besede, k sm bla pa živčna, sm si pa dostkrat z nožkm razpraskala velike površine kože.«</i>
Svobodna	<i>»Predvsem živčnosti. Živčnost sm mogla zmeri zabrisat s širokmu nasmehm. To me je tko utrujal, da ne vem, kje nj začnem govort. K sm bla sama s škarjam, sm bla lahko živčna, kadr sm hotla, kokr sm hotla.«</i>
Nori	<i>»Strahu ne tok, mogoč mi je blo kdaj gadno tm okol sojenj, k nism vedla, kaj prčakvt, pa ko bom bivšiga vidla pa tko pač gadn filing. Pa na začetku me je blo</i>

	<i>strah, k nism vedla, ko nj doma povem, pa a sploh nj, a bi bla raj tih. Kaj bo folk mislu o men, k bojo zvedl, al pa kaj se bo un bedak zlagov okol tega. Pač nism vedla, kaj me čaka, in tega me je blo strah. To vse je tud vodil v to, da sm si kj nardila. Sam zj mam pa filing, da me ni nč strah. Zj sm jezna.»</i>
Sanja	<i>»Strah me je blo tko, da ni za opisat. Nč nism vedla, kako pa kaj bo z mano. Zrušu se mi je cel svet pod nogam. Pa to, kaj bodo drugi rekl, pa kako me bojo gledal. Kako bo doma, kaj bom sploh počela. Tud mal sm bla živčna, ker nism razumela, zakaj pa kako je to možn. S temu sm se pol mal pomirila. Saj tuki sem mela kontrolo. Sej zej je pa isto, sam da vem, kako me gledajo, pa da nč nav iz mene.»</i>
Mina	<i>»Tud pr živčnosti je enak. To vse zgine, k fajn zapeče.»</i>

- SAMOPOŠKODOVANJE KOT SREDSTVO ZA IZRAŽANJE MLADOSTNIKOVIH FRUSTRACIJ (tabela 4.29)

Tabela 4.29: Samopoškodovanje kot sredstvo za izražanje mladostnikovih frustracij

Lola	<i>»Izražala sm frustracije, itk. Vse povezane s spolno zlorabo. To sm dostkrt sanjala al pa sm mela kr kšne presluhe, da me kdaj kliče. Al pa k je kdo naredu kej tazga, kokr takrt on, me je vrgl nazaj v tist trenutk. Vse je blo tko resničn. Tud specifičn vonj me je spominjov na ta dan. Pa vse povezan z vtisom, k so ga na men, o men pustil vrstniki v osnovni šoli. Js sm njihov mnenje čist ponotranla, zato sm mela težave s samozavestjo, javnimi govori, izgledom, sprejemanjem pravega prijateljstva itd. K je blo prehudo, sm se samopoškodovala.»</i>
Naneka	<i>»Mam frustracije. Kdaj ne ločm realnih od tistih v moji glavi. Če se mi kšn tip prbližuje al pa če se me kdo dotakne. Ne upam bit sama v brezizhodnih prostorih, na primer v dvigalu. Če me kdo od tipov čudn gleda, kokr da bi rd flirtov al pa kej. Pač vsi odnosi nasploh me spravljajo v hudo stisko. Kadr je prevelika, se porežm al pa opečm.»</i>
Emi	<i>»Tud s temu se strinjam. Bla sm zafrostritana, totalno. Zapakirana v enmu svojmu svetu bolečine. Nism mela upanja, vdala sm se v mnenja pa predstave drugih ljudi. Zdel se mi je, da je moja eksistenca tko nepomembna kokr modrostni zobje.»</i>
Svobodna	<i>»To iz vidika tega, da sm lezbika, k je bla ujeta v kletki normalnih ljudi. Skos sm se obtožvala pa nism se sprejemala. Mogoč sm se kdaj tud kaznovala zart tega.»</i>
Nori	<i>»Ja, mela sm pa mam še kr razne frustracije glede svojga telesa, pač postave. Glede posilstva. Glede tega, da slabo zmeri zmaga. Kokr je on. Fotr je na položaju, pa je biu on kr oproščen. Zj dela kr hoče, js pa največ posledic nosm.»</i>
Sanja	<i>»To se mi zdi, da ni tok značiln pr men. Sm mal zafrostrirana tko zart vsega tega, sam so večinoma drugačni povodi, npr. žalost pa strah, jeza.»</i>
Mina	<i>»Zafrostrirana sm zart fotra pa še zart splava, sam med temu, k se upečem, vse pozabm.»</i>

- SAMOPOŠKODOVANJE KOT SREDSTVO ZA IZRAŽANJE MLADOSTNIKOVE JEZE IN BESA (tabela 4.30)

Tabela 4.30: Samopoškodovanje kot sredstvo za izražanje mladostnikove jeze in besa

Lola	»Če zdej pomislm za nazaj, se najprej spomnem na občutek besa. Jeza je bla spotencirana do amena. Pa je nism čutla vsak dan, ampk samo takrt, k sm padla v to krizo.«
Naneka	»Seveda sm jezna na cev svet. Jezna sm na mt pa na to, da me noben nikol ni rešu. Lahko bi me vzel pa dal enm normalnim staršem. Kaj mam zj od tega življenja? Z brazgotinam pokažm, kaj so mi naredl.«
Emi	»Da sm bla jezn človk ni več skrivnost, da sm izbirala samopoškodovanje, da sm se izrazla, al pa sprostila jezo, pa tud ne.«
Svobodna	»Jezna sm bla na ceu svet, ker sm lih js mogla čutit drgač, kokr vsi ostali. In to lih v družini, k so skos grdo govorl pa obsojal istospolne. K sm se samopoškodvala, sm dala jezo cevga sveta vn iz sebe. Vsaj tko sm se počutla, ker sms se sam po temu počutla bolj.«
Nori	»Uu, to je to! Jeza pa bes je kokr, da bi me en poklicu po imenu. Kaj nj mi pa družga pomaga pr temu? A nj si v takmu stanju pržgem svečke pa meditiram? Če mi kdo to reče, bi ga kr udarila najraj, res.«
Sanja	»Jezna sm ful res. Pa po moje sploh noben ne bi reku, tko k me vid. Sam v seb bi pa najraj kr zagorela od jeze. Vs ta sistem. Ko je to neumn. Vs tvoj življenje je odvisn od enga testa, k ga pišeš k si res mld. Itk rabš srečo, ta matura je tud mal loterije. No, al pa rabš denar. S temu tud daleč prideš. Kermu mal pod mizo daš al pa izredno študirat.«
Mina	»Ja, po en stran sm tud jezna, ma sej ne vem. Kdaj sploh več ne ločm vseh teh čustev. Pomaga mi za vse, kar me matra.«

- SAMOPOŠKODOVANJE KOT PREMOSTITEV NOTRANJE, DUŠEVNE BOLEČINE (tabela: 4.31)

Tabela 4.31: Samopoškodovanje kot premostitev notranje, duševne bolečine

Lola	»Js še dons vrjamem v to, da sem izbrala ta način izražanja al pa premagovanja stiske lih zato, ker sm fizično bolečino ful laži prenesla kokr pa duševno. Pač stvar je v tem, da js, k sm se porezala al pa spraskala ... Kokrkol. Sm gledala v del telesa, iz kerga je tekla kri al pa neki in sm točn vedla, kaj pa zakaj me boli. Točn sm lah predvidla, kdaj me bo bolel pa kaj lah nardim, da me bo še bl bolel. Prbližn sm pa tud vedla, kdaj me bo nehal. Zj pr teli duševni bolečini je pa stvar mal bl zafrknena. Boli te vse v seb pa ne veš kaj. A so to pluča, glede na to, da zmeri teži dihaš, a je to trebuh, glede na to, da te zvija pa peče, a je to grlo, glede na to, da težko požiraš slino. Vse te stiska pa zateguje pa vseen ne veš kaj. Ne veš čist točn zakaj. Ne veš, kok časa bo še tko. Niti ne veš, a je lahko čez pet minut še hujš. Pol pa hod naokol, pa nj se ti uzuni to nardi. Js sm mela enkrt tak
------	--

	<i>paničn napad v kinu. Ni blo fajn.«</i>
Naneka	<i>»Samopoškodovanje mi je pomagov, da sm nehala mislt na to, da je neki narobe, da sm ogabna. Skoncentrirala sm se na neki, kr lahko prenesem. Ker je notr tko bolel, sm pozornost odvrčala drugam, na poškodovanje.«</i>
Emi	<i>»Misl, da se s to trditvijo najbolj lahko povežem. Duševna bolečina je bla prisotna pr vseh ostalih čustvenih stanjih in nekaj mi je blo nepopisn težko to prenašat. Niz duševne bolečine sm lahko pretrgala samo s samopoškodbo.«</i>
Svobodna	<i>»V seb sm čutla nevrjetno bolečino. To je bla hujša bolečina kokr kerakol fizična bolečina, k sm jo doživela v živlenu. Samo s praskanjem sm lah del te bolečine pretvorla v fizično, k sm jo lah prenesla.«</i>
Nori	<i>»Ja, boli me najbl. Vse! Pač k sm iskrena do sebe, vem, da je vsa ta jeza u bistvu bolečina. Pač ni lahko.«</i>
Sanja	<i>»Ja, vse me je bolel. Misl, da me je od žalosti vse bolel. Tko da mi je mal pomagal.«</i>
Mina	<i>»Pol te boli neki družga in to je čar vsega skupi.«</i>

- SAMOPOŠKODOVANJE KOT PREMAGOVANJE NEPRIJETNIH SPOMINOV IN MISLI (tabela 4.32)

Tabela 4.32: Samopoškodovanje kot premagovanje neprijetnih spominov in misli

Lola	<i>»Kadr sm dobila v glavo slike al pa v misli besede, k so me spominjale na dogodke, k so me zaznamoval v slabem smislu, sem se hotla čim prej poškodvt, da sm preusmerla pozornost. Kokr da bi se sama sebe bala, da se bom spomnla še kj bl groznga.«</i>
Naneka	<i>»Tud zarad tega sm to počela, da sm prekinla misli, da sm mal pozabla.«</i>
Emi	<i>»Predvsem neprijetnih misli. K sm velik razmišlala o temu, kar so drugi o men govoril, in sm se čist vdala v to.«</i>
Svobodna	<i>»Na tak način sm premagvala slabe misli o seb.«</i>
Nori	<i>»Ja, fora je, da to tud. Ker k pač delam neki, da se poškuđujem, takrt odmislm vse. Ful redko, da mam sploh kej v glavi. In pol tud spominov ni. Vsaj za unih neki minut.«</i>
Sanja	<i>»To sm pa opazla takrt, k so se mi v glavi začel odvijat filmčki o tem, kako je blo, k sm odprla koverta pa vidla, da nism sprejeta. Al pa se mi začnejo predvajat kšne izjave od mami pa atija. Pač, k sta bla najbl jezna name.«</i>
Mina	<i>»Takrt ne mislm na nč slabga.«</i>

Spomine mladostnice doživljajo, kot videnja in prisluhe, ki so spodbujeni z raznimi gestami in vonji. Neprijetne misli so najpogostejše pogojene s travmatičnimi dogodki ter z mnenji drugih ljudi. Preko samopoškodovanja mladostnice preusmerijo pozornost in za vsaj krajše časovno obdobje, ne razmišljajo o spominih in na neprijetne misli.

- SAMOPOŠKODOVANJE KOT SREDSTVO SAMOKAZNOVANJA (tabela 4.33)

Tabela 4.33: Samopoškodovanje kot sredstvo samokaznovanja

Lola	»Tud na en način. Kaznovala sm se, ker sm bla tko bedna, kadr sm pokazala šibkost. Nism prenesla tega. Kaznovala sm se, ker sm vsem dovolila, da hodjo po men, pol sm se pa smilila sama seb. Največkrat sm se kaznovala, k sm prizadela osebe, k sm jih mela ful rada. Recimo, mela sm tri fante. Pa zart vsazga sm se porezala.«
Naneka	»Kaznovala sm se, ker se mi je moj telo gnusu.«
Emi	»Samokaznovala sem se, ker je mami zarad mene trpela, ker zarad mene ni blo očeta. Samokaznovala sem se, ker sm vse zmeri zafrknla, pa tud če sm se trudla, da ne bi. Lahko sm se učila cel tedn pa tud če sm vse na pamet znala, sem mela prazno glavo, k sm pred sebe dobila test. Samokaznovala sem se, da sploh živim.«
Svobodna	»Včash sm mela občutk, da se s praskanjem kaznujem, ker sm misnla, da nism normalna.«
Nori	»Kaznujem se, da sm bla sploh kdaj skp z unmu bedakm. Sam po drug stran, kje pa sm razmišlala, da bo naredu kj tazga.«
Sanja	»Kaznujem se, ker se očitno nism dost potrudla. Neumna sm, res.«
Mina	»Tud, ja, sej si po en stran zaslužm. Sej sm grozn človk.«

Vseh sedem mladostnic se samopoškoduje tudi z namenom kaznovanja. Kaznujejo se zaradi različnih vzrokov. Dve mladostnici se na primer kaznujeta, ker sta razočarani sami nad seboj. Ostali razlogi so še: občutenje šibkosti, izbira partnerja, razočaranje partnerja, občutek nenormalnosti, kazen za življenje, občutek gnusa ter občutek, da si posameznica to enostavno zasluži.

- SAMOPOŠKODOVANJE KOT SREDSTVO PREKINITVE SAMOMORILNIH MISLI (tabela 4.34)

Tabela 4.34: Samopoškodovanje kot sredstvo prekinitve samomorilnih misli

Lola	»Ne, s tem se pa nisem srečevala. Sem pomisnla na samomor, samo nisem uporabljala samopoškodovanja za prekinitev teh misli.«
Naneka	»Ne, to ne, k sm se samopoškodovala, sm se, k sm se pa hotla ubit, sm pa delala na temu.«
Emi	»Čeprov sem razmišlala, da bi se ubila, nism samopoškodovanja povezvala s tem. Pa tud nism uporabljala bolečine, da bi nehala razmišljat o tem.«
Svobodna	»Nikol nism mela takih misli.«
Nori	»Mam js neki poskusov za samo, sam tist je blo nekaj čist drgač. Sj ne vem, ko nj to opišem, sam to je men ločena stvar. Js sm vedla, da če bom skočila iz balkona, da bo drgačna posledica, k če si režm po nogi.«
Sanja	»Ne razmišlam od tega.«
Mina	»Ne. Nimam pogojev za to, ker kpa bo pol s tamalo? Ni šans, da ostane sama z unmu mutavcm od fotra.«

Samopoškodovanje kot sredstvo prekinitve samomorilnih misli se je v moji raziskavi izkazalo kot stereotip. Vse mladostnice, ki imajo samomorilne misli, ali pa imajo izkušnjo tudi s poskusom samomora, slednjega razmejujejo od samopoškodbenega vedenja.

- SAMOPOŠKODOVANJE KOT NAČIN PRIDOBIVANJA POZORNOSTI (tabela 4.35)

Tabela 4.35: Samopoškodovanje kot način pridobivanja pozornosti

Lola	<i>»Za moje samopoškodbeno vedenje ni vedu prov noben, tko da nism tega delala z namenm pridobitve pozornosti.«</i>
Naneka	<i>»Mogoč je bil to en moj klic na pomoč, samo ga noben ni poštekov.«</i>
Emi	<i>»Ah, kakšna pozornost? Sej je res, da je velik ljudi vedl, ampk zarat mojga stila, ne ker bi jim sama kazala rane al pa brazgotine. In tud če je bla to pozornost, je bla taka, k je noben noče, ker ti prinese samo še večjo stisko. Gledal so me, kokr da sm spaka, pa noben te ni hotu v svoji bližini. Vsi so o teb govoril, pa noben te ni poznov.«</i>
Svobodna	<i>»Z mojmu početjem nism dobila prov nobene pozornost, ker noben ni vedu, da to počnem.«</i>
Nori	<i>»Glede te pozornost je pa tko. Na živce mi gre ta beseda. Dolg ni noben vedu, k so pa zvedl, je blo pa najbl gadn. Vsi odzivi so bli katastrofalni. Če kermu sede taka pozornost, da pol to počne zart tega, sm js papež, no.«</i>
Sanja	<i>»Ja ne! Mogoče si tko želim, da če bi starša vidla, kako trpim, da me ne bi več tko napadala, sam to ne delam zarad tega.«</i>
Mina	<i>»Ne. Če skor noben ne ve.«</i>

Čeprav sta dve mladostnici s svojim vedenjem želeli opozoriti nase in na stisko, ki jo doživljata in sta dojemali samopoškodovanje tudi kot klic na pomoč in dokaz o trpljenju, se obe strinjata, da to ni bil glaven razlog, za početje. Ena mladostnica pa pove tudi, da omenjena (dodatna) funkcija samopoškodovanja, s strani drugih ni bila nikoli dojeta kot taka. Ostalih pet mladostnic pa se strinja, da so svoje vedenje, vsaj na začetku, prekrivale, tako da se nikoli niso odločile za poškodovanje telesa, z namenom pridobitve pozornosti. Mladostnica, ki je bila pripadnica emo subkulture pa pove tudi, da čeprav sama direktno ni povedala, da se samopoškoduje, so to na podlagi njene pripadnosti, vedeli vsi. Odzivi so bili po njenih besedah katastrofalni, pozornost pa zelo nezaželena, saj je vodila v večanje stiske.

4.7 ČUSTVA IN OBČUTJA PRED SAMOPOŠKODOVANJEM, MED NJIM IN PO NJEM

- ČUSTVA IN OBČUTJA MLADOSTNIKA PRED SAMOPOŠKODOVANJEM (tabela 4.36)

Tabela 4.36: Čustva in občutja mladostnika pred samopoškodovanjem

Lola	»Postopno potenciranje vseh možnih čustev. Odvisn od situacije. Recimo jeze, žalosti, gnusa pa tko naprej.«
Naneka	»Ponavad sem zmeri doživela napad panike.«
Emi	»Odvisno, v kašnmu stanju sm bla. Od žalosti otopela, jezna al pa živčna.«
Svobodna	»Žalost, jeza, razočaranje, živčnost, k so se zmeri bl stopneval.«
Nori	»Večinoma sm pred temu ful jezna pa živčna.«
Sanja	»Žalost, jeza, strah.«
Mina	»Sej so mešana čustva, sam prevladuje žalost. Zbedirana sm bla do konca.«

Raziskava je pokazala, da mladostnice pred samopoškodovanjem najpogosteje občutijo jezo, žalost in živčnost. Manj pogosta, a vseeno prisotna občutenja pa so še: strah, otopelost in gnus. Ena od mladostnic je pred samopoškodovanjem pogosto doživela napad panike. Dve mladostnici opozarjata, da je prisotnost čustev pogojena s situacijo, v kateri sta se znašli. Ena mladostnica je pred samopoškodovanjem doživljala stopnjevanje intenzivnosti čustev.

- ČUSTVA IN OBČUTJA MLADOSTNIKA MED SAMOPOŠKODOVANJEM (tabela 4.37)

Tabela 4.227: Čustva in občutja mladostnika med samopoškodovanjem

Lola	»Vsa prejšna čustva so dožvela svoj vrhunc, sam mene pa ni blo vedno zavr. Kdaj sm mela občutk, da nism pri stvari. Kokr da bi za neki trenutkov zapustila svoj telo, pol bi se pa vrnila nazaj. In to je pomenil, da se samopoškodovanje zaključuje.«
Naneka	»Popoln odklop in iztop iz telesa. Podobn kokr če si ful zadet.«
Emi	»Tud odvisno. Kakršno koli čustvo je že blo, je med samopoškodovanjem dosegu vrhunc.«
Svobodna	»Ne vem, ne spomnm se. V tem času se mi je zdel, k da me ni. Zavedala sm se šele prot koncu.«
Nori	»Med samopoškodovanjem čutm zmeri mn.«
Sanja	»Počutla sm se dobr, ker je bla to ena stvar, kjer sm mela js nadzor. Vse je blo v mojih rokah.«
Mina	»Vznemirjenje pa začudenje. Za ta čs ne mislm na nč družga.«

Med samopoškodovanjem sta dve mladostnici doživeli čustveni vrhunec. Čustvena stanja, ki so prevladovala so naslednja: odmaknjenost, odklop, vznemirjenje, začudenje. Ena od mladostnic je med samopoškodovanjem dobila izkušnjo nadzora.

- MLADOSTNIKOVO OBČUTENJE BOLEČINE MED SAMOPOŠKODOVANJEM (tabela 4.38)

Tabela 4.38: Mladostnikovo občutenje bolečine med samopoškodovanjem

Lola	»Sem začutla bolečino, ampk minimalno. Po zaključku je bla bl intenzivna.«
Naneka	»Ja, me je bolel, sam to je bil tud moj namen. Čeprov ne čist zmeri, kadr sm bla pod vplivom substanc ne. Zakompliciran.«
Emi	»Med poškodovanjem sem redkokdaj čutla bolečino. Večkrat pekoč občutk. Razn kadr sm ugasnila čik na koži. To je takoj ful zapekl.«
Svobodna	»Zgleda, da je nism občutla, ker se ne spomnm nč. Če bi me bolel, bi vedla.«
Nori	»Na začetku niti ne. Mislm, če se z žiletko, valda zapeče, sam ostala bolečina al pa saj bl močna pa pride pol kasnej.«
Sanja	»Taka bl pekoča bolečina, pol k sm nehala, je bl bolel.«
Mina	»Ja, ful zapeče. Sam pol k padem vn iz unga adrenalina al kokrkol že, me še bl začne.«

Stopnja bolečine je med samim samopoškodovanjem minimalna. Nekatere je zaradi občutka odmaknjenosti sploh ne čutijo. Ena od mladostnic opozarja, da je stopnja bolečine odvisna od vpliva substanc, dve pa menita, da je pri doživeti stopnji bolečine odločilen način samopoškodovanja. Po zaključku samopoškodovanja, se intenzivnost bolečine stopnjuje.

- ČUSTVA IN OBČUTJA MLADOSTNIKA NEPOSREDNO PO SAMOPOŠKODOVANJU (tabela 4.39)

Tabela 4.39: Čustva in občutja mladostnika neposredno po samopoškodovanju

Lola	»Prov un ugodje. Napetost zgine. Gremo nazaj k opraviom.«
Naneka	»Občutenje brez kakršne koli anksioznosti. Včasih je trajal dlje časa, zj prehitr popusti.«
Emi	»Pomiritev.«
Svobodna	»Kokr, da bi stopila nazaj v telo. Ta je biu pa čist prečiščen. Za neki časa sm čutla sam mir.«
Nori	»Sm tko pomirjena drgač, sam sm pa tud ful žalostna.«
Sanja	»Umirjenost.«
Mina	»Pol sm kul za neki časa.«

Večina mladostni, ko zaključijo samopoškodbeni akt, občutijo mir in se počutijo pomirjene. Ena od mladostnic čuti tudi ugodje, druga pa žalost.

- ČUSTVA IN OBČUTENJA MLADOSTNIKA PO PRETEKU NEKAJ UR ALI DNI OD SAMOPOŠKODOVANJA (tabela 4.40)

Tabela 4.40: Čustva in občutenja mladistnika po preteku nekaj ur ali dni od samopoškodovanja

Lola	<i>»Js sm se pol zmeri sekirala pa obtožvala. Sprašvala sm se, kaj mi je blo tega treba, al pa če je kj narobe z mano. Jezna sm bla, ker sm bla tko šibka.«</i>
Naneka	<i>»Odvisn tud od dogodkov, k so se dogajal okol mene. Kdaj nism mela časa razmišlat o tem. Kdaj se je na hitr odvila še ena samopoškodba. Kdaj mi je blo vseen, dostkrt sm se pa sekirala, zakaj to sploh počnem.«</i>
Emi	<i>»Dostkrat me je zagrabra panika, k sm se tuširala al pa kej, k sm vidla, kašn je moj telo. Gabla sm se sama seb. Razmišlala sm, kako bom kdaj najdla tipa, k me bo sprejl tako, povhno brazgotin. No, zj se je pa najdu heroj (smeh).«</i>
Svobodna	<i>»Počas so se začele nalagat spet vse negativnosti v men, doklr ni spet eksplodiral.«</i>
Nori	<i>»Ful sm žalostna. Kokr, da si sam takrt, k nekak spucam jezo, pustm bit zbedirana.«</i>
Sanja	<i>»Spet isto sranje. Razočarana sm bla sama nad sabo.«</i>
Mina	<i>»Mal me je strah, kam pele ta moj početje. Kdaj mi je žov, da to delam.«</i>

Ko od samopoškodbenega akta preteče nekaj časa, se trenutna pomiritev po kateri mladostnice hrepenijo, največkrat spreobrne v obžalovanje. Poleg slednjega občutja, mladostnice govorijo tudi o: obtoževanju, sekiranju, jezi, žalosti, šibkosti, paniki, gnusu, strahu in negativnosti. Dve mladostnici se strinjata, da vsa ta negativa, sproža ponovno stopnjevanje napetosti, ki vodi v ponovno želo po samopoškodbi.

4.8 ODZIVI IN POMOČ

- UČINKOVITOST STROKOVNE POMOČI PRI MLADOSTNIKU, KI SE SAMOPOŠKODUJE (tabela 4. 41)

Tabela 4.41: Učinkovitost strokovne pomoči pri mladostniku, ki se samopoškoduje

Lola	<i>»Js mislm, da bi mi blo najbl pomembn, če bi si poiskala pomoč, da bi bil</i>
------	--

	<i>strokovnjak preprost. Da mi ne bi samo dajal diagnoz pa tablet. Tko da bi me poslušov pa dal kšn nasvet. Tak osebn pristop bi mi biv bolj kokr neki ful zategnen pa strokovn.«</i>
Naneka	<i>»Vsako sm prehitr zaključla, da bi lah krkol rekla. Sam te osnovne stvari. Pač da te en posluša pa sprejme tazga, k si. Vsaj proba. Pa en postopn program, js ne morm takoj nehat z vsemi odvisnostmi, pač ne morm.«</i>
Emi	<i>»Bom povedala na podlagi te psihoterapevke, k jo mam zj. Itk ona ni prov za ta področje, ker nism nobene najdla, k bi bla. Pa je tud sama rekla, da nima izkušenj, ampk se mi je to zdel ful dobr, da je priznala. Zj se učiva ena od druge. Dobr mi je, ker se počutm enakovredna njej, in tko ji lahko tud marsikej povem, ker me ne obsoja. K ji kj govorim, me dejansk posluša. Kaj pa vem, taka topla pa dostopna oseba. Ne skriva se za svojmu nazivm. To mi res velik pomen, ker sm mela v življenju preveč opravka z ljudmi, k so mi samo ene nalepke dajal pa me zaničval.«</i>
Svobodna	<i>»Nism poiskala pomoči, če pa bi jo, bi si želela, da neb poslušala kšnga pametovanja pa moraliziranja, k sm tega mela povhn kufr že doma, ampk sprejemanje pa da me en posluša.«</i>
Nori	<i>»Vse, kr sm js hotla, je, da me en pogleda pa reče, da sm okej. Pa da bi me normaln poslušov.«</i>
Sanja	<i>»Ja men sestrična ful pomaga. Mogoč mi je laži se z njo pogovarjat, kokr pa s kermu drugmu psihoterapevtom, ker se že celo življenje pozna. K zaključva pogovor, se ene tri dni sigurn ne poškodujem, tok mi pomaga. Mogoč je vsaj to, da se enmu izpoveš pa mal olajšaš vse skupi, ker je težko to vse sam zase držat. Drgač pa mam en občutek varnosti pa sprejetosti. Sm slišana. To mi največ pomen.«</i>
Mina	<i>»Pr mentorcah mi je najbl všeč, da tud če sm kdaj kj zoprna al pa nesramna, da mi tega nikol ne zamerjo. Tud ne murijo mi, ne kregajo se z mano. Pa to, da ne siljo vame. Dajo mi tolk časa, kokr ga rabm.«</i>

Mladostnice kot učinkovite koncepte pomoči znotraj svetovalno – terapevtskega odnosa navajajo: občutek varnosti, osebni pristop strokovnjaka, priznavanje emske izkušnje uporabnika, podajanje nasvetov, upoštevanje pravice do resnice uporabnika, občutek varnosti, medsebojno učenje, razumevanje, enakovrednost, aktivno poslušanje, sprejemanje drugačnosti. Za mladostnice je pomembna tudi strokovnjakova osebnost, saj si želijo, da je strokovnjak preprost, topel in dostopen. Mladostnice si prav tako želijo, da imajo na voljo dovolj časa. Ena v sklopu časa izpostavi tudi, da si želi priložnost, za postopno zmanjševanje drog in ne zahteve po takojšnji abstinenci, ki je pogoj za nadaljnje sodelovanje.

- POMANJKLJIVOSTI STROKOVNE POMOČI, S KATERIMI SE SREČUJE MLADOSTNIK, KI SE SAMOPOŠKODUJE (tabela 4.42)

Tabela 4.42: Pomanjkljivosti strokovne pomoči, s katereimi se srečuje mladostnik, ki se samopoškoduje

Lola	»Ne bi želela pomoči od človeka, k bi mi hotu usilit njegov pogled pa doživljanje mene. Samo js vem, kaj sm dala skos pa kako se počutm.«
Naneka	»Pametovanje, brez da bi sploh vedl, kako mi je. Okej, valda ne more vedt direkt tko, kokr se js počutm. Lah bi se pa saj potrudl s tem, da bi me poslušal. Pa te prepovedi. Pa kdo si, da boš odločal namest mene (razburjanje).«
Emi	»To je pa izkušnja s prejšnjimi psihoterapevti. Tko, ni mi okej, da takoj začutm al pa da tud naravnost povejo, da so oni zj tm eni vsemogočni strokovnjaki, js pa nula. Ni mi okej, da mi dajo diagnozo in pol na podlagi nje iz knjige recitirajo ene terapije. Al pa še huj, da me hočjo napotit nekm, da mi dajo kšne tablete al pa kej tazga. Ni mi kul, da me človk, k mu plačam, da me posluša, sploh ne posluša, pa me pol še večkrat praša isto stvar. Al pa da na primer on govori več kokr pa js. Najbl pa sovražm, da me človk, k ne ve, kako je, se samopoškodvat, napada, da je to narobe al pa da ni normaln.«
Svobodna	/
Nori	»Uff. Same diagnoze, skos poudarjajo, kaj vse ne delaš kul, sploh te ne poslušajo, sam da oni neki govorijo pa si pumpajo ego. Najbl zgrešen mi pa je, da rešuješ tm ene vprašalnike pa krneki, res. Una pa gleda na uro pa te stopa. K da bi se norca delal. Ma, večinoma so me samo še bl potrl. Pa ne vem, skos ta poudarjanje, kaj vse ni kul, pol sm sam še to znala razmišlat. Pa tud teli tableti. Tega je preveč, res. Pol k pa vidjo, da slabo vplivajo nate, ti pa vse vzamejo, telo je pa odvisn. Pol pa hočš nadomestit odvisnost s kero drugo, pa nuben noče več delat s tabo, ker morš bit čist. Pol se pa znajdeš nek v zavodu, pa skos delajo teste pa neki. Sj se počutm k una ena laboratorijska miš, res.«
Sanja	»Pr sestrični me mot samo to, kr sm že rekla, k mi reče, sej bo vse u redu. To me kr mal naživcira.«
Mina	»Nimam izkušn s temu, sam bi mi blo gadno, če bi se kdo dru name al pa silu vame.«

Mladostnice v procesu pomoči moti, da jim strokovnjaki postavljajo diagnoze. Ena od mladostnic diagnoze vidi kot nalepke, ki vodijo v stigmatizacijo. Navadno diagnozi sledi predpisano zdravljenje, ki vključuje tudi zdravila, kar mladostnice prav tako zavračajo. Kot neučinkovite koncepte pomoči mladostnice navajajo tudi: vsiljevanje mnenja, postavljanje pogojev in prepovedi (npr. abstinenca), pametovanje, moraliziranje, pregovarjanje, pretirano tolaženje, neosebni odnos, strokovnjakovo zamerljivost, neposlušanje, postavljanje enakih vprašanj, izpolnjevanje vprašalnikov, pridige o normalnosti, obsojanje, vpitje, preglasitev uporabnika, podrejenost strokovnjaku, zapisovanje ter infantilizacija.

- POZITIVNI ODZIVI IN NEFORMALNA POMOČ MLADOSTNIKU, KI SE SAMOPOŠKODUJE, S STRANI OŽJEGA IN ŠIRŠEGA OKOLJA (tabela 4.43)

Tabela 4.43: Pozitivni odzivi in neformalna pomoč mladostniku, ki se samopoškoduje, s strani ožjega in širšega okolja

Lola	»Nism imela izkušnje s temu, ker noben ni vedu, da se samopoškodujem.«
Naneka	»S tem na žalost nimam izkušenj. Itk sm se zmeri držala bl zase.«
Emi	»Ni jih blo.«
Svobodna	»Noben ni nikol zvedu.«
Nori	»Pol k je enkrat mt zvedla, je bla najprej šokirana pa se je ful drla name neki časa, sam pol mi je pa ful stala ob stran pa me spodbujala, da se postavm na noge. Pa sej brt tud. Ni se me nikol sramvov, tega me je blo najbl strah.«
Sanja	»Pač teh par prjatlč, k ve, k so se enkrat pomirile pa sprecesirale, kr sm jim povedala, so ble res okej. Nobena se zarat tega ni nehala družit z mano. Ostali, razn sestrična, k me je tud sprejela, pa itk ne vejo.«
Mina	»Ja, pozitivn sta me sprejele obe osebe, k vesta. Pa u bistvu mata obe tud tako izkušno.«

Štiri od sedmih mladostnic, s pozitivnimi odzivi ožjega in širšega socialnega okolja nima izkušnje, kar tri upravičijo s tem, da je bilo njihovo vedenje prekrito. Tri pa imajo pozitivne izkušnje, saj so bile, kljub negativnem odzivu ob razkritju, kasneje sprejete. Ena mladostnica je sprejetje doživela s strani svoje matere in brata, drugi dve pa s strani prijateljic.

- NEGATIVNI ODZIVI NA MLADOSTNIKOVO SAMOPOŠKODOVANJE S STRANI OŽJEGA IN ŠIRŠEGA OKOLJA, KI ZAVIRAJO PROCES POMOČI (tabela 4.44)

Tabela 4.44: Negativni odzivi na mladostnikovo samopoškodovanje s strani ožjega in širšega okolja, ki zavirajo proces pomoči

Lola	»Tud s temu nism mela izkušnje.«
Naneka	»S tem pa mam neki izkušenj, čeprov sm bla bl samotar. Pač tko, govorice ljudi pa način, kako te gledajo. Kokr, da sm NLP, al js ne vem. Mt ve, sam ni nikol neki dala od sebe. Parkrt me je nadrla.«
Emi	»Blo jih je povhn, nekaj sm jih že omenila. Najhuj mi je blo zaničevanje s strani staršev pa zbadanje vrstnikov.«
Svobodna	/
Nori	»To mi je pa najbl gadno za fotra. Kadr sm pr njemu, morm met oblečeno majco z dovgimi rokavi pa dolge hlače, pa ga briga če je zuni 100 stopin. Sramuje se me do konca pa to mi tud pove. Če se vid kšna brazgotina, nav šu nikamr z mano, tko med folk.«
Sanja	»Mah, pa ni nič tko pretresljivga, da bi izpostavlja. Drgač pa težko o tem

	<i>govorim, ker so me prijatelje pol vseeno sprejele, tud če so se na začetku ful zjezile, ostali pa ne vejo.»</i>
Mina	<i>»No, sej zart tega, k me je strah folka, nočm nobenmu tko povedat. Že tko me folk grdo gleda, opravlja, pa ne vem, kaj še vse.»</i>

Negativne odzive mladostnice doživljajo kot: govorice, žaljivke, zaničevanje, zbadanje, obrekovanje, izogibanje, vpitje ter kot doživljanje čudnih pogledov. Mladostnice, ki svoje vedenje prekrivajo pravijo, da jih k tem spodbuja strah pred negativnimi odzivi s strani okolice. Ena mladostnica pa je podelila tudi svojo izkušnjo z očetom, ki se njenega vedenja sramuje, zato ga more kot pogoj za druženje nujno prekriti

- OBLIKE SAMOPOMOČI MLADOSTNIKA, KI SE SAMOPOŠKODUJE, IN NJIHOVA UČINKOVITOST

1. IZRAŽANJE STISK PREK KREATIVNIH NAČINOV (tabela 4.45)

Tabela 4.45: Izražanje stisk prek kreativnih načinov

Lola	<i>»Js sm probala s petjem, plesom, pisanjem dnevnika, kar mi je velikrat pomagal.»</i>
Naneka	<i>»Ne vem, kok je to kreativn, ampk za moje zmožnosti je. Js pišem dnevnike. Še posebi, kadr sm pod vplivom substanc, ker takrt se vsega spomnem.»</i>
Emi	<i>»Ja, sem mela svoje momente, sploh k sm se utaplala v žalosti, sm napisala kr neki pesm.»</i>
Svobodna	<i>»Ful mi je blo dobr, kadr sm risala. Pr risanju sm lah dala na papir, čist karkol sm si misnla. Lahko sm nardila tako risbo, da je itk noben ni razumu, in je bla sam moja dovolena oblika čustvovanja.»</i>
Nori	<i>»A ni že samopoškodovanje dost kreativn? Ne, hec. Svoja čustva kar se da zlijem na papir, k pišem pesmi.»</i>
Sanja	<i>»Nisem se še nikol poglobila v to. Mislim, da nimam nič tazga.»</i>
Mina	<i>»Nism še najdla tazga načina.»</i>

Pet mladostnic je našlo alternativni način, preko katerega zmorejo izraziti svoja čustva. Kreativnost pri izražanju čustev se kaže skozi: pisanje pesmi, ples, petje, risanje ter skozi pisanje dnevnika.

2. RAZLIČNE TEHNIKE SPROŠČANJA MLADOSTNIKOV, KI SE SAMOPOŠKODUJEJO (tabela 4.46)

Tabela 4.46: Različne tehnike sproščanja mladostnikov, ki se samopoškodujejo

Lola	»Moje sproščanje, včas pa tud vir samopoškodovanja, ker sm pretiravala, je bil šport. Šla sm lavfat, hodt v gozd, na kolo, rolat pa tko. Pa ples, seveda.«
Naneka	»Zame je edino sproščanje šport. Največkrat lavfam, da se sprostim«
Emi	»Največkrat sm poslušala musko. Sam u bistvu je blo to lahko tud slabo, ker če so bli ful žalostni teksti al pa če sm se lah poistovetla z nimi, sm padla v še večjo stisko.«
Svobodna	»Glavo v povštr pa močn jok.«
Nori	»Js tko mal v izi igram kitaro. Tko da pol pišem pesmi pa jih probam pet ob kitari. To me sprošča.«
Sanja	»Moje sproščanje je blo igranje klavirja.«
Mina	»Ne vem, mogoč k sm s tamalo. Pa k greva na sprehod al pa k ji berem pravlce. Takrt se kr mal sprostim.«

Mladostnice za sproščanje stresa in napetosti uporabljajo različne tehnike, med katerimi so na primer: poslušanje glasbe, igranje na kitaro ter klavir. Pogosta tehnika sproščanja pa je tudi šport, v sklopu katerega so mladostnice izpostavile: tek, kolesarjenje, rolkanje in ples. Dve mladostnici kot sproščujoče dojemata sprehode, ena pa branje pravljic svoji mlajši sestri.

3. ZAMENJAVA SAMOPOŠKODBENEGA VEDENJA Z DRUGIMI AVTODESTRUKTIVNIMI VEDENJI (tabela 4.47)

Tabela 4.47: Zamenjava samopoškodbenega vedenja z drugimi avtodestruktivnimi vedenji

Lola	»Med vikendi pa med počitncam smo s prjatlcm hodile vn. Takrt sm se ga zmeri napila. Tko da alkohol. Pa občasno sm tud kadila travo.«
Naneka	»Samopoškodovanja nism zamenala, ampk sm ga dopovnila z alkoholm pa drogām.«
Emi	»Pitje alkohola, občasno kajenje trave.«
Svobodna	/
Nori	»Ful sm začela po partijih hodt. Tm pa droga, alkohol. Ma še v Polju, k sm bla, smo ga pile na veliko. Sej zato so me vn vrgl pol.«
Sanja	»Ne.«
Mina	»Mogoč edin čiki na vsake tolk časa.«

Mladostnice zamenjavo za samopoškodbeno vedenje pogosto iščejo v alkoholu, tobaku in/ali drogah. Ena od mladostnic je poudarila, da substance ne morejo zamenjati samopoškodbenega vedenja, da pa ga lahko dopolnijo.

4. DRUGE OBLIKE SAMOPOMOČI (tabela 4.48)

Tabela 4.48: Druge oblike samopomoči

Lola	/
Naneka	<i>»Probavala sm, da bi se prekinu ta krog samopoškodovanja, tko da sm, predn sm začutla, da prhaja spet ta filing, da se bo teba poškodvt, šla pod mrzu tuš. Al pa da sm namest britvice probala z elastiko, k nj bi podobn zapekla. Sam to mi ni nč pomagal.«</i>
Emi	<i>»K sm začutla, da se prbližuje kriza, sm probala pod mrzu tuš, sam to mi ni zmeri pomagal.«</i>
Svobodna	/
Nori	<i>»Mogoč mal čudn, sam men v teh težkih momentih ful pomaga moj kuža. Tko k ga pelem na sprehod al pa se mal igram z nemu, kr pozabm na vse skupi.«</i>
Sanja	<i>»Nimam.«</i>

Mladostnice v sklopu oblik samopomoči izpostavijo še: hladen tuš, jok, substance in stimulacijo pekoče bolečine, ki jo povzročijo z elastiko, z namenom stimulacije občutka vreznine z britvijo.

4.9 DRUŽBENI POGLED NA POJAV SAMOPOŠKODOVANJA

Mladostnice so mnenja, da je dojemanje družbe glede samopoškodbenega vedenja, omejeno na obsojanje, nerazumevanje, zanikanje in ozkoglednost. Mladostnice v razmišljanje o socialni okolici vključijo predsodke, stereotipe, tabuje in stigmatizacijo. Pri govoru o stereotipih izpostavijo predvsem napačno dojemanje samopoškodovanja, kot željo po smrti in pridobivanju pozornosti. Pri stigmatizaciji pa govorijo o dodeljevanju nalepk, ki človeka zaznamujejo kot izobčenca, katerega okolica, zaradi statusa nenormalnosti zavrača. Dve mladostnici dodata tudi predloge, ki bi vodili v boljše življenje nas vseh. Predlagata razvijanje dialoga, odprt pogovor, poslušanje sočloveka in medsebojno pomoč.

- ZAVEDANJE DRUŽBE O RESNOSTI PROBLEMA SAMOPOŠKODOVANJA MLADOSTNIKOV (tabela 4.49)

Tabela 4.49: Zavedanje družbe o resnosti problema samopoškodovanja mladostnikov

Lola	<i>»Misl, da se družba sploh ne ukvarja s temu problemom. Če že slišjo kšno zgodbo pr procesiranju, takoj vklopjo razne stereotipe. Par dni je to zanimiva</i>
------	--

	<i>tema za opravlat, pol se pa pozab. Na posameznika pa gledajo pol kokr na vesolca. Sploh v manjših krajih je dobu nalepko in je to to.«</i>
Naneka	<i>»Ah, briga me za družbo, sej njo tud zame. Noben ni nikol nč naredu, da bi mi zares pomagov, pa so bli plačani za to, pol bo pa družbo skrbel.«</i>
Emi	<i>»Družba se ne zaveda resnosti pojava. Družba je polna obsojanja in predsodkov.«</i>
Svobodna	<i>»Nism še zasledila, da bi se kdo ukvarjov s tem. Si pa predstavlam, da bi okolica zavračala osebo, k to počne. Sej zato sm se pa tud sama tko pazliv skrivala, a ne.«</i>
Nori	<i>»Ja, ne vem no, moj mnene je tak, da se s samopoškodovanjem noben ne ubada lih neki.«</i>
Sanja	<i>»Nikol nism nobenga slišala, da bi govoru od tega. Niti v šoli ne, k nj bi se tud take stvari pogovarjal.«</i>
Mina	<i>»Ne vem, ne razmišlam od tega. Js sm že tko v očeh folka čudak, če bi vedl še to, bi blo katastrofaln. Pa če me tko grdo gledajo, zato k nimamo dnarja pa je fotr pjanc, kr ni povezan z mano. Kaj bi blo šele pol? Sej nočm vedt.«</i>

- PRISOTNOST TABUJEV, PREDSDOKOV IN STEREOTIPNIH PREDSTAV O SAMOPOŠKODOVANJU V DRUŽBI (tabela 4.50)

Tabela 4.50: Tabuji, predsodki in stereotipi o samopoškodovanju v družbi

Lola	<i>»Zelo velika! Predvsem mislm, da folk takoj misl, da se hočš ubit. Kr dej, pomislte mal! Hočmo preživet! Al pa ta, da se sam išče pozornost. Pomoje je za ta namen velik laži nag hodt po cesti. Pa še ne boli. Ljudje so kdaj res tko ozkogledi, da je kr težko vrjet. Pa tud ne razumem, zakaj je ta pojav tak velk tabu. Kr filing mam, da folk misl, da če se bo spregovoril o tem, da bojo mulci dobil ideje za ta početje, pol se bojo pa vsi rezal. Mulci do vseh teh idej lah dostopajo vsak dan, vsako minuto na spletu že prek telefonov. Tko da je bl zdravo razvijat dialog pa se o teh stvareh odprto pogovarjat. Js mislm, da bi marsikermu mladostniku na ta način olajšal stisko.«</i>
Naneka	<i>»To pa ja. Noben nima pojma, ampk pametni so pa vsi. Standard.«</i>
Emi	<i>»Družba je polna predsodkov in stereotipov. Pa zakaj se ljudje ne zavedamo, da ne potrebujemo prav nč družga, kokr pa sam prsluhnt sočloveku? Rajš živimo v enih utvarah, pa tlačmo ostale v podn. Zakaj? Da se sami počutmo saj mal bolš. Vsi živimo v tem bolečem svetu, lahko bi si pomagali, pa bi nam bilo vsem lažje.«</i>
Svobodna	<i>»Če govorim iz sebe, sm si predstavljala, da če bi kdo zvedu, da to počnem, da bi mislu, da se mi je zmešal pa bi me hotl poslat v bolnco. Po moje bi misnli, da se hočm ubit. Vrjetn bi mislnli še marsikej družga, ker itk folk ne ve, da sm tko ostala zdrava pa živa.«</i>
Nori	<i>»Ne vem, kako nj se izrazm, da bom povedala, kr mislm. Pač, če nisi uno, čist tiptop, kokr se od tebe zahteva, čeprov ne vem prveč dobr, kdo te zahteve postavlja, pol si takoj ena spaka in si čudn in te vsi postran gledajo. Sam če pa potegnemo črto, sej ma vsak neki. Niti dva nista ista.«</i>

Sanja	»Drgač prov tko za družbo ne vem. Te moje prijatelje, k so zvedle, so me najprej vprašale, če se hočm ubit. Enkrat k je bla ena jezna name, mi je pa rekla, da pozornost lahko dobim tud drgač. Sej nism vedla, kaj nj ji rečem.«
Mina	»Ne vem lih kj. Sej je za vsako stvar tko. Kdaj se tud sama zalotm, da krneki obsojam, pa u bistvu sploh nimam pojma. Ne vem, zakva je tko.«

4.10 BRAZGOTINE KOT SPOMINSKO OBELEŽJE

Mladostnice imajo o svojih brazgotinah različno mnenje. Čeprav so jih na začetku prav vse prekrivale in se jih nekatere celo sramovale, jih večina danes dojema kot spomin na preživetje ter del lastne identitete. Dve mladostnici razmišljata o prekritju brazgotin s tetovažam in o laserskem odstranjevanju.

- BRAZGOTINE KOT SPOMINSKO OBELEŽJE MLADOSTNIKA (tabela 4.51)

Tabela 4.51: Brazgotine kot spominsko obeležje mladostnika

Lola	»Brazgotine so mi ostale sam na levi roki. No, če ne štejemo ostanke posledic uporabe baletnih copatov. Na roki pa kdaj res pozabm, da sploh kej mam, in pol me čist preseka, k me kdo praša, kaj sm delala. Sram me je, ampk še dons me ta vprašanje kdaj tko presenet, da rečm, da me je mačk opraskov. Sploh takm ljudem, k se mi zdi, da me navjo razumel.«
Naneka	»Kdaj mi je gadno, kdaj mi je vseen. Za to, kar misljo drugi, mi je vseen.«
Emi	»Vmes sem imela obdobje, k sm se svojih brazgotin neizmerno sramvala. V tem obdobju sm si umislila kar nekaj tetovaž, s kerim sm jih hotla prekrit. Zj sm se sprjaznla.«
Svobodna	»U bistvu nimam brazgotin. Itk sm bl bele povti in tm, k se vid kšna črtica, je ful mal opazna. Mogoč se bl vid, k me opeče sonce, pa na tistih predelih ostane belo, sam tud ni panike. Vseen pa se kdaj zalotm, da se avtomatičen umaknem, če se kdo bl od blizu prbliza. Pač polet, k se sončamo al pa kopamo.«
Nori	»So spomini, itk. Bl slabi k dobri, sam nimaš kj.«
Sanja	»Sigurn jih dojemam kokr ful močn spomin. Zaenkrat še ful boleč. Sam verjamem, da me bo tud to enkrat v prihodnosti osebnostno ful okrepil. Sej mi sestrična dostkrat reče, da kar te ne ubije, te ojača. Bomo vidl.«
Mina	»So spomini, itk.«

- MLADOSTNIKOVO DOŽIVLJANJE LASTNIH BRAZGOTIN KOT POSLEDIC SAMOPOŠKODOVANJA (tabela 4.52)

Tabela 4.52: Mladostnikovo doživljanje lastnih brazgotin kot posledic samopoškodovanja

Lola	<i>»Moje brazgotine so moje. To je moja zgodba, moj življenje, moj način preživetja. Iz tega sm se naučila ogromno in brez vsega tega dons ne bi bla to, kr sm. To bi mi blo pa prov škoda.«</i>
Naneka	<i>»Ja, bolj bi blo, da jih ne bi blo, ampak so. Nimaš kej. Upam, da bom enkrat pogledala na svoj telo, pa bo vse skupi samo še spomin. Aja, pa znamenje, da sm preživela.«</i>
Emi	<i>»Dons se zavedam, da brez vseh teh brazgotin, js ne bi bla js. Sprejela sm jih kot del sebe, kar tudi so. Še danes poznam čustvo katere od brazgotin in sem ponosna, da sem vse skupaj preživela.«</i>
Svobodna	<i>»Js vem, da so pa kje so, tud če se ne vidjo ful izrazit. Js ne bom nikol pozabla, skos kaj vse sm šla, in sm vesela, da sm se pobrala, vstala, zrasla pa ratala svobodna. Brez samopoškodovanja vrjetn sploh ne bi preživela, to je edina stvar, k me je ohranjala živo. Na način, da nism ratala robot, ampk sm se zavedala, da ne morm bit to, kar so drugi prčakoval od mene.«</i>
Nori	<i>»Js sm se sprjaznla z njimi. Sej najdl časa sm iskala na netu, ko bi si jih lah odstranla. Pa sej ene se da z lasrji pa neki. Če bi mela keš, bi si saj te po roki dala prekrit, pa če ga bom kdaj mela, bom to zrihtala. Sam zj je pa kul.«</i>
Sanja	<i>»Zaenkrat je še mal prezgodej, da bi govorila, o tem. Trenutno so mi grozne, pa jih skrivam. Kaj bo, k bom enkrat nehala s temu početem, če sploh bom, pa ne vem.«</i>
Mina	<i>»Mal mi ratuje gadno, zj k prhaja poletje. Za une brazgotine od čikov. Dobr, da je grd vreme skos. K me je strah, ko me bo folk gledov.«</i>

5 RAZPRAVA IN SKLEPI

Mladostnice so ob prvi samopoškodbi dosegale starostni razpon od 12. do 19. leta, pri čemer je informativni izračun povprečne starosti 14,7 leta. Večina mladostnic je prvo samopoškodbo navezovala na obdobje zaključka osnovne šole in vstop v srednjo šolo, kar lahko razumemo tudi kot odgovor na pomembne tranzicije, ki jih prinaša obdobje adolescence in sama rekonstrukcija osebne identitete.

Razlogi, ki so sprožili samopoškodbeni akt, so zelo kompleksni in raznoliki. V skoraj vseh primerih ne gre le za en sam dejavnik, temveč za skupek dražljajev, ki so v povezavi eden z drugim potencirali mladostniško stisko. Raziskava je pokazala, da je najpogostejši povod za samopoškodovanje izpostavljenost kateri koli obliki nasilja. Ena od mladostnic je bila žrtev medvrstniškega nasilja, v sklopu katerega je trpela zaradi zbadanja, oponašanja, pljuvanja, skrivanja oblačil in uničevanja obutve. Mladostnice so uporabljale samopoškodovanje, saj so želele preusmeriti pozornost, najti izhod iz fizične bolečine, želele so izstopati, imele so željo po sprejetju v subkulturi ali pa so samopoškodovanje dojemale kot strategijo preživetja.

Trajanje samopoškodovanja ni pogojeno s trajanjem obdobja adolescence, kot to trdijo nekateri strokovnjaki. Trajanje je odvisno od mladostniških notranjih in zunanjih virov, ki lahko nanjo vplivajo tako, da okrepijo moč, da poišče konstruktivnejše vzorce vedenja, ali pa poglobljajo njeno stisko in onemogočajo okrevanje.

Emsko doživljanje resnosti poškodb ima epistemološke značilnosti, kar pomeni da je doživljanje vsakega posameznika drugačno in odvisno od številnih dejavnikov. Zanimivost, ki se je pokazala pri raziskovanju, je ta, da je vsaka od mladostnic za svoje samopoškodbeno vedenja našla neko notranjo mejo, ki je delovala kot varovalni dejavnik. Meje so različne, a vsaka zase je učinkovita. Primeri mej so strah pred hospitalizacijo, strah pred razkritjem vedenja, kri.

Najpogostejši načini samopoškodovanja so naslednji: praskanje, rezanje, opekline, zlomi kosti, zvin kosti, pretres možganov, udarjanje z glavo ob zid, puljenje las.

Izbira predmeta je odvisna predvsem od dostopnosti. Najpogosteje uporabljeni predmeti so: šestilo, nož, škarje, kovinska pilica, sponka, papir za brušenje, britev, vžigalnik, cigaretni

ogorek, steklene črepinje, predmeti, ki oddajajo vročino (likalnik, opekač za kruh ipd.). Izbira predmetov za samopoškodovanje je poleg dostopnosti močno odvisna od posameznikove domišljije. Raziskava kaže na to, da so nekateri pripomočki bolj običajni kot drugi, saj so uporabljeni večkrat in pogosteje.

Mladostnice predel telesa, ki ga samopoškodujejo, izbirajo preudarno in previdno. Navadno izberejo predel, ki ga lahko prekrijejo in si s tem zagotovijo, da je njihova skrivnost na varnem. Mladostnice izbirajo telesno površino tudi glede na prag bolečine, pri čemer si izberejo predel, kjer je bolečina intenzivnejša. Najpogosteje se odločijo za poškodovanje kožnega tkiva rok, nog in trebuha.

Ko govorimo o mladostničinem doživljanju same sebe, ima vseh sedem intervjuvank izrazito negativno samopodobo. Mladostnice so ponotranjile negativna mnenja drugih in razvile slabo samozavest, ki vpliva na njihovo vsakdanje življenje. Počutijo oziroma doživljajo se kot: debele, najgrše, najslabše, ničvredne, nepomembne, umazane, prežvečene, ponošene, pomečkane, nesposobne, nepotrebne, neljubljene. Same sebi predstavljajo gnus in se vidijo kot zgube.

Posledica negativnih izkušenj z verbalnim izražanjem je umik v svet tišine, kar pomeni, da mladostnice o svojih težavah ne govorijo z drugimi ljudmi. Pogosto se izolirajo od ljudi in svoja čustva izražajo prek poškodb, alkohola, drog, vpitja, loputanja z vrati, preokupacijo s športnimi aktivnostmi. Mladostnice nemalokrat v interakciji z drugimi ljudmi zakrivajo svoja prava čustva in si nadenejo nadomestna, ki pa so prazna. Prazna zato, ker so navidezno prisotna, a nepovezana z dejanskim počutjem. Prava čustva lahko mladostnice izražajo le, kadar so same.

Mladostnice pri izbiri prostora želijo izpolniti željo oziroma težnjo po intimnosti in samoti. Najpogosteje se samopoškodujejo doma, v svoji sobi

Čeprav se je nekaterim mladostnicam v kasnejšem obdobju odnos do opaženosti ran spremenil, so jih na začetku prav vse prikrivale. To so najpogosteje počele tako, da so jih prekrivale z oblačili, natančneje z dolgimi hlačami in dolgimi majicami. Skozi samopoškodbeno kariero je nekaj mladostnic svoje vedenje in posledično tudi rane sprejelo.

Pogled mladostnic na povezanost samopoškodovanja in samomora je dojet kot stereotipen. Nobena od mladostnic s svojim vedenjem namreč ni želela umreti. Vse zaznavajo pomembno mejo med enim in drugim pojavom. To nazorno opisujejo predvsem tiste mladostnice, ki že imajo izkušnjo s poskusom samomora. Samopoškodovanje dojemajo kot način preživetja in kot neke vrste klic na pomoč.

Mnenje mladostnic o spolni specifičnosti samopoškodbenega vedenja se nagiba k posplošitvi, da se samopoškoduje več žensk kot moških. Nekatere mladostnice se pri tem zavedajo, da je njihov pogled lahko stereotipen, a ga opravičujejo s poznanstvi, med katerimi ni veliko pripadnikov moškega spola. Ena od mladostnic je, ko je videla moškega, ki se samopoškoduje, celo doživela šok.

Vseh sedem mladostnic samopoškodbeno vedenje označuje kot vrsto zasvojenosti. Pri tem kot zasvojljiv navajajo predvsem občutek pomiritve, sprostitve in način, ki jim pomaga preživeti stisko.

Družinsko okolje je pri vsaki od posameznic zelo specifično in drugačno. Posploševanje na tem področju bi bilo zato irelevantno. Vseeno pa lahko z gotovostjo trdim, da del stiske mladostnic v vseh sedmin primerih izhaja tudi iz družinskega okolja. Posameznice se v njem počutijo predvsem izključene, izolirane, zapostavljene, ignorirane in nerazumljene.

Podatek, da je nasilje prisotno v šestih od sedmih primerov, je zaskrbljujoč. Pojavlja se tako fizično, psihično kot tudi spolno nasilje, ki pomembno vpliva na mladostnično doživljanje same sebe in na samo stisko, ki jo seveda poglobljajo.

Mladostnice izberejo samopoškodbeno vedenje, saj želijo premostiti nevzdržna občutenja žalosti, slabih misli, pomanjkanja volje, napetosti, živčnosti, strahu, jeze, besa, sovraštva, maščevanja, tečnobe, osamljenosti, gnusa, frustracij, bolečine. Fizično bolečino razumejo bolje kot psihično, zaradi nje se počutijo normalne, zdi se jim predvidljiva in jim predstavlja izhod iz nevzdržnosti. Duševna bolečina na drugi strani pa je razumljena kot komplicirana in nepredvidljiva.

Mladostnice, ki uporabljajo samopoškodovanje za premagovanje neprijetnih spominov, si želijo preusmeriti pozornost od videnj, prisluhov, neprijetnih misli. Spomine jim spodbujajo predvsem znani vonji in geste, ki spominjajo na travmatično izkušnjo.

Posameznice, ki se samopoškodujejo zaradi samokaznovanja, to počnejo, ker se same sebi gnusijo, so nad sabo razočarane, se obtožujejo in si ne dovolijo biti šibke.

Ena od mladostnic je povedala, da je bilo njeno vedenje na nek način klic na pomoč, saj je hrepenela po pozornosti. A ker je bilo njeno vedenje nerazumljeno, je bila posledično tudi pozornost pomembno drugačna od njenih želja. Vse ostale zanikajo trditev o samopoškodovanju z namenom pridobivanja pozornosti, kar nekatere želijo dokazati z dejstvom, da so svoje ravnanje prikrivale, druge pa trdijo, da je bila pozornost, ki so je bile deležne, tako negativna, da si je nihče ne bi želel, še zlasti ne osebe, ki so v stiski.

Neposredno po samopoškodovanju se mladostnice navadno počutijo pomirjene. Po preteku malo daljšega časovnega obdobja pa se mladostnice zaradi svojega vedenja pogosto obtožujejo, si očitajo in svoje dejanje obžalujejo. Občutijo jezo in šibkost.

Mladostnice kot učinkovite in želene koncepte pomoči navajajo predvsem: preprostost, poslušanje, sprejemanje, dajanje nasvetov, osebni pristop strokovnjaka, potrpežljivost. Pomembno se jim zdi, da so v procesu pomoči dojene kot ekspertinje iz izkušnje ter da jim je priznana pravica do lastne resnice. Ena od mladostnic si želi tudi, da abstenenca ne bi bila strog pogoj za vstop v proces pomoči, ampak da bi delali na postopnem zmanjševanju drog.

Mladostnice kot pomanjkljive koncepte pomoči navajajo predvsem postavljanje diagnoz, predpisovanje zdravil (npr. antidepresivi, uspavalne tablete), vsiljevanje mnenja, pametovanje, neosebni odnos, neposlušanje, zapovedovanje prepovedi ter odločanje v imenu uporabnika.

Odzivi neformalne mreže na mladostnično samopoškodovanje so različni in so pogojeni predvsem z dejstvom, ali so svoje vedenje razkrile svojemu socialnemu okolju. Negativni odzivi se kažejo v obliki govoric, čudnih pogledov in vpitja.

Vse mladostnice so v okviru samopoškodbenega vedenja razvile strategije samopomoči. Svoje stiske izražajo prek kreativnih načinov, kot so ples, pisanje pesmi, risanje, petje in pisanje dnevnika. Eden od načinov samopomoči so tudi tehnike sproščanja, v sklopu katerih mladostnice poslušajo glasbo, se ukvarjajo z različnimi športi (tek, sprehod, kolesarjenje, rolikanje, ples). Poslužujejo pa se tudi pomiritve s hladnim tušem, stimulacije bolečine z elastiko in jokanja.

Mladostnice so mnenja, da družba gleda na pojav samopoškodovanja skozi oči tabujev in stereotipov. Pri stereotipnih predstavah so izpostavile predvsem stereotip o samomoru in iskanju pozornosti. Pravijo tudi, da je v družbi močno prisotna stigmatizacija, katere posledica je status izobčenca in nalepka spake. Ker menijo, da je družba preveč ozkogleda, ena od mladostnic predlaga razvijanje dialoga in odprt pogovor o tej temi.

Mladostnice imajo o brazgotinah različno mnenje. Nanje lepijo asociacije, kot so: skrivanje, sramovanje, prekrivanje, zanikanje, sprejetje, spomin na preživetje.

Še zadnjič se želim dotakniti dveh najbolj odmevnih mitov okoli samopoškodovanja in jima pripisati konkretne resnice, ki so jih izrazile osebe z izkušnjo. Verjetno največkrat slišani mit o samopoškodovanju je, da je to vedenje spodletel poskus samomora. Mladostnice v svojem pripovedovanju jasno razločijo samopoškodovanje od samomora. Povedo, da je to način preživetja in ne težnja po smrti. Naslednji mit se navezuje na pozornost, in sicer govori o tem, da se mladostniki poškodujejo z namenom pritegnitve pozornosti. V enem od odgovorov smo lahko zaznali, da je bilo ravnanje neke vrste klic na pomoč, a to početje ni nujno. Ena od mladostnic si namreč ni želela pozornosti, saj je bila ta preveč negativna, druga pa je svoje vedenje popolnoma prikrila. Samopoškodovanje je zelo kompleksen pojav in se razlikuje od osebe do osebe. Zaradi tabuiziranosti ima skrivnosten prizvok, ki buri domišljijo ljudi, ki nimajo izkušnje na tem področju. Želim opozoriti, da sta ta domišljija in obnašanje v skladu z njo lahko resen vir stiske ranljivih mladostnikov.

6 PREDLOGI

Najprej predlagam, da strokovnjaki in študentje pomagajočih poklicev poskušamo prebiti led in spregovorimo o samopoškodbenem vedenju.

Predlagam, da nas profesorji v okviru Fakultete za socialno delo bolj opremito za delo z eksperti iz izkušnje samopoškodbenega vedenja. S sošolkami smo se pogovarjale o tej temi in veliko jih je reklo, da ne vedo, kako bi ravnale, ko bi prišle v stik z mladostnikom, ki se samopoškoduje.

Pomembno je opogumljati strokovnjake s področja socialnega dela, da so kompetentni za delo na področju samopoškodovanja. Mladostnice so namreč v intervjujih opisale, kakšno pomoč si želijo, in verjeli ali ne, opisovale so prav načela dela in odnosa, ki jih imamo v socialnem delu.

Predlagam, da se pogovor o temi samopoškodovanja prenese tudi med mladostnike. Pomembno je, da se vsaj svetovalne delavke, pedagoginje in druge strokovne delavke na šolah ali pa razredničarke pogovorijo s svojimi učenci o tej temi.

Menim, da je pomembno, da vsi strokovnjaki pri delu z mladostniki postanejo bolj občutljivi na možnost pojava samopoškodbenega vedenja.

Želim si, da v bližnji prihodnosti tudi v Sloveniji dobimo društvo z dobrim programom, ki bo namenjeno izključno mladostnikom, ki svojo stisko lažje kot z besedami izrazijo s samopoškodbami. Želim si, da bi bili v društvu zaposleni strokovnjaki, ki ne bi izhajali iz medicinskega modela pomoči. Želim si tudi, da bi se uveljavil nacionalni ukrep pomoči, ki bi preprečil pojav, da so mladostniki prepuščeni na milost in nemilost strokovnjakom, ki odločajo o tem, kaj bodo z mladostnikom počeli. Žalostna praksa je namreč ta, da mnoge mladostnike pošljejo v psihiatrične bolnišnice, kjer je postopek dokaj enostaven: depersonalizacija, nadzor, diagnoze in zdravila, kar je zadnja stvar, ki jo v tem primeru mladostnik, drugače pa kateri koli človek potrebuje.

Upam tudi, da bodo v prihodnosti tuje strokovne knjige in priročniki za samopoškodovanje prevedeni tudi v slovenščino.

7 UPORABLJENA LITERATURA

- Alfonso, M., Dedrick, R. (2010), Self-Injury among Early Adolescents. *American Journal of Health Education*, 41(2): 74-84. Dostopno na <http://dx.doi.org/10.1080/19325037.2010.10599131> (28. junij 2016).
- Berry, C. R. (1993), *Your Body never lies*. Berkeley, California: PageMill Press.
- Božič, D. (1991), Stigma: zapiski o upravljanju poškodovane identitete. V: Klemenc, A. (ur.), *Sub-psihiatриčne študije*. Ljubljana: Študentska organizacija Univerze v Ljubljani.
- Bracoinnier, A. (2001), *Kako razumeti mladostnika: priročnik za starše otrok, starih od 10 do 25 let*. Tržič: Učila.
- Bradberry, T., Greaves, J. (2008), *Čustvena inteligenca: kratek vodnik*. Ljubljana: Založba Tuma.
- Brady, M. (2014), Cutting the silence: initial, impulsive self-cutting in adolescence. *Journal of Child Psychotherapy*, 40(3), 287–301. Dostopno na <http://dx.doi.org/10.1080/0075417X.2014.965430> (28. junij 2016).
- Brown, R. (1995), Socialna kategorizacija in predsodek. V: Nastran Ule, M. (1999), *Predsodki in diskriminacije*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.
- Capek, M. (2014). *Samopoškodbeno vedenje. Kako ga lahko razumemo in kako lahko pomagamo?* Ljubljana: Utrip.
- Cerar, M., Gaber, M., Kaliman, M., Knez, T. (2011), *Samopoškodbeno vedenje: kako ga lahko razumemo in pomagamo?* Ljubljana: Utrip.
- Clery, C. (1998), *Deliberate self-harm and sexual abuse in adolescence*. *European Journal of Psychotherapy & Counselling*, 1(3), 353–364. Dostopno na <http://dx.doi.org/10.1080/13642539808400523> (28. junij 2016).
- Čačinovič Vogrinčič, G. (1998), *Psihologija družine: prispevek k razvidnosti družinske skupine*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.
- Čačinovič Vogrinčič, G. (2000), *Socialno delo z otroki in mladostniki med pomočjo in prisilo*. V: Šelih, A. (ur.), *Prestopniško in odklonsko vedenje mladih: vzroki, pojavi, odzivanje*. Ljubljana: Bonex.

- Čačinovič Vogrinčič, G., Kobal, N., Mešl, N., Možina, M. (2005), *Vzpostavljanje delovnega odnosa in osebnega stika*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Čačinovič Vogrinčič, G. (2006), *Socialno delo z družino*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Erikson, K. (1995), *Notes on Trauma and Community*. Baltimore, London: John Hopkins University Press.
- Zaviršek, D. (2000), *Hendikep kot kulturna travma: historizacija podob, teles in vsakdanjih praks prizadetih ljudi*. Ljubljana: Založba *cf.
- Flaker, V. (1994). Analiza tveganja. *Socialno delo*, 33(3). Dostopno na <http://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-YRLXVWSM/?&language=eng> (17. junij 2016).
- Flaker, V. (1998), *Odpiranje norosti: vzpon in padec totalnih ustanov*. Ljubljana: Založba *cf.
- Flaker, V. (2012), *Direktno socialno delo*. Ljubljana: Založba *cf.
- 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., Grebenc, V. (2011), *Analiza tveganja*. Dostopno na https://www.google.si/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=2&ved=0ahUKEwjLr8bTzOrNAhWLL8AKHd8KB9YQFggUgMAE&url=http%3A%2F%2Fwww.fsd.uni-lj.si%2Fmma%2FAnalizatveganja%2F2015102911144198%2F&usg=AFQjCNGgrk8IuMUqK2cQb2o_nVOpttyOfw&sig2=VpOh5IYyGZbCCsPbeiCSzg (1. julija 2016).
- Goffman, E. (2008), *Stigma: zapisnik o upravljanju poškodovane identitete*. Maribor: Aristej.
- Haralambos, M., Holborn, M. (2005), *Sociologija: teme in pogledi*. Ljubljana: DZS.
- Kinsella, C., Kinsella, C. (2006), *Introducing Mental Health. A Practical Guide*. Great Britain: Printwise.
- Javrh, P. (2011), *Obrazi pismenosti: spoznanja o razvoju pismenosti odraslih*. Ljubljana: Andragoški zavod.
- Jovanović, K. (2010). *Izgubljeni v iskanju sebe: knjiga o bulimiji nevrozi, kompulzivnem prenažanju in avtoagresiji*. Ljubljana: Založba Buča.

- Juul, J. (2008), *Kompetentni otrok. Družina na poti k novim temeljnim vrednotam*. Radovljica: Didakta.
- Južnič, S. (1993), *Identiteta*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
- Leskošek, V. (2002), *Zavrnjena tradicija: ženske in ženskost v slovenski zgodovini od 1890 do 1940*. Ljubljana: Založba *cf.
- McMahon, G. (2010). *Adijo tesnoba: priročnik za samopomoč*. Radovljica: Didakta
- Mrevlje, G. V. (1995). Oblike, vzorčnost in dinamika samomorilnega vedenja pri otrocih in mladostnikih. V: *Namesto koga roža cveti: o problemih uničevalnosti in samouničevalnosti pri mladih na Slovenskem*. Ljubljana: Meridiana.
- Nastran Ule, M. (2000). Mladi v družbi novih tveganj in negotovosti. V: Šelih, A. (ur.), *Prestopniško in odklonsko vedenje mladih: vzroki, pojavi, odzivanje*. Ljubljana: Bonex Založba.
- Neyrand, G. (2003). *(Ne)moč adolescentov*. Ljubljana: Oka otroška knjiga.
- Palomares, S. (2001), *Spodbujanje strpnosti in spoštovanja drugačnosti*. Ljubljana: Inštitut za psihologijo osebnosti.
- Poštrak, M. (2004), *Uvod v socialno delo z mladimi. Kakovostno preživljanje prostega časa in preprečevanje prestopniških ravnanj mladih*. Ljubljana: FSD (gradivo za predavanja).
- Repovš, G. (2000), Opredelitev pojma socialna resničnost z vidika interakcije posameznika z okoljem. *Psihološka obzorja*, 9(4): 89–104.
- Sansone, R., Levitt, J. (2002), Searching for Answers: Eating Disorders and Self-Harm Behavior. *Eating Disorders*, 10(3), 189–191. Dostopno na <http://dx.doi.org/10.1080/10640260290081768> (28. junija 2016).
- Shapiro, L. (2008), *Stopping the Pain. A Workbook for Teens Who Cut & Self-Injure*. Oakland: Instant Help Books.
- Stojanović, N., Pettauer, M. (2001), Samomorilnost in mladi: delo s suicidalno stranko. *Socialno delo*, 40(5): 249–254.
- Strbad, M., Švab, V. (2005), Stigmatizacija in psihiatrija. V: *Medicinski razgledi: medicinski pregledni, strokovni in raziskovalni članki*. 44: 147–54

- Svetin Jakopič, S. (2005), Obravnava otrok in mladostnikov z vedenjskimi motnjami na centru za socialno delo: pomoč ali prisila. *Socialna pedagogika*, 9(4): 391–422.
- Swannell, S. et al. (2010), Cutting on-line: Self-injury and the internet. *Advances in Mental Health*, 9(2). Dostopno na: <http://dx.doi.org/10.5172/jamh.9.2.177> (22. junija 2016).
- Šelih, A. (ur.) (2000), *Prestopniško in odklonsko vedenje mladih: vzroki, pojavi, odzivanje*. Ljubljana: Bonex Založba.
- Štrajn, D. (1995), Razsežnosti avtodestruktivnosti. V: *Namesto koga roža cveti: o problemih uničevalnosti in samouničevalnosti pri mladih na Slovenskem*. Ljubljana: Meridiana.
- Šugman Bohinc, L., Rapoša Tajnšek, P., Škerjanc, J. (2007), *Življenjski svet uporabnika. Raziskovanje, ocenjevanje in načrtovanje uporabe virov za doseganje zelenih razpletov*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Šugman Bohinc, L. (2008), *Ocenjevanje začetnih stikov v neprosto voljnih transakcijah socialnega dela*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo (študijsko gradivo).
- Švab, V. (2009), *Duševna bolezen in stigma*. Ljubljana: ŠENT – Slovensko združenje za duševno zdravje
- Tomori, M. (2000), Psihosocialni dejavniki pri mladoletniškem prestopništvu. V: Šelih, A. (ur.), *Prestopniško in odklonsko vedenje mladih: vzroki, pojavi, odzivanje*. Ljubljana: Bonex Založba.
- Ule, M. (2009), *Socialna psihologija: analitični pristop k življenju v družbi*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
- Ule Nastran, M. (1997), *Temelji socialne psihologije*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče (2., dopolnjena izdaja).
- Ule Nastran, M. (ur.) (1999), *Predsodki in diskriminacija: izbrane socialno-psihološke študije*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.
- Urad Republike Slovenije za mladino (b. d.), Mladi. Dostopno na http://www.ursm.gov.si/si/delovna_podrocja/osnovne_definicije/ (2. junija 2016).
- Turp, M. (2002), The many faces of self-harm. *Psychodynamic Practice*, 8(2): 197–217. Dostopno na <http://dx.doi.org/10.1080/13533330210154655> (2. julija 2016).

Zaviršek, D. (2000), *Hendikep kot kulturna travma: historizacija podob, teles in vsakdanjih praks prizadetih ljudi*. Ljubljana: Založba *cf.

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

8 PRILOGE

PRILOGA 1: VPRAŠALNIK

Spol:

Starost:

Datum:

Trajanje:

Kraj:

POJAVNA SLIKA

- starost mladostnika ob prvi samopoškodbi
- izkustvena ozadja, zunanji dražljaji in situacije, ki so v mladostniku poglobljali stisko ter notranja občutja in stanja, ki so sprožila prvi samopoškodbeni akt
- okoliščine prve mladostnikove samopoškodbe
- časovni okvir trajanja mladostnikovega samopoškodovanja
- pogostost mladostnikovega samopoškodovanja
- resnost mladostnikovega samopoškodovanja
- načini mladostnikovega samopoškodovanja
- predmet, ki ga je mladostnik izbral za samopoškodovanje
- predel telesa, ki ga mladostnik samopoškoduje
- globina mladostnikovih samopoškodb
- število mladostnikovih samopoškodb

ZNAČILNOSTI MLADOSTNIKA, KI SE SAMOPOŠKODUJE

- mladostnikovo doživljanje samega sebe
- mladostnikovo izražanje stisk in občutij
- mladostnikova zmožnost nadziranja ravnanja v afektu
- prostor, v katerem se mladostnik samopoškoduje
- mladostnikov odnos do opaženosti ran

- mladostnikov pogled na povezanost samopoškodovanja in samomora

SPLOŠNE ZNAČILNOSTI FENOMENA

- mladostnikov pogled na pojavnost samopoškodovanja
- mladostnikov pogled na spolno specifično razširjenost samopoškodovanja
- mladostnikov pogled na samopoškodovanje kot vrsto zasvojenosti
- sovpadanje samopoškodbenega vedenja z drugimi motnjami

IZKUSTVENA OZADJA

- značilnosti družine iz katere prihaja mladostnik ter njegovo doživljanje družinskih članov
- prisotnost nasilja v družini mladostnika
- pomembne spremembe v mladostnikovem življenju
 - a. v družinskem okolju
 - b. zlorabe substanc
 - c. poskus samomora
 - d. šola, prijatelji, partner/ica

ZUNANJI DRAŽLJAJI IN SITUACIJE, KI POGLABLJAJO MLADOSTNIKOVO STISKO

- samopoškodovanje kot posledica razočaranja s strani mladostniku pomembnih oseb, ter konflikti, ki izvirajo iz slednjega:
 - a. s strani družinskih članov
 - b. s strani drugih pomembnih odnosnih oseb
- samopoškodovanje kot posledica neuspeha v šoli
- samopoškodovanje kot posledica previsokih pričakovanj do samega sebe
- samopoškodovanje kot posledica pritiska zaradi visokih pričakovanj s strani pomembnih drugih odnosnih oseb

NOTRANJA OBČUTJA IN STANJA, KI SPROŽAJO SAMOPOŠKODBENI AKT

- depresivni simptomi pri mladostniku
- samopoškodovanje kot sredstvo za ublažitev neznosne notranje napetosti mladostnika

- samopoškodovanje kot sredstvo za obvladovanje živčnosti in strahu mladostnika
- samopoškodovanje kot sredstvo za izražanje mladostnikovih frustracij
- samopoškodovanje kot sredstvo za izražanje mladostnikove jeze in besa
- samopoškodovanje kot premostitev notranje, duševne bolečine
- samopoškodovanje kot premagovanje neprijetnih spominov in misli
- samopoškodovanje kot sredstvo samokazovanja
- samopoškodovanje kot sredstvo prekinitve samomorilnih misli
- samopoškodovanje kot način pridobivanja pozornosti
- samopoškodovanje kot vzbujanje občutka krivde v drugih ljudeh
- samopoškodovanje kot mladostnikov način izražanja pripadnosti skupini/ kot del subkulture (emo subkultura, satanizem, punkovska subkultura)

ČUSTVA IN OBČUTJA PRED, MED IN PO SAMOPOŠKODOVANJU

- čustva in občutja mladostnika pred samopoškodovanjem
- čustva in občutja mladostnika med samopoškodovanjem
- mladostnikovo občutenje bolečine med samopoškodovanjem
- čustva in občutja mladostnika neposredno po samopoškodovanju
- čustva in občutenja mladostnika po preteku nekaj ur ali dni od samopoškodovanja

ODZIVI IN POMOČ

- pomoč in odzivi s strani šolske svetovalne službe
- pomoč mladostniku s strani kliničnega psihologa in mladostnikovo doživljanje pomoči
- pomoč mladostniku s strani pedopsihiatra in mladostnikovo doživljanje pomoči
 - a. postopanje
 - b. diagnosticiranje
 - c. zdravljenje s psihofarmaki

- pomoč s strani psihoterapevta in mladostnikovo doživljanje pomoči
- nudenje pomoči različnih društev mladostniku, ki se samopoškoduje
- učinkovitost strokovne pomoči pri mladostniku, ki se samopoškoduje
- pomanjkljivosti strokovne pomoči, s katerimi se srečuje mladostnik, ki se samopoškoduje
- pozitivni odzivi in neformalna pomoč mladostniku, ki se samopoškoduje, s strani ožjega in širšega okolja
- negativni odzivi na mladostnikovo samopoškodovanje s strani ožjega in širšega okolja, ki zavirajo proces pomoči
- oblike samopomoči mladostnika, ki se samopoškoduje in njihova učinkovitost
 - a. izražanje stisk preko kreativnih načinov
 - b. različne tehnike sproščanja mladostnikov, ki se samopoškodujejo
 - c. zamenjava samopoškodbenega vedenja z drugimi avtodestruktivnimi vedenji
 - d. druge oblike samopomoči

DRUŽBENI POGLED NA POJAV SAMOPOŠKODOVANJA

- zavedanje družbe o resnosti problema samopoškodovanja mladostnikov
- prisotnost tabujev, predsodkov in stereotipnih predstav o samopoškodovanju v družbi

BRAZGOTINE KOT SPOMINSKO OBELEŽJE

- brazgotine kot spominsko obeležje mladostnika
- mladostnikovo doživljanje lastnih brazgotin kot posledic samopoškodovanja

PRILOGA 2: ZAPIS POGOVORA Z OSEBO LOLA (A)

Spol: ženski

Starost: 23 let

Datum: 20.2. 2016

Trajanje: 2,5 h

Kraj: Radovljica

POJAVNA SLIKA

- starost mladostnika ob prvi samopoškodbi

K sm se prvič samopoškodvala sm bla v 9. razredu osnovne šole, tko da sm bla stara ene 13, alpa 14 let. (A1)

- izkustvena ozadja, zunanji dražljaji in situacije, ki so v mladostniku poglobljali stisko ter notranja občutja in stanja, ki so sprožila prvi samopoškodbeni akt

Glavn razlog zato, da sm se prvič porezala je bil medvrstnišk nasilje. (A2) Ubstvu bl psihičn (A3), kokr pa fizičn, sam js sm bla res preobčutliva za vse kr so mi delal. Najhujš je blo pr pouku (A4). Sploh nism mogla sprocesirat tega preobrata. Od najboljših prjatlč smo v eni noči ratale najhujše sovražnce, pa ubistvu še dons ne vem zakaj (A5). In pol so mele iz dneva v dan več privržnikov, dokler se ni zdel da je cela šola prot men (A6). Vsi so me zafrkaval, zmislil so si razne pesmce o men pa so jih skos pel, skos so me oponašal pa se mi smejal... tud pluval so me pa mi skrival cunje v garderobi. V čevlje so mi enkrat dal en sluz, pa mi zavozljal vezalke obeh čevlov skupi. No blo je cel kup enih prigod. Bli so zelo inovativni, tko da me je vsak dan čakal neki novga. Enkrt me je en tud skori zbiv z motorjem. Mela sm samo 3 prjatlce na celi šoli (A7).

- okoliščine prve mladostnikove samopoškodbe

K sm se prvič porezala sm se v svoji sobi doma, pa ubistvu so bli vsi doma(A8). Samo itk ni blo bojazni, da bi me kdorkol dobu, k sm bla itk dost izolirana od vseh (A9).

- časovni okvir trajanja mladostnikovega samopoškodovanja

Prvič sm se k sm bla stara 14, zadnič pa k sm bla stara 22. Tko da je to trajal 8 let s premori (A10).

- pogostost mladostnikovega samopoškodovanja

Ja tko ful različn. Js se nism tko vsak dan. Vmes je blo lah tud kšn mesc, alpa kaj js vem tud pol leta mir. Sam tolk več časa k je vmes minil, tolk več problemov se mi je nabral. Kadr je bla pa kriza pa sm bla skos vpletena v eno dramo pa probleme k so mi bli neznosni, sm se pa večkrat. (A11)

- resnost mladostnikovega samopoškodovanja

Zdej k razmišlam je resna vsaka samopoškodba, ampak takrat se mi je zdelo da si ne škodujem, tko da tega ubistvu nisem vzela resno (A12). Glede ran se mi pa zdi, da nikoli niso bile tko globoke, da bi bila kšna panika. (A13)

- načini mladostnikovega samopoškodovanja

Največkrat sem si delala rane s šestilom – od čist površinskih prask, do globljih ran (A14). Enkrat vmes sem vsa šestila vrgla v smeti, tko da sem se mogla drgač najti. Prjela sem prvo ostro stvar k sem jo mela pr sebi. In naslednjič k sem bila spet kul, pa k sem mela občutek krivde sem zmetala vse stvari k so bile potencialne, da si z nimi kaj naredim. In k sem mela spet krizo, sem se skos najdla. Bila sem prava inovatorica. Tudi z sponkami za v sponkač se mi je ratalo do krvi spraskati. (A15)

- predmet, ki ga je mladostnik izbral za samopoškodovanje

Šestilo, škarje, kovinska pilca za brusiti, šmir papir, švicarski nožek, sponke... (A16)

- predel telesa, ki ga mladostnik samopoškoduje

Največkrat sem se po rokah, parkrat tudi po nogah. (A17) Čeprov sem mela noge dostokrat že dost ranjene od tega k sem balet plesala. Sem si pa dostkrat pol v žulje dajala šampon ali pa kšni alkohol, k je to ful pekl. Pa tudi k sem si roko spraskala sem to delala. (A18)

- globina mladostnikovih samopoškodb

Večinoma površinske rane. Največkrat sem se ustavila k je začela teči kri. (A19)

- število mladostnikovih samopoškodb

Nisem beležila, tko da nimam pojma (A20). Večino brazgotin je zgini, te k so ostale so pa črte tko ena čez drugo, da jih ne morem prešteti. (A21)

ZNAČILNOSTI MLADOSTNIKA, KI SE SAMOPOŠKODUJE

MLADOSTNIKOVO DOŽIVLJANJE SAMEGA SEBE

Ja takrat sem se počutila grozno v svoji koži. Žalivke sovrstnikov so mi stople v glavo (A22). Se posledice še dandanes nosim, k mam res ful slabo samozavest in to vpliva na velik področij mojega življenja (A23). Sam takrat sem pa pretiravala dokonca. Naprimer bila sem najbliž shirana, pa še kr sem se počutila debelo. Pa tudi šekr so mi govorili, da sem debela. Počutila sem se tko kokr, da sem najgrša pa najslabša oseba na svetu. Ničvredna. Pa da je itak vsem vseeno zame (A24).

MLADOSTNIKOVO IZRAŽANJE STISK IN OBČUTIJ

Karkoli sem doma povedala je bilo itak še slabše. Ker k sta se starša hotla v šoli pogovora s profesorjem je bila to itak misija nemogoča. Nakonec je izpadel tko, da je razredničarka cevmu razredu povedala, da sta bila moja starša pri njej in kaj so se pogovarjali in je s temu naredila to, da so me sam šebl sovražili vsi (A25). Socialna delavica pa ravnateljica sta mi pa rekli, da v življenju ne smem biti v vlogi žrtve. Tko, da mi je

preostal sam to, da se čist umaknem v osamo (A26). Tud nism hotla nobenga obremenjevt s svojimi problemi (A27). Intenzivn sm se začela ukvarjat s športm.. atletka, odbojka, hip-hop, balet. Tud k pevskmu zboru sm hodila, tko da sm mela vsak dan nabit z aktivnostmi (A28). K sm bla sama doma sm kdaj jokala, k pa nism več mogla, sm se pa porezala. Tud dnevnik sm neki časa pisala, da sm se saj papirju izpovedala.(A29)

MLADOSTNIKOVA ZMOŽNOST NADZIRANJA RAVNANJA V AFEKTU

Tuki so bli pa vzponi in padci. Enkrt sm bla v takmu efektu, k sm mela tok dost tega provociranja pa zbadanja, da sm v jezi hotla skoz okn skočt. Sam sm bla k sreči z prjatlcam, k sta me zadržale. Drgac v večini primerov sem pa ohranla mirno kri pred vrstniki alpa učiteljci, pol k sm pa pršla domu sm pa sproščala jezo z jokm pa poškodovanjem. Alpa prek športna, balet je bil sploh učinkovit. (A30)

PROSTOR, V KATEREM SE MLADOSTNIK SAMOPOŠKODUJE

V svoji sobi. Enkrt, ampak to je blo že kasnej sem se tud pr fantu doma, k ga ni blo zavravn (A31).

MLADOSTNIKOV ODNOS DO OPAŽENOSTI RAN

Ja no to je bil pa problem. Skrivala sem seveda, ker nobena živa duša ni vedla, da to počnem. Najteži je blo na treningih baleta. Zmeri sem mela čez dres oblečeno majco z dolgimi rokavi pa govorila, da me zebe, čeprav mi je blo tko vroče, da je švic kr teku iz mene. (A32)

MLADOSTNIKOV POGLED NA POVEZANOST SAMOPOŠKODOVANJA IN SAMOMORA

Js mislm, da to ni povezan. Mislm js se nikol nism porezala zato, ker sm hotla umret. Js sm hotla samo preživet. Mogoče nism zbrala najboljša načina, ampk ta način mi je v tistih trenutkih pač pomagov.(A33)

SPLOŠNE ZNAČILNOSTI FENOMENA

MLADOSTNIKOV POGLED NA POJAVNOST SAMOPOŠKODOVANJA

Ja js mislm, da to vsekakor ni nov pojav. Tud če pogledamo v kulture domorodcev so mel kšne običaje, k so bli samopoškodbeni, ampak sprejeti, ker je blo to v njihovi kulturi (A34). Pa mislm tud, da je ta pojav bolj razširjen, kokr bi si radi priznal. Ampk folk itk skriva, sej sm js tud. Pomoje, če bi takrt kdo zvedu bi še res mislu, da se hočm ubit. To bi biv šele material za zbadanje (A35).

MLADOSTNIKOV POGLED NA SPOLNO SPECIFIČNO RAZŠIRJENOST SAMOPOŠKODOVANJA

Poznam sicer same punce, ampk mislm, da tud fantje to počnejo. Že zato, k se mi zdi, da se oni še težji verbalno izražajo o svojih problemih.(A36)

MLADOSTNIKOV POGLED NA SAMOPOŠKODOVANJE KOT VRSTO ZASVOJENOSTI

Ja zame je to početje zasvojilo. To se je najbl vidl takrt, k sm pometala vse predmete s kerimi bi si lah škodvala, pol je pa pršla nova kriza. Js sm bla tko živčna k sm iskala en nov predmet, da je ta občutja res kr težko opisat. In na noben drug način se nism mogla pomirit, ni šans. (A37)

SOVPADANJE SAMOPOŠKODBENEGA VEDENJA Z DRUGIMI MOTNJAMI

Js zase to ne vem, ker nism prejemale nobene pomoči, tko da me niso mel priložnosti ožigosat. Vem da sm mela motne hranjenja, amak se mi zdi, da to ni nč povezan. Oboje se mi pa zdi zelo povezan z enmu dogodku, k se je zgodil pred vstopom v sredno šolo, k sm bla spolno zlorabljen. Tko da sm mela mogoč kšn posttravmatski sindrom, alpa kej tazga (A38).

IZKUSTVENA OZADJA

ZNAČILNOSTI DRUŽINE , IZ KATERE PRIHAJA MLADOSTNIK, TER NJEGOVO DOŽIVLJANJE DRUŽINSKIH ČLANOV

Svojo družino mam zelo rada, čeprav sem se zmeri počutila nekaj izključeno iz nje. Tko se mi je zdel da so brez mene ena happy family, k sm pa js pršla v bližino pa sam kreg, alpa ignoriranje. Pa ni blo zmeri slabo, no pa tud dobr ne, pa še slabš. Težko se opredelim.(A39) Z bratom nisva mela nikol nobenga odnosa, ker me ne prenese odkr vem zase. Mami je zmeri na bratovi strani, ati pa na mamični. Pol si pa predstavl.(A40)

PRISOTNOST NASILJA V DRUŽINI MLADOSTNIKA

Ja kdaj sm s srani staršev tud kšno ujela, ampk nikol nč hujšega (A41). Brt me pa je enkrat pretepu, k sva bla sama doma in to kr faj. Sm mela modrice (A42). Nasilja med staršema ni blo nikol (A43).

POMEMBNE SPREMEMBE V MLADOSTNIKOVEM ŽIVLJENJU

5. V DRUŽINSKEM OKOLJU

Zdel se mi je, da sem zgubila zelo močno vez med mano in mami. Kr tko čez noč (A44). K sm pršla v to slavno puberteto. Občutk sem mela, da me ne mara, oziroma da ima brata veliko rajši. Zarad tega sem se počutila zlo zapostavljeno. Pa tud nism razumela zakaj je do tega pršlo. To je bil povod za številne kreg (A45). Če sm se skregala z bratm, alpa z mami sm mela filing, kokr da sm v prizoru k domine postavljene ena zrav. Druge padajo ena za drugo, ker sta se takoj k je bla prilika tud ostaledva člana družine spravla name (A46).

6. ZLORABE SUBSTANC

V sredni šoli sm v prvemu letniku že kmal na začetku probala travo pa sm pol občasno kadila. Tud z alkoholm sm se takrt spoznala, pa sva kr prijatelvala med vikendi, k smo s sošolkam hodile vn.(A47)

7. POSKUS SAMOMORA

Razn tistga izpada v osnovni, ne. Sm pa dostkrat pomislila na to, da obstaja tud ta možnost izhoda iz bolečine. To so pol spremljal občutki, da bi blo itk vsem vseem, če to nardim. (A48)

8. ŠOLA, PRIJATELJI, PARTNER

Osnovna šola je bla kar se tiče vrstnikov polom, tko da sm bla neizmerno vesela k sm pršla v sredno šolo pa spoznala nov folk. To mi je predstavlj res en nov začetk. Ful smo se povezal pa hitr smo stkal res prijatske vezi tko da, olajšanje iz te strani (A49). Kar se tiče pa ocen, sm šla pa obratno pot. V celi osnovni sm mela samo eno 4, vse ostalo zmeri 5. V sredni so mi pa ocene padle, ker se mi res ni dal, sam mi je pa to vseen predstavlj ful veliko identitetno krizo. Počutla sm se k en luzar (A50). Pred vstopom v sredno šolo sm bla spolno zlorabljen s strani bližnega prjatla, v sredini prvega letnika pa sm dobila tipa, k me je veselo varov. Tko da na temu področju res nism mela sreče. Partnerstvo pa spolnost sta mi predstavljala kr veliko stisko. (A51)

ZUNANJI DRAŽLJAJI IN SITUACIJE, KI POGLABLJAJO MLADOSTNIKOVO STISKO

SAMPOŠKODOVANJE KOT POSLEDICA RAZOČARANJA S STRANI MLADOSTNIKU POMEMBNIH OSEB, TER KONFLIKTI, KI IZVIRAJO IZ SLEDNJEGA

3. S STRANI DRUŽINSKIH ČLANOV

Izguba tesne odnosne povezanosti z mami. Občutek zapostavljenosti in grešnega kozla.(A52)

4. S STRANI DRUGIH POMEMBNIH ODNOSNIH OSEB

Spolna zloraba s strani dolgoletnega pratla, s kermu sva cel življenje skupaj odraščala (A53). Varanje fanta (A54). Smrt dveh prijateljev, k sta mela prometno nesrečo (A55). V zadnji polovici srednješolskega šolanja pa razkol med prej tesnimi prijatelstvi med sošolci in spor z najboljšo prijateljco (A56).

SAMPOŠKODOVANJE KOT POSLEDICA NEUSPEHA V ŠOLI

V osnovni šoli sm bila čista odličnakinja, v sedni šoli pa mi je šolski uspeh padu na prav dobrega. Čeprav se kšnu lah to zdi čist neumna, sm js sm se res počutla k da sm največji luzar, pa nesposobna do konca. Tud z enim učitelcem sm mela slabe izkušnje, k so me res zabijale v podn kokr da nism sposobna, tko da ja, sm se tud zart tega samopoškodvala.(A57)

SAMPOŠKODOVANJE KOT POSLEDICA PREVISOKIH PRIČAKOVANJ DO SAMEGA SEBE

Definitivno! (A58)

SAMPOŠKODOVANJE KOT POSLEDICA PRITISKA ZARADI VISOKIH PRIČAKOVANJ S STRANI POMEMBNIH DRUGIH ODNOSNIH OSEB

Ne. Prej me nikol niso razumel zakaj se tko ženm pa so me še hotl mal ustavt. Sam oni tud niso razumel, da sm si sam tko lah dokazala da sm neki vredna, da nism taka k so sovrstniki iz osnovne govoril. Sam tko sm si dokazvala, da nimajo prov.(A59)

NOTRANJA OBČUTJA IN STANJA, KI SPROŽAJO SAMPOŠKODBENI AKT

DEPRESIVNI SIMPTOMI PRI MLADOSTNIKU

Ja žalost je definitivn bla povod. Sam depresije pa nism mela nikol diagnosticirane alpa krkol (A60). Sam js sm se itk večino časa, pred vsemi delala, da sm kul. Kao nasmejana gor, dol. To me je tko izčrpaval. Za velikmu nasmehm, še več žalosti. Zvečer, alpa k sm bla sama doma, sm si pa lahko dala duška (A61).

SAMPOŠKODOVANJE KOT SREDSTVO ZA UBLAŽITEV NEZNOSNE NOTRANJE NAPETOSTI MLA DOSTNIKA

Prov res sm se počutla, kokr ena tempirana bomba. V men je napetost naraščala, pa naraščala, dokler ni eksplodiral. In k je, sm se počutla, kokr vulkan, k bruha lavo (A62). Sam da sm se le malkrat lahko res razjezila, ker nism mela besed. Kaj a nj bi se začela dret, o stvareh k me bolijo, pa zart katerih se obnašam kokr se? Kako, če pa nobenmu nism upala povedat, kaj se mi je zgodl. (spolna zloraba) (A63)

SAMOPOŠKODOVANJE KOT SREDSTVO ZA OBVLADOVANJE ŽIVČNOSTI IN STRAHU MLADOSTNIKA

Sm se samopoškodovala tud zaradi živčnosti, pa strahu. No bl sm se samopoškodovala, da pol nism bla več živčna pa prestrašena (A64). Veš mal mi je težko ločvt zej ta čustva, pa jih opisvt. Js k sm bla v tej fazi krize, sm čutla čist vse, pa nč. Nism bla sam živčna, ampk sm bla tud jezna, besna, žalostna, tečna, sovražna, maščevalna in tko naprej. Vse na največji možni potenci. (A65)

SAMOPOŠKODOVANJE KOT SREDSTVO ZA IZRAŽANJE MLADOSTNIKOVIH FRUSTRACIJ

Izražala sm frustracije, itk. Vse povezane s spolno zlorabo. To sm dostkrt sanjala, alpa sm mela kr kšne presluhe, da me kdaj kliče. Alpa k je kdo naredu kej tazga, kokr takrt on, me je vrgl nazaj v tist trenutk. Vse je blo tko resničn. Tud specifičn vonj me je spominjov na ta dan (A66). Pa vse povezan z vtisom, k so ga na men, o men pustil vrstniki v osnovni šoli. Js sm njihov mnenje čist ponotranla, zato sm mela težave s samozavestjo, javnimi govori, izgledom, sprejemanje pravega prijateljstva itd. K je blo prehudo, sm se samopoškodovala. (A67)

SAMOPOŠKODOVANJE KOT SREDSTVO ZA IZRAŽANJE MLADOSTNIKOVE JEZE IN BESA

Če zdej pomislm za nazaj, se najprej spomnem na občutek besa. Jeza je bla spotencirana do amena. Pa je nism čutla vsak, dan. Ampk samo takrt, k sm padla v to krizo (A68).

SAMOPOŠKODOVANJE KOT PREMOSTITEV NOTRANJE, DUŠEVNE BOLEČINE

Js še dons vrljamem v to, da sem izbrala ta način izražanja, alpa premagovanja stiske lih zato, ker sm fizično bolečino ful laži prenesla, kokr pa duševno (A69). Pač stvar je v tem, da js k sm se porezala, alpa spraskala.. kokrkol.. sm gledala v del telesa, iz kerga je tekla kri alpa neki in sm točn vedla, kaj pa zakaj me boli. Točn sm lah predvidla, kdaj me bo bolel, pa kaj lah nardim, da me bo šibl bolel. Prbližn sm pa tud vedla, kdaj me bo nehal (A70). Zj pr teli duševni bolečini je pa stvar mal bl zafrknena. Boli te vse v seb, pa ne veš kaj. A so to pluča, glede na to da zmeri teži dihaš, a je to trebuh, glede na to da te zvija pa peče, a je to grlo, glede na to da težko požiraš slino. Vse te stiska pa zateguje, pa vseen ne veš kaj. Ne veš čist točn zakaj. Neveš kok časa bo še tko. Niti ne veš, a je lahko čez 5 minut še hujš. Pol pa hod naokol, pa nj se ti uzuni to nardi. Js sm mela enkrt tak paničn napad v kinu.. Ni blo fajn.(A71)

SAMOPOŠKODOVANJE KOT PREMAGOVANJE NEPRIJETNIH SPOMINOV IN MISLI

Kadr sm dobila v glavo slike, alpa v misli besede, k so me spominjale na dogodke, k so me zaznamoval v slabem smislu, sem se hotla čimprej poškodvt, da sm preosmerla pozornost (A72). Kokr, da bi se sama sebe bala, da se bom spomnla še kj bl groznga (A73).

SAMOPOŠKODOVANJE KOT SREDSTVO SAMOKAZNOVANJA

Tud na en način. Kaznovala sm se ker sm blat ko bedna, kadr sm pokazala šibkost. Nism prenesla tega (A74). Kaznovala sm se, ker sm vsem dovolila, da hodjo po men, pol sm se pa smilila sama seb (A75). Največkrt sm se kaznovala, k sm prizadela osebe, k sm jih mela ful rada. Recimo mela sm tri fante. Pa zart vsazga sm se porezala. (A76)

SAMOPOŠKODOVANJE KOT SREDSTVO PREKINITVE SAMOMORILNIH MISLI

Ne, s tem se pa nisem srečevala. Sem pomislna na samomor, samo nisem uporabljala samopoškodovanja za prekinitve teh misli.(A77)

SAMOPŠKODOVANJE KOT NAČIN PRIDOBIVANJA POZORNOSTI

Za moje samopoškodbno vedenje ni vedu prov noben, tko da nism tega delala z namenm pridobitve pozornosti.(A78)

SAMOPŠKODOVANJE KOT VZBUJANJE OBČUTKA KRIVDE V DRUGIH LJUDEH

Ne, ker ni noben vedu, da to počnem. (A79)

SAMOPŠKODOVANJE KOT MLADOSTNIKOV NAČIN IZRAŽANJA PRIPADNOSTI SKUPINI/ KOT DEL SUBKULTURE (EMO SUBKULTURA, SATANIZEM, PUNKOVSKA SUBKULTURA)

Nisem bila pripadnica nobene subkulture. (A80)

ČUSTVA IN OBČUTJA PRED, MED IN PO SAMOPŠKODOVANJU

ČUSTVA IN OBČUTJA MLADOSTNIKA PRED SAMOPŠKODOVANJEM

Postopno potenciranje vseh možnih čustev. Odvisn od situacije. Recimo jeze, žalosti, gnusa pa tko naprej.(A81)

ČUSTVA IN OBČUTJA MLADOSTNIKA MED SAMOPŠKODOVANJEM

Vsa prejšna čustva so dožvela svoj vrhunc, sam mene pa ni blo vedno zavravn (smeh). Kdaj sm mela občutk, da nism pri stvari. Kokr, da bi za neki trenutkov zapustila svoj telo, pol bi se pa vrnila nazaj. In to je pomenil, da se samopoškodovanje zaključuje.(A82)

MLADOSTNIKOVO OBČUTENJE BOLEČINE MED SAMOPŠKODOVANJEM

Sem začutla bolečino, ampk minimalno. Po zaključku je bla bl intenzivna.(A83)

ČUSTVA IN OBČUTJA MLADOSTNIKA NEPOSREDNO PO SAMOPŠKODOVANJU

Prov un ugodje. Napetost zgine. Gremo nazaj k opraviom. (A84)

ČUSTVA IN OBČUTENJA MLADOSTNIKA PO PRETEKU NEKAJ UR ALI DNI OD SAMOPŠKODOVANJA

Js sm se pol zmeri sekirala pa obtožvala. Sprasvala sm se, kaj mi je blo tega treba, alpa če je kj narobe z mano. Jezna sm bla, ker sm bla tko šibka. (A85)

ODZIVI IN POMOČ

POMOČ IN ODZIVI S STRANI ŠOLSKE SVETOVALNE SLUŽBE

S strani šolske svetovalne službe nism v času šolanja, tko v osnovni k sredni šoli prejela nobene pomoči. (A86) Pa tud tko nasplošno se nismo nikol pogovarjal o tej temu, da bi recimo socialna prpravla kkšno uro o tem. Kokr, da ne obstaja.(A87)

POMOČ MLADOSTNIKU S STRANI KLINIČNEGA PSIHOLOGA IN MLADOSTNIKOVO DOŽIVLJANJE POMOČI

Pomoči si nisem poiskala.(A88)

POMOČ MLADOSTNIKU S STRANI PEDOPSIHIATRA IN MLADOSTNIKOVO DOŽIVLJANJE POMOČI

Obravnave pri pedopsihiatru nism imela. (A89)

2. POSTOPANJE /
3. DIAGNOSTICIRANJE /
4. ZDRAVLJENJE S PSIHOFAKAMI/

POMOČ S STRANI PSIHOTERAPEVTA IN MLADOSTNIKOVO DOŽIVLJANJE POMOČI

Pomoči si nisem poiskala. (A90)

NUDENJE POMOČI RAZLIČNIH DRUŠTEV MLADOSTNIKU, KI SE SAMOPOŠKODUJE

Js ne poznam nobenga društva. Pač tud tko, k sm mal iskala po netu. Se kšn ukvarja s temu, sam noben samo s temu. (A91)

UČINKOVITOST STROKOVNE POMOČI PRI MLADOSTNIKU, KI SE SAMOPOŠKODUJE

Js mislm, da bi mi blo najbl pomembn, če bi si poiskala pomoč, da bi bil strokovnjak preprost (A92). Da mi nebi samo dajal diagnoz pa tablet (A93). Tko da bi me poslušov, pa dal kšn nasvet (A94). Tak osebn pristop bi mi biv bolj, kokr neki ful zategnen pa strokovn (A95).

POMANJKLJIVOSTI STROKOVNE POMOČI, S KATERIMI SE SREČUJE MLADOSTNIK, KI SE SAMOPOŠKODUJE

Nebi želela pomoči od človeka, k bi mi hotu usilt njegov pogled, pa doživljanje mene. Samo js vem, kaj sm dala skos, pa kako se počutim.(A96)

POZITIVNI ODZIVI IN NEFORMALNA POMOČ MLADOSTNIKU, KI SE SAMOPOŠKODUJE, S STRANI OŽJEGA IN ŠIRŠEGA OKOLJA

Nism imela izkušnje s temu, ker noben ni vedu, da se samopoškodujem.(A97)

NEGATIVNI ODZIVI NA MLADOSTNIKOVO SAMOPOŠKODOVANJE S STRANI OŽJEGA IN ŠIRŠEGA OKOLJA, KI ZAVIRAJO PROCES POMOČI

Tud s temu nism mela izkušnje. (A98)

OBLIKE SAMOPOMOČI MLADOSTNIKA, KI SE SAMOPOŠKODUJE IN NJIHOVA UČINKOVITOST

5. IZRAŽANJE STISK PREKO KREATIVNIH NAČINOV

Js sm probala s petjem, plesom, pisanjem dnevnika, kar mi je velikrat pomagal. (A99)

6. RAZLIČNE TEHNIKE SPROŠČANJA MLADOSTNIKOV, KI SE SAMOPOŠKODUJEJO

Moje sproščanje, včas pa tud vir samopoškodovanja, ker sm pretiravala, je bil šport. Šla sm lavfat, hodt v gozd, na kolo, rolat, pa tko. Pa ples, seveda.(A100)

7. ZAMENJAVA SAMOPOŠKODBENEGA VEDENJA Z DRUGIMI AVTODESTRUKTIVNIMI VEDENJI

Med vikendi pa med počitnicam, smo s prijateljem hodile vn. Takrt sm se ga zmeri napila. Tko da alkohol. Pa občasno sm tud kadila travo. (A101)

8. DRUGE OBLIKE SAMOPOMOČI

/

DRUŽBENI POGLED NA POJAV SAMOPOŠKODOVANJA

ZAVEDANJE DRUŽBE O RESNOSTI PROBLEMA SAMOPOŠKODOVANJA MLADOSTNIKOV

Mislm, da se družba sploh ne ukvarja s temu problemom. Če že slišjo kšno zgodbo pr procesiranju, takoj vklopjo razne stereotipe. Par dni je to zanimiva tema za opravlat, pol se pa pozab (A102). Na posameznika pa gledajo pol kokr na vesolca (A103). Sploh v manjših krajih je dobu nalepko in je to to (104).

PRISOTNOST TABUJEV, PREDSDOKOV IN STEREOTIPNIH PREDSTAV O SAMOPOŠKODOVANJU V DRUŽBI

Zelo velika! Predvsem mislm, da folk takoj misl, da se hočš ubit. Kr dej pomislte mal! Hočmo preživet!(A105) Alpa ta, da se sam išče pozornost.. Pomoje je za ta namen velik laži nag hodt po cesti. Pa še ne boli (smeh). (A106) Ljudje so kdaj res tko oskogledi, da je kr težko vrjet (A107). Pa tud nerazumem, zakaj je ta pojav tak velk tabu. Kr filing mam, da folk misl, da če se bo spregovoril o tem, da bojo mulci dobil ideje za ta početje, pol se bojo pa vsi rezal. Mulci do vseh teh idej lah dostopajo vsak dan, vsako minuto.. na spletu že prek telefonov. Tko da je bl zdravo razvijat dialog, pa se o teh stvareh odprto pogovarjat. Js mislm, da bi marsikermu mladostniku na ta način olajšal stisko.(A108)

BRAZGOTINE KOT SPOMINSKO OBELEŽJE

BRAZGOTINE KOT SPOMINSKO OBELEŽJE MLADOSTNIKA

Brazgotine so mi ostale sam na levi roki. No če ne štejemo ostanke posledic uporabe baletnih copatov (109). Na roki pa kdaj res pozabm, da sploh kej mam in pol me čist preseka, k me kdo praša kaj sm delala (A110). Sram me je, ampk še dons me ta vprašanje kdaj tko presenet, da rečm, da me je mačk opraskov. Sploh takm ljudem k se mi zdi, da me navjo razumel.(A111)

MLADOSTNIKOVO DOŽIVLJANJE LASTNIH BRAZGOTIN KOT POSLEDIC SAMOPOŠKODOVANJA

Moje brazgotine so moje. To je moja zgodba, moj življenje, moj način preživetja. Iz tega sm se naučila ogromno in brez vsega tega, dons ne bi bla to kr sm. To bi mi blo pa prov škoda (nasmeh).(A112)

ODPRTO KODIRANJE (A)

Št. Izjave	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	NADKATEGORIJA	TEMA
A1	<i>K sm se prvič samopoškodvala sm bla v 9. razredu osnovne šole, tko da sm bla stara ene 13, alpa 14 let.</i>	13 - 14	Starost	Starost mladostnika ob prvi samopoškodbi	Pojavna slika
A2	<i>Glavn razlog zato, da se prvič porezala je bil medvrstnišk nasilje.</i>	Medvrstniško nasilje Rezanje	Razlog Način	Izkustvena ozadja, zunanji dražljaji in situacije, ki so v mladostniku poglobljale stisko ter notranja občutja in stanja, ki so sprožila prvi samopoškodbeni akt	Pojavna slika
A3	<i>Ubstvu bl psihičn, kokr pa fizičn, sam js sm bla res preobčutliva za vse kr so mi delal.</i>	Psihično nasilje, fizično nasilje	Nasilje	Izkustvena ozadja, zunanji dražljaji in situacije, ki so v mladostniku poglobljale stisko ter notranja občutja in stanja, ki so sprožila prvi samopoškodbeni akt	Pojavna slika
A4	<i>Najhujš je blo pr pouku.</i>	Pouk	Razlog	Izkustvena ozadja, zunanji dražljaji in situacije, ki so v mladostniku poglobljale stisko ter notranja občutja in stanja, ki so sprožila prvi samopoškodbeni akt	Pojavna slika
A5	<i>Sploh nism mogla</i>	Prijateljice	Neformalna	Izkustvena ozadja, zunanji	Pojavna slika

	<i>sprocesirat tega preobrata. Od najbolših prijateljsmo v eni noči ratale najhujše sovražnce, pa ubistvu še dons ne vem zakaj.</i>		mreža	dražljaji in situacije, ki so v mladostniku poglobljale stisko ter notranja občutja in stanja, ki so sprožila prvi samopoškodbeni akt	
A6	<i>In pol so mele iz dneva v dan več privržnikov, dokler se ni zdel da je cela šola prot men.</i>	Šolski odnosi	Razlog	Izkustvena ozadja, zunanji dražljaji in situacije, ki so v mladostniku poglobljale stisko ter notranja občutja in stanja, ki so sprožila prvi samopoškodbeni akt	Pojavna slika
A7	<i>Vsi so me zafrkaval, zmisli so si razne pesmce o men pa so jih skos pel, skos so me oponašal pa se mi smejal... tud pluval so me pa mi skrival cunje v garderobi. V čevlje so mi enkrat dal en sluz, pa mi zavozljal vezalke obeh čevlov skupi. No blo je cel kup enih prigod. Bli so zelo inovativni, tko da me je vsak dan čakal neki novga. Enkrt me je en tud skori zbiv z motorjem. Mela sm samo 3 prijatlce na celi šoli.</i>	Zbadanje, oponašanje, Pljuvanje, Skrivanje oblačil, uničevanje obutve, Tri prijateljice	Medvrstniško nasilje Podporna mreža	Izkustvena ozadja, zunanji dražljaji in situacije, ki so v mladostniku poglobljale stisko ter notranja občutja in stanja, ki so sprožila prvi samopoškodbeni akt	Pojavna slika

A8	<i>K sm se prvič porezala sm se v svoji sobi doma, pa ubistvu so bli vsi doma.</i>	Soba	Prostor	Okoliščine prve mladostnikove samopoškodbe	Pojavna slika
A9	<i>Samo itk ni blo bojazni, da bi me kdorkol dobu, k sm bla itk dost izolirana od vseh.</i>	Izoliranost	Družinsko okolje	Okoliščine prve mladostnikove samopoškodbe	Pojavna slika
A10	<i>Prvič sm se k sm bla stara 13, zadnič pa k sm bla stara 22. Tko da je to trajal 8 let s premori.</i>	8 let	Trajanje	Časovni okvir trajanja mladostnikovega samopoškodovanja	Pojavna slika
A11	<i>Ja tko ful različn. Js se nism tko vsak dan. Vmes je blo lah tud kšn mesc, alpa kaj js vem tud pol leta mir. Sam tolk več časa k je vmes minil, tolk več problemov se mi je nabral. Kadr je bla pa kriza pa sm bla skos vpletena v eno dramo pa probleme k so mi bli neznosni, sm se pa večkrat.</i>	Premori	Pogostost	Pogostost mladostnikovega samopoškodovanja	Pojavna slika
A12	<i>Zdej k razmišlam je resna vsaka samopoškodba,</i>	Resnost	Samozavedanje	Resnost mladostnikovega samopoškodovanja	Pojavna slika

	<i>amrk takrt se mi je zdel da si ne škodujem, tko da tega ubistvu nism vzela resn.</i>			ja	
A13	<i>Glede ran se mi pa zdi, da nikol niso ble tko globoke, da bi bla kšna panika.</i>	Rane	Globina	Resnost mladostnikovega samopoškodovanja	Pojavna slika
A14	<i>Največkrt sm si delala rane s šestilm – od čist površinskih prask, do globljih ran.</i>	Šestilo, Praske, globlje rane	Pripomoček, Način	Način mladostnikovega samopoškodovanja	Pojavna slika
A15	<i>Enkrt vmes sm vsa šestila vrgla v smeti, tko da sm se mogla drgač znajdt. Prjela sm prvo ostro stvar k sm jo mela pr seb. In naslednič k sm bla spet kul, pa k sm mela občutek krivde sm zmetala vse stvari k so ble potencialne, da si z nimi kj nardim. In k sm mela spet krizo, sm se skos znajdla. Bla sm prava inovatorka. Tud z sponkam za v sponkač se mi je ratat do krvi spraskat.</i>	Izogibanje Inovativnost Sponke	Pripomočki	Način mladostnikovega samopoškodovanja	Pojavna slika
A16	<i>Šestilo, škarje, kovinska pilca za brusit, šmir</i>	šestilo, škarje, kovinska pilca, nožek, sponka,	pripomoček	Predmet, ki ga je mladostnik izbral za	Pojavna slika

	<i>papir, švicarski nožek, sponke...</i>	papir za brusenje		samopoškodovan je	
A17	<i>Največkrat sm se po rokah, parkrat tud po nogah.</i>	Roke, noge	Telo	Predel telesa, ki ga mladostnik samopoškoduje	Pojavna slika
A18	<i>Čeprov sem mela noge dostkrat že dost ranjene od tega k sm balet plesala. Sm si pa dostkrat pol v žulje dajala šampon alpa kšn alkohol, k je to ful pekl. Pa tud k sm si roko spraskala sm to delala.</i>	Noge Balet Milo, alkohol	Telo Način Pripomoček	Predel telesa, ki ga mladostnik samopoškoduje	Pojavna slika
A19	<i>Večinoma površinske rane. Največkrat sm se ustavlja k je začela tečt kri.</i>	Kri	Meja	Globina mladostnikovih samopoškodb	Pojavna slika
A20	<i>Nisem beležila, tko da nimam pojma.</i>	Številčnost	Pogostost	Število mladostnikovih samopoškodb	Pojavna slika
A21	<i>Večino brazgotin je zgini, te k so ostale so pa črte tko ena čez drugo, da jih ne morm prešteti.</i>	Črte	Brazgotine	Število mladostnikovih samopoškodb	Pojavna slika
A22	<i>Ja takrt sm se pučutla grozn v svoji koži. Žaljvke</i>	Žaljivke	Ponotranjenje, samovrednotenje	Mladostnikovo doživljanje samega sebe	Značilnosti mladostnika, ki se

	<i>sovrstnikov so mi stople v glavo.</i>				samopoškoduje
A23	<i>Sej posledice še dons nosm, k mam res ful slabo samozaves in to vpliva na velik področij mojga življenja.</i>	Samozavest	Samovrednotenje	Mladostnikovo doživljanje samega sebe	Značilnosti mladostnika, ki se samopoškoduje
A24	<i>Sam takrt sm pa pretiravala dokonca. Naprimer bla sm najbl shirana, pa še kr sm se počutla debelo. Pa tud šekr so mi govoril, da sm debela. Počutla sm se tko kokr, da sm najgrša pa najslabša oseba na svetu. Ničvredna. Pa da je itk vsem vseen zame.</i>	Občutek debelosti, Najgrša, najslabša, ničvredna, nepomembna	Samovrednotenje	Mladostnikovo doživljanje samega sebe	Značilnosti mladostnika, ki se samopoškoduje
A25	<i>Karkol sm doma povedala je blo itk še slabš. Ker k sta se starša hotla v šol pogovort s prfoksm je bla to itk misija nemogoče. Nakonc je izpadl tko, da je razredničarka cevmu razredu povedala, da sta bla moja starša pr njej in kaj so se pogovarjal in je s temu nardila to, da so me sam šeb!</i>	Zaupanje staršem o težavah Pogovor staršev z učiteljico Pogovor učiteljice z razredom Večje	Negativna izkušnja z verbalnim izražanjem stiske	Mladostnikovo izražanje stisk in občutij	Značilnosti mladostnika, ki se samopoškoduje

	<i>sovražl vsi.</i>	medvrstniško sovrašstvo			
A26	<i>Socialna delavka pa ravnateljica sta mi pa rekli, da v življenju ne smem bit v vlogi žrtve. Tko, da mi je preostal sam to, da se čist umaknem v osamo.</i>	Socialna delavka, ravnateljica Umik	Strokovnjaki Izolacija	Mladostnikovo izražanje stisk in občutij	Značilnosti mladostnika, ki se samopoškoduje
A27	<i>Tud nism hotla nobenga obremenjevt s svojimi problemi.</i>	Problemi	Zadrževanje zase	Mladostnikovo izražanje stisk in občutij	Značilnosti mladostnika, ki se samopoškoduje
A28	<i>Intenzivn sm se začela ukvarjat s športm.. Atletka, odbojka, hip-hop, balet. Tud k pevskmu zboru sm hodila, tko da sm mela vsak dan nabit z aktivnostmi.</i>	Šport, atletika, odbojka, ples, pevski zbor	Aktivnosti	Mladostnikovo izražanje stisk in občutij	Značilnosti mladostnika, ki se samopoškoduje
A29	<i>K sm bla sama doma sm kdaj jokala, k pa nism več mogla, sm se pa porezala. Tud dnevnik sm neki časa pisala, da sm se saj papirju izpovedala.</i>	Jok, Dnevnik	Alternativa rezanju	Mladostnikovo izražanje stisk in občutij	Značilnosti mladostnika, ki se samopoškoduje

A30	<i>Tuki so bli pa vzponi in padci. Enkrt sm bla v takmu efektu, k sm mela tok dost tega provociranja pa zbadanja, da sm v jezi hotla skoz okn skočt. Sam sm bla k sreči z prjatlcam, k sta me zadržale. Drgac v večini primerov sem pa ohranla mirno kri pred vrstniki alpa učiteljicami, pol k sm pa pršla domu sm pa sproščala jezo z jokm pa poškodvanjem. Alpa prek športna, balet je bil sploh učinkovit</i>	Afekt Provociranje, zbadanje Jeza Namen skočiti skozi okno Mirna kri Jok Šport, balet	Čustveno izražanje Neformalna mreža Čustvo Poskus samomora Prekrivanje čustev Sproščanje Sproščanje	Mladostnikova zmožnost nadziranja ravnanja v afektu	Značilnosti mladostnika, ki se samopoškoduje
A31	<i>V svoji sobi. Enkrt, ampak to je blo že kasnej sem se tud pr fantu doma, k ga ni blo zavravn.</i>	Soba	Prostor	Prostor, v katerem se mladostnik samopoškoduje	Značilnosti mladostnika, ki se samopoškoduje
A32	<i>Ja no to je bil pa problem. Skrivala sem seveda, ker nobena živa duša ni vedla, da to počnem. Najteži je blo na treningih baleta. Zmeri sem mela čez dres oblečeno majco z dolgimi rokavi pa govorila, da</i>	Prekrivanje	Razkritje	Mladostnikov odnos do opaženosti ran	Značilnosti mladostnika, ki se samopoškoduje

	<i>me zebe, če prov mi je blo tko vroče, da je švic kr teku iz mene.</i>	Majica z dolgimi rokavi	Prekrivanje		
A33	<i>Js mislm, da to ni povezan. Mislm js se nikol nism porezala zato, ker sm hotla umret. Js sm hotla samo preživet. Mogoče nism zbrala najboljšga načina, ampk ta način mi je v tistih trenutkih pač pomagov.</i>	Rezanje	Način preživetja	Mladostnikov pogled na povezanost samopoškodovan ja in samomora	Značilnosti mladostnika, ki se samopoškoduje
A34	<i>Ja js mislm, da to vsekakor ni nov pojav. Tud če pogledamo v kulture domorodcev so mel kšne običaje, k so bli samopoškodbeni , ampak sprejeti, ker je blo to v njihovi kulturi.</i>	Mnenje Kultura domorodcev	Razširjenost Sprejemanje	Mladostnikov pogled na pojavnost samopoškodovan ja	Splošne značilnosti fenomena
A35	<i>Pa mislm tud, da je ta pojav bolj razširjen, kokr bi si radi priznal. Ampk folk itk skriva, sej sm js tud. Pomoje, če bi takrt kdo zvedu bi še res mislu, da se hočm ubit. To bi biv šele</i>	Mnenje	Razširjenost	Mladostnikov pogled na pojavnost samopoškodovan ja	Splošne značilnosti fenomena

	<i>material za zbadanje.</i>				
		Samomor	Stereotip		
A36	<i>Poznam sicer same punce, ampk mislm, da tud fantje to počnejo. Že zato, k se mi zdi, da se oni še težji verbalno izražajo o svojih problemih.</i>	Ženske, moški	Spol	Mladostnikov pogled na spolno specifičnost razširjenosti pojava	Splošne značilnosti fenomena
A37	<i>Ja zame je to početje zasvojilo. To se je najbl vidl takrt, k sm pometala vse predmete s kerimi bi si lah škodvala, pol je pa pršla nova kriza. Js sm bla tko živčna k sm iskala en nov predmet, da je ta občutja res kr težko opisat. In na noben drug način se nism mogla pomirit, ni šans.</i>	Sproščanje	Zasvojenost	Mladostnikov pogled na samopoškodovan je kot vrsto zasvojenosti	Splošne značilnosti fenomena
A38	<i>Js zase to ne vem, ker nism prejemala nobene pomoči, tko da me niso mel priložnosti ožigosat. Vem</i>	Motnje hranjenja, posttravmatski sindrom	Motnje	Sovpadanje samopoškodbene ga vedenja z drugimi motnjami	Splošne značilnosti fenomena

	da sm mela motne hranjenja, amak se mi zdi, da to ni nč povezan. Oboje se mi pa zdi zelo povezan z enmu dogodku, k se je zgodil pred vstopom v sredno šolo, k sm bla spolno zlorabljen. Tko da sm mela mogoč kšn posttravmatski sindrom, alpa kej tazga.	Spolna zloraba	Razlog		
A39	Svojo družino mam zelo rada, čeprav sem se zmeri počutila nekaj izključeno iz nje. Tko se mi je zdel da so brez mene ena happy family, k sm pa js pršla v bližino pa sam kreg, alpa ignoriranje. Pa ni blo zmeri slabo, no pa tud dobr ne, pa še slabš. Težko se opredelim.	Rada, Izključenost, Spor, ignoriranje,	Družinsko okolje	Značilnosti družine, iz katere prihaja mladostnik ter njegovo doživljanje družinskih članov	Izkustvena ozadja

A40	<i>Z bratom nisva mela nikol nobenga odnosa, ker me ne prenese odkr vem zase. Mami je zmeri na bratovi strani, ati pa na mamični. Pol si pa predstavlja.</i>	Brat, oče, mati	Družinsko okolje	Značilnosti družine, iz katere prihaja mladostnik ter njegovo doživljanje družinskih članov	Izkustvena ozadja
A41	<i>Ja kdaj sm s srani staršev tud kšno ujela, ampk nikol nč hujšega.</i>	Fizično nasilje	Nasilje	Prisotnost nasilja v družini mladostnika	Izkustvena ozadja
A42	<i>Brat me pa je enkrat pretepu, k sva bla sama doma in to kr fajna. Sm mela modrice.</i>	Brat Fizično nasilje Modrice	Družinsko okolje Nasilje Posledice	Prisotnost nasilja v družini mladostnika	Izkustvena ozadja
A43	<i>Nasilja med staršema ni blo nikol.</i>	Starša	Družinsko okolje	Prisotnost nasilja v družini mladostnika	Izkustvena ozadja
A44	<i>Zdel se mi je, da sem zgubila zelo močno vez med mano in mami. Kr tko čez noč.</i>	Mati	Družinsko okolje	Pomembne spremembe v mladostnikovem življenju	Izkustvena ozadja
A45	<i>K sm pršla v to slavno puberteto. Občutk sem mela, da me ne mara, oziroma da ima brata veliko rajši. Zarad tega sem</i>	Puberteta,	Sprememba	Pomembne spremembe v mladostnikovem življenju	Izkustvena ozadja

	<i>se počutila zlo zapostavljeno. Pa tud nism razumela zakaj je do tega pršlo. To je bil povod za številne krece.</i>	Zapostavljenost	Počutje		
		Nerazumevanje	Spori		
A46	<i>Če sm se skregala z bratm, alpa z mami sm mela filing, kokr da sm v prizoru k domine postavlene ena zravn druge padajo ena za drugo, ker sta se takoj k je bla prilika tud ostaledva člana družine spravla name.</i>	Konflikti	Družinsko okolje	Pomembne spremembe v mladostnikovem življenju	Izkustvena ozadja
A47	<i>V sredni šoli sm v prvemu letniku že kmal na začetku probala travo pa sm pol občasno kadila. Tud z alkoholm sm se takrt spoznala, pa sva kr prijatelvala med vikendi, k smo s sošolkam hodile vn.</i>	Alkohol, marihuana	Zloraba substanc	Pomembne spremembe v mladostnikovem življenju	Izkustvena ozadja
A48	<i>Razn tistga izpada v osnovni, ne. Sm pa dostkrat</i>	Poskus samomora	Samomor	Pomembne spremembe v mladostnikovem	Izkustvena ozadja

	<i>pomisla na to, da obstaja tudi možnost izhoda iz bolečine. To so pol spremljali občutki, da bi bilo itk vsem vseen, če to nardim.</i>	Izhod iz bolečine		življenju	
A49	<i>Osnovna šola je bila kar se tiče vrstnikov polom, tko da sm bila neizmerno vesela k sm pršla v sredno šolo pa spoznala nov folk. To mi je predstavljalo resen nov začetek. Ful smo se povežal pa hitro smo stkal res prijateljske vezi tko da, olajšanje iz te strani.</i>	Prehod iz OŠ v srednjo šolo Nov začetek Novi prijatelji	Sprememba Neformalna mreža	Pomembne spremembe v mladostnikovem življenju	Izkustvena ozadja
A50	<i>Kar se tiče pa ocen, sm šla pa obratno pot. V celi osnovni sm mela samo eno 4, vse ostalo zmeri 5. V sredni so mi pa ocene padle, ker se mi res ni dal, sam mi je pa to vseen predstavljalo ful veliko identitetno krizo. Počutila sm se k en luzar.</i>	Ocene Identitetna kriza	Sprememba Samovrednotenje	Pomembne spremembe v mladostnikovem življenju	Izkustvena ozadja

		Zguba			
A51	<i>Pred vstopom v sredno šolo sem bila spolno zlorabljena s strani bližnjega prijatelja, v sredini prvega letnika pa sem dobila tipa, k me je veselo varov. Tko da na temu področju res nisem mela sreče. Partnerstvo pa spolnost sta mi predstavljala kr veliko stisko.</i>	Spolna zloraba Varanje partnerja	Razlog	Pomembne spremembe v mladostnikovem življenju	Izkustvena ozadja
A52	<i>Izguba tesne odnosne povezanosti z mami. Občutek zapostavljenosti in grešnega kozla.</i>	Izguba povezanosti, obtoževanje, zapostavljenost	Družinsko okolje	Samopoškodovan je kot posledica razočaranja s strani mladostniku pomembnih oseb ter konflikti, ki izvirajo iz slednjega	Zunanji dražljaji in situacije, ki poglobljajo mladostnikovo stisko
A53	<i>Spolna zloraba s strani dolgoletnega prijatelja, s kermu sva cel življenje skupaj odraščala.</i>	Spolna zloraba, prijatelj	Neformalna mreža	Samopoškodovan je kot posledica razočaranja s strani mladostniku pomembnih oseb ter konflikti, ki izvirajo iz slednjega	Zunanji dražljaji in situacije, ki poglobljajo mladostnikovo stisko
A54	<i>Varanje fanta.</i>	Partner	Varanje	Samopoškodovan je kot posledica razočaranja s strani mladostniku pomembnih oseb ter konflikti, ki izvirajo iz	Zunanji dražljaji in situacije, ki poglobljajo mladostnikovo stisko

				slednjega	
A55	<i>Smrt dveh prijateljev, k sta mela prometno nesrečo.</i>	Prometna nesreča	Smrt prijatelja	Pomembne spremembe v mladostnikovem življenju	Zunanji dražljaji in situacije, ki poglobljajo mladostnikovo stisko
A56	<i>V zadnji polovici srednješolskega šolanja pa razkol med prej tesnimi prijateljstvi med sošolci in spor z najbolšo prijateljo</i>	Spor	Neformalna mreža	Samopoškodovan je kot posledica razočaranja s strani mladostniku pomembnih oseb ter konflikti, ki izvirajo iz slednjega	Zunanji dražljaji in situacije, ki poglobljajo mladostnikovo stisko
A57	<i>V osnovni šoli sm bla čista odličnakinja, v sedni šoli pa mi je šolski uspeh padu na prav dobrega. Čeprav se kšnmu lah to zdi čist neumn, sm js sm se res počutla k da sm največji luzar, pa nesposobna do konca. Tud z enim učiteljcam sm mela slabe izkušnje, k so me res zabijale v podn kokr da nism sposobna, tko da ja, sm se tud zart tega samopoškodvala .</i>	Zguba, nesposobna, Učiteljice	Samovrednotenje Vir stiske	Samopoškodovan je kot posledica neuspeha v šoli	Zunanji dražljaji in situacije, ki poglobljajo mladostnikovo stisko
A58	<i>Definitivno!</i>	Previsoka pričakovanja	Razlog	Samopoškodovan je kot posledica previsokih pričakovanj do samega sebe	Zunanji dražljaji in situacije, ki poglobljajo mladostnikovo stisko

A59	<i>Ne. Prej me nikol niso razumel zakaj se tko ženm pa so me še hotl mal ustavt. Sam oni tud niso razumel, da sm si sam tko lah dokazala da sm neki vredna, da nism taka k so sovrstniki iz osnovne govoril. Sam tko sm si dokazvala, da nimajo prov.</i>	Nerazumevanje pričakovanj	Družinsko okolje	Samopoškodovan je kot posledica pritiska zaradi visokih pričakovanj s strani pomembnih drugih odnosnih oseb	Zunanji dražljaji in situacije, ki poglobljajo mladostnikovo stisko
		Potrjevanje	Dokazovanje		
A60	<i>Ja žalost je definitivn bla povod. Sam depresije pa nism mela nikol diagnosticirane alpa krkol.</i>	Žalost	Čustveno stanje	Depresivni simptomi pri mladostniku	Notranja občutja in stanja, ki sprožajo samopoškodbeni akt
A61	<i>Sam js sm se itk večino časa, pred vsemi delala, da sm kul. Kao nasmejana gor, dol. To me je tko izčrpaval. Za velikmu nasmehm, še več žalosti. Zvečer, alpa k sm bla sama doma, sm si pa lahko dala duška.</i>	Nasmeh Pretvarjanje	Izražanje čustev Izčrpanje	Depresivni simptomi pri mladostniku	Notranja občutja in stanja, ki sprožajo samopoškodbeni akt
A62	<i>Prov res sm se počutla, kokr ena tempirana bomba. V men je</i>	Napetost	Čustveno stanje	Samopoškodovan je kot sredstvo za ublažitev neznosne	Notranja občutja in stanja, ki sprožajo

	<i>napetost naraščala, pa naraščala, dokler ni eksplodiral. In k je, sm se počutla, kokr vulkan, k bruha lavo.</i>	Stopnjevanje	Naraščanje	notranje napetosti mladostnika	samopoškodben i akt
A63	<i>Sam da sm se le malkrat lahko res razjezila, ker nism mela besed. Kaj a nj bi se začela dret, o stvareh k me bolijo, pa zart katerih se obnašam kokr se? Kako, če pa nobenmu nism upala povedat, kaj se mi je zgodl. (spolna zloraba)</i>	Pomanjkanje besed	Prekrivanje, skrivanje	Samopoškodovan je kot sredstvo za ublažitev neznosne notranje napetosti mladostnika	Notranja občutja in stanja, ki sprožajo samopoškodben i akt
A64	<i>Sm se samopoškodoval a tud zarad živčnosti, pa strahu. No bl sm se samopoškodoval a, da pol nism bla več živčna pa prestrašena.</i>	Živčnost, strah	Čustveno stanje Premagovanje	Samopoškodovan je kot sredstvo za obvladovanje živčnosti in strahu mladostnika	Notranja občutja in stanja, ki sprožajo samopoškodben i akt
A65	<i>Veš mal mi je težko ločvt zej ta čustva, pa jih opisvt. Js k sm bla v tej fazi krize, sm čutla čist vse, pa nč. Nism bla sam živčna, ampk sm bla tud jezna, besna, žalostna,</i>	Čustva Živčnost, jeza, sovraštvo, žalost, maščevanje,	Občutenje Čustvena stanja	Samopoškodovan je kot sredstvo za obvladovanje živčnosti in strahu mladostnika	Notranja občutja in stanja, ki sprožajo samopoškodben i akt

	<i>tečna, sovražna, maščevalna in tko naprej. Vse na največji možni potenci.</i>	tečnoba			
A66	<i>Izražala sm frustracije, itk. Vse povezane s spolno zlorabo. To sm dostkrt sanjala, alpa sm mela kr kšne presluhe, da me kdaj kliče. Alpa k je kdo naredu kej tazga, kokr takrt on, me je vrgl nazaj v tist trenutk. Vse je blo tko resničn. Tud specifičn vonj me je spominjov na ta dan.</i>	Spolna zloraba prisluhi, prividi geste, vonj	Frustracija Spomini	Samopoškodovan je kot sredstvo za izražanje mladostnikovih frustracij	Notranja občutja in stanja, ki sprožajo samopoškodbeni akt
A67	<i>Pa vse povezan z vtisom, k so ga na men, o men pustil vrstniki v osnovni šoli. Js sm njihov mnenje čist ponotranla, zato sm mela težave s samozavestjo, javnimi govori, izgledom, sprejemanje pravega prjateljstva itd. K je blo prehudo, sm se samopoškodovala.</i>	Ponotranjenje negativnega mnenja	Samovrednotenje	Samopoškodovan je kot sredstvo za izražanje mladostnikovih frustracij	Notranja občutja in stanja, ki sprožajo samopoškodbeni akt
A68	<i>Če zdej pomislm za nazaj, se najprej spomnem na občutek besa.</i>	Bes, jeza	Čustveno stanje	Samopoškodovan je kot sredstvo za izražanje mladostnikovih	Notranja občutja in stanja, ki sprožajo samopoškodbeni akt

	<i>Jeza je bla spotencirana do amena. Pa je nism čutla vsak, dan. Ampk samo takrt, k sm padla v to krizo.</i>			jeze in besa	i akt
A69	<i>Js še dons vrjamem v to, da sem izbrala ta način izražanja, alpa premagovanja stiske lih zato, ker sm fizično bolečino ful laži prenesla, kokr pa duševno</i>	Fizična bolečina	bolečina	Samopoškodovan je kot premostitev notranje, duševne bolečine	Notranja občutja in stanja, ki sprožajo samopoškodben i akt
A70	<i>Pač stvar je v tem, da js k sm se porezala, alpa spraskala.. kokrkol.. sm gledala v del telesa, iz kerga je tekla kri alpa neki in sm točn vedla, kaj pa zakaj me boli. Točn sm lah predvidla, kdaj me bo bolel, pa kaj lah nardim, da me bo šebl bolel. Prbližn sm pa tud vedla, kdaj me bo nehal</i>	Fizična bolečina Razumevanje Predvidljivost Minljivost	Bolečina	Samopoškodovan je kot premostitev notranje, duševne bolečine	Notranja občutja in stanja, ki sprožajo samopoškodben i akt
A71	<i>Zj pr teli duševni bolečini je pa stvar mal bl zafrknena. Boli te vse v seb, pa ne veš kaj. A so to pluča, glede na to da zmeri teži dihaš, a je to trebuh, glede na to da te zvija pa peče, a</i>	Duševna bolečina Komplificirana	Bolečina	Samopoškodovan je kot premostitev notranje, duševne bolečine	Notranja občutja in stanja, ki sprožajo samopoškodben i akt

	<i>je to grlo, glede na to da težko požiraš slino. Vse te stiska pa zateguje, pa vseen ne veš kaj. Ne veš čisto točno zakaj. Neveš kok časa bo še tko. Niti ne veš, a je lahko čez 5 minut še hujš. Pol pa hod naokoli, pa nj se ti uzuni to nardi.</i>	Oteženo dihanje, bolečina v trebuhu, bolečina v grlu Nepredvidljiva			
A72	<i>Kadr sm dobila v glavo slike, alpa v misli besede, k so me spominjale na dogodke, k so me zaznamoval v slabem smislu, sem se hotla čimprej poškodvt, da sm preosmerla pozornost.</i>	Videnja, prisluhi Preusmerjanje pozornosti	Spomini Razlog	Samopoškodovan je kot premagovanje neprijetnih spominov in misli	Notranja občutja in stanja, ki sprožajo samopoškodbeni akt
A73	<i>Kokr, da bi se sama sebe bala, da se bom spomnila še kj bl groznega.</i>	Spomin	Preusmerjanje pozornosti	Samopoškodovan je kot premagovanje neprijetnih spominov in misli	Notranja občutja in stanja, ki sprožajo samopoškodbeni akt
A74	<i>Tud na en način. Kaznovala sm se ker sm bla tko bedna, kadr sm pokazala šibkost. Nism prenesla tega</i>	Šibkost	Kaznovanje	Samopoškodovan je kot sredstvo samokaznovanja	Notranja občutja in stanja, ki sprožajo samopoškodbeni akt
A75	<i>Kaznovala sm se, ker sm vsem</i>	Šibkost	Kaznovanje	Samopoškodovan je kot sredstvo	Notranja občutja in

	<i>dovolila, da hodjo po men, pol sm se pa smilila sama seb</i>			samokaznovanja	stanja, ki sprožajo samopoškodbeni akt
A76	<i>Največkrat sm se kaznovala, k sm prizadela osebe, k sm jih mela ful rada. Recimo mela sm tri fante. Pa zart vsazga sm se porezala.</i>	Samokaznovanje Razočaranje	Kaznovanje Partnerstvo	Samopoškodovan je kot sredstvo samokaznovanja	Notranja občutja in stanja, ki sprožajo samopoškodbeni akt
A77	<i>Ne, s tem se pa nisem srečevala. Sem pomislila na samomor, samo nisem uporabljala samopoškodovnja za prekinitve teh misli.</i>	Samomorilne misli Samomor Samomor	Samomor Smrt Stereotip	Samopoškodovan je kot sredstvo prekinitve samomorilnih misli	Notranja občutja in stanja, ki sprožajo samopoškodbeni akt
A78	<i>Za moje samopoškodbeno vedenje ni vedu prov noben, tko da nism tega delala z namenm pridobitve pozornosti.</i>	Pozornost Samopoškodovnje	Stereotip Prekrivanje	Samopoškodovan je kot način pridobivanja pozornosti	Notranja občutja in stanja, ki sprožajo samopoškodbeni akt
A79	<i>Ne, ker ni noben vedu, da to počnem.</i>	Ne Samopoškodovnje	Občutek krivde Prekrivanje	Samopoškodovan je kot vzbujanje občutka krivde v drugih ljudeh	Notranja občutja in stanja, ki sprožajo samopoškodbeni akt
A80	<i>Nisem bila pripadnica nobene</i>	Ne	Subkultura	Samopoškodovan je kot mladostnikov	Notranja občutja in stanja, ki

	<i>subkulture.</i>			način izražanja pripadnosti skupini	sprožajo samopoškodben i akt
A81	<i>Postopno potenciranje vseh možnih čustev. Odvisn od situacije. Recimo jeze, žalosti, gnusa pa tko naprej.</i>	Jeza, žalost, gnus, Stopnjevanje	Čustvena stanja Čustva	Čustva in občutja mladostnika pred samopoškodovan jem	Čustva in občutja pred, med in po samopoškodova nju
A82	<i>Vsa prejšnja čustva so dožvela svoj vrhunc, sam mene pa ni blo vedno zrav (smeh). Kdaj sm mela občutk, da nism pri stvari. Kokr, da bi za neki trenutkov zapustila svoj telo, pol bi se pa vrnila nazaj. In to je pomenil, da se samopoškodova nje zaključuje.</i>	Čustveni vrhunec Odmaknjenost	Čustveno stanje	Čustva in občutja mladostnika med samopoškodovan jem	Čustva in občutja pred, med in po samopoškodova nju
A83	<i>Sem začutila bolečino, ampk minimalno. Po zaključku je bla bl intenzivna.</i>	Stopnja bolečine	Bolečina	Mladostnikovo občutenje bolečine med samopoškodovan jem	Čustva in občutja pred, med in po samopoškodova nju
A84	<i>Prov un ugodje. Napetost zgine. Gremo nazaj k opraviom.</i>	ugodje	Čustveno stanje	Čustva in občutja mladostnika neposredno po samopoškodovan ju	Čustva in občutja pred, med in po samopoškodova nju
A85	<i>Js sm se pol zmeri sekirala pa obtožvala.</i>	Sekiranje, obtoževanje, obžalovanje,	Čustveno stanje	Čustva in občutenja mladostnika po	Čustva in občutja pred, med in po

	<i>Sprasvala sm se, kaj mi je blo tega treba, alpa če je kj narobe z mano. Jezna sm bla, ker sm bla tko šibka.</i>	jeza, šibkost		preteku nekaj ur ali dni od samopoškodovanja	samopoškodovanju
A86	<i>S strani šolske svetovalne službe nism v času šolanja, tko v osnovni k sredni šoli prejela nobene pomoči.</i>	Šolska svetovalna delavka	Strokovnjak	Pomoč in odzivi s strani šolske svetovalne službe	Odzivi in pomoč
A87	<i>Pa tud tko nasplošno se nismo nikol pogovarjal o tej temu, da bi recimo socialna pravila kkšno uro o tem. Kokr, da ne obstaja.</i>	Zanikanje samopoškodbenega vedenja	Šola	Pomoč in odzivi s strani šolske svetovalne službe	Odzivi in pomoč
A88	<i>Pomoči si nisem poiskala</i>	Ne	Pomoč	Pomoč mladostniku s strani kliničnega psihologa in mladostnikovo doživljanje pomoči	Odzivi in pomoč
A89	<i>Obravnave pri pedopsihiatru nism imela.</i>	pedopsihiater	Strokovnjak	Pomoč mladostniku s strani pedopsihiatra in mladostnikovo doživljanje pomoči	Odzivi in pomoč
A90	<i>Pomoči si nisem poiskala.</i>	Ne	Pomoč	Pomoč s strani psihoterapevta in mladostnikovo doživljanje pomoči	Odzivi in pomoč
A91	<i>Js ne poznam nobenga</i>	Nepoznavanje	Društvo	Nudenje pomoči različnih društev	Odzivi in

	<i>društva. Pač tud tko, k sm mal iskala po netu. Se kšn ukvarja s temu, sam noben samo s temu.</i>			mladostniku, ki se samopoškoduje	pomoč
A92	<i>Js mislm, da bi mi blo najbl pomembn, če bi si poiskala pomoč, da bi bil strokovnjak preprost.</i>	Preprostost	Koncept pomoči	Učinkovitost strokovne pomoči pri mladostniku, ki se samopoškoduje	Odzivi in pomoč
A93	<i>Da mi nebi samo dajal diagnoz pa tablet.</i>	Diagnoze, zdravlila	Koncept pomoči	Učinkovitost strokovne pomoči pri mladostniku, ki se samopoškoduje	Odzivi in pomoč
A94	<i>Tko da bi me poslušov, pa dal kšn nasvet.</i>	Poslušanje, nasvet	Koncept pomoči	Učinkovitost strokovne pomoči pri mladostniku, ki se samopoškoduje	Odzivi in pomoč
A95	<i>Tak osebn pristop bi mi biv bolš, kokr neki ful zategnen pa strokovn.</i>	Osebn pristop	Koncept pomoči	Učinkovitost strokovne pomoči pri mladostniku, ki se samopoškoduje	Odzivi in pomoč
A96	<i>Nebi želela pomoči od človeka, k bi mi hotu usilt njegov pogled, pa doživljanje mene. Samo js vem, kaj sm dala skos, pa kako se počutm.</i>	Vsiljevanje mnenja, Ekspert iz izkušnje	Koncept pomoči	Pomanjkljivosti strokovne pomoči, s katerimi se srečuje mladostnik, ki se samopoškoduje	Odzivi in pomoč
A97	<i>Nism imela izkušnje s temu,</i>	Odzivi	Prekrivanje	Pozitivni odzivi in neformalna	Odzivi in

	<i>ker noben ni vedu, da se samopoškoduje m</i>			pomoč s strani ožjega in širšega okolja	pomoč
A98	<i>Tud s temu nism mela izkušnje.</i>	Izkušnje	Prekrivanje	Negativni odzivi na mladostnikovo samopoškodovanje s strani ožjega in širšega okolja	Odzivi in pomoč
A99	<i>Js sm probala s petjem, plesom, pisanjem dnevnika, kar mi je velikrat pomagal.</i>	Petje, ples, pisanje dnevnika	Samopomoč	Oblike samopomoči mladostnika, ki se samopoškoduje	Odzivi in pomoč
A100	<i>Moje sproščanje, včas pa tud vir samopoškodovanja, ker sm pretiravala, je bil šport. Šla sm lavfat, hodt v gozd, na kolo, rolat, pa tko. Pa ples, seveda.</i>	Šport – tek, sprehod, kolesarjenje, rolkanje, ples	Tehnike sproščanja	Oblike samopomoči mladostnika, ki se samopoškoduje	Odzivi in pomoč
A101	<i>Med vikendi pa med počitnicam, smo s prijateljem hodile vn. Takrt sm se ga zmeri napila. Tko da alkohol. Pa občasno sm tud kadila travo.</i>	Alkohol, marihuana	Zamenjava samopoškodbenega vedenja z drugimi avtodestrukcijami	Oblike samopomoči mladostnika, ki se samopoškoduje	Odzivi in pomoč
A102	<i>Mislím, da se družba sploh ne ukvarja s temu problemom. Če že slišjo kšno zgodbo pr procesiranju, takoj vklopjo razne stereotipe. Par dni je to zanimiva tema</i>	Stereotipi	Dojemanje družbe	Zavedanje družbe o resnosti problema samopoškodovanja mladostnikov	Družbeni pogled na pojav samopoškodovanja

	<i>za opravlat, pol se pa pozab.</i>				
A103	<i>Na posameznika pa gledajo pol kokr na vesolca.</i>	Izobčenec	Odnos družbe do posameznika	Zavedanje družbe o resnosti problema samopoškodovanja mladostnikov	Družbeni pogled na pojav samopoškodovanja
A104	<i>Sploh v manjših krajih je dobu nalepko in je to to.</i>	Manjši kraji, Nalepka	Stigmatiziranje	Zavedanje družbe o resnosti problema samopoškodovanja mladostnikov	Družbeni pogled na pojav samopoškodovanja
A105	<i>Zelo velika! Predvsem mislm, da folk takoj misl, da se hočš ubit. Kr dej pomislte mal! Hočmo preživet!</i>	Samomor Način preživetja	Stereotip Namen	Prisotnost tabujev, predsodkov in stereotipnih predstav o samopoškodovanju v družbi	Družbeni pogled na pojav samopoškodovanja
A106	<i>Alpa ta, da se sam išče pozornost.. Pomoje je za ta namen velik laži nag hodt po cesti. Pa še ne boli (smeh).</i>	Pozornost	Stereotip	Prisotnost tabujev, predsodkov in stereotipnih predstav o samopoškodovanju v družbi	Družbeni pogled na pojav samopoškodovanja
A107	<i>Ljudje so kdaj res tko oskogledi, da je kr težko vrjet.</i>	Ozkoglednost	Razmišljanje	Prisotnost tabujev, predsodkov in stereotipnih predstav o samopoškodovanju v družbi	Družbeni pogled na pojav samopoškodovanja
AC108	<i>Pa tud nerazumem, zakaj je ta pojav tak velk tabu. Kr filing mam, da folk misl, da če se bo spregovoril o tem, da bojo</i>	Tabu , Spregovorilo,	Družnebo dojeanje	Prisotnost tabujev, predsodkov in stereotipnih predstav o samopoškodovanju v družbi	Družbeni pogled na pojav samopoškodovanja

	<i>mulci dobil ideje za ta početje, pol se bojo pa vsi rezal. Mulci do vseh teh idej lah dostopajo vsak dan, vsako minuto.. na spletu že prek telefonov. Tko da je bl zdravo razvijat dialog, pa se o teh stvareh odprto pogovarjat. Js mislm, da bi marsikermu mladostniku na ta način olajšal stisko.</i>	ideja, Dostopnost informacij Razvijanje dialoga, Odprt pogovor Olajšanje stiske	Predlogi		
A109	<i>Brazgotine so mi ostale sam na levi roki. No če ne štejemo ostanke posledic uporabe baletnih copatov.</i>	Brazgotine	Vidnost	Brazgotine kot spominsko obeležje mladostnika	Brazgotine kot spominsko obeležje
A110	<i>Na roki pa kdaj res pozabm, da sploh kej mam in pol me čist preseka, k me kdo praša kaj sm delala.</i>	Pozaba	Brazgotine	Brazgotine kot spominsko obeležje mladostnika	Brazgotine kot spominsko obeležje
A111	<i>Sram me je, ampk še dons me ta vprašanje kdaj tko presenet, da rečm, da me je mačk opraskov. Sploh takm ljudem k se mi zdi, da me navjo razumel.</i>	Prske mačka Sram	Izgovor Zanikanje	Brazgotine kot spominsko obeležje mladostnika	Brazgotine kot spominsko obeležje

A112	<i>Moje brazgotine so moje. To je moja zgodba, moj življenje, moj način preživetja. Iz tega sm se naučila ogromno in brez vsega tega, downs ne bi bila to kr sm. To bi mi blo pa prov škoda (nasmeh).</i>	Brazgotine	Del identitete	Mladostnikovo doživljanje lastnih brazgotin kot posledic samopoškodovanja	Brazgotine kot spominsko obeležje
------	---	------------	----------------	---	-----------------------------------

PRILOGA 3: ZAPIS POGOVORA Z OSEBO NANEKA (B)

Spol: ženski

Starost: 21 let

Datum: 28.4. 2016

Trajanje: 2 h

Kraj: lokal

POJAVNA SLIKA

STAROST MLADOSTNIKA OB PRVI SAMOPOŠKODBI

12 let.(B1)

IZKUSTVENA OZADJA, ZUNANJI DRAŽLJAJI IN SITUACIJE, KI SO V MLADOSTNIKU POGLJABLJALI STISKO TER NOTRANJA OBČUTJA IN STANJA, KI SO SPROŽILA PRVI SAMOPOŠKODBENI AKT

Moja mt je bila prostitutka in k sm bila stara 4 leta me je vpelala v to. Dolg časa nisem vedla, kaj se mi sploh dogala, sam vedla sm da sm se gnusla sama seb. Nism prenesla ljudi, sploh pa ne njihovih dotikov (B2). Bla sm osamljena (B3). Ful sm se vrgla v šport (B4). Moja prva samopoškodba je bila ubistvu taka, da sm se zanaš vrgla dol iz plezalne stene. Pa sm vedla, da nam umrla, k so ble blazine pa to, sam hotla sm se polomt, pa občutit vsaj neki, kokr normaln človk. Bolečina je bila najblj dostopna (B5).

OKOLIŠČINE PRVE MLADOSTNIKOVE SAMOPOŠKODBE

Bla sm na treningu, stara sm bila 11, alpa 12. Sej sm se že prej kdaj z glavo ob zid, alpa sm si pulila lase, sam ta je bila prva resna. Moj mejnik. Nevarovana sm splezala na steno, se nardila, da mij spodrsnel, pa sm se vrgla dol. Čist preprost. Pelal so me v bolnico. Mela sm pretres možganov pa polomleno roko. (B6)

ČASOVNI OKVIR TRAJANJA MLADOSTNIKOVEGA SAMOPOŠKODOVANJA

Rečva od 11. leta pa šekr traja. To je zj že 10 let (B7). Zmeri mn pomaga, tko da počas obupujem (B8).

POGOSTOST MLADOSTNIKOVEGA SAMOPOŠKODOVANJA

Rečva na tri dni, pol je pa odvisn. Kdaj se tud vsak dan, kdaj pa zdržim več dni brez (B9).

RESNOST MLADOSTNIKOVEGA SAMOPOŠKODOVANJA

Moje poškodbe, vsaj une na začetku so ble bolane (B10). Skos sm si neki nardila med treningi, pa ker mi plezane ni biv dost, ubistvu so ratal sumničavi, sm hitr najdla en šport, kjer so poškodbe bl pogoste. Začela sm trenirat akrobatiko (B11). Tko da najprej so bli bl zlomi pa tko, pol k so pa v bolnc dojel kaj delam, pa me poslal v Begne, sm se pa dost hitr naučila, da nam mogla tko. Begne so me ubijale..

dobesedno. K so me tko nafilal s tableti, da sm mela trikrat srčni zastoj (B12). No pol sm se pa rezala, pa opekline mi tud pomagajo.

NAČINI MLADOSTNIKOVEGA SAMOPOŠKODOVANJA

Se prav najprej zlomi pa zvini kosti, pretresi možganov, pol pa rezanje pa opekline (B13). Teli so taki najbl pogosti.

PREDMET, KI GA JE MLADOSTNIK IZBRAL ZA SAMOPOŠKODOVANJE

(smeh) Vse kar mi pride pod roko. Največkrat nož pa britvica. Pa ker kadim je dobr tud fajr (vžigalnik), pa čik. (B14)

PREDEL TELESA, KI GA MLADOSTNIK SAMOPOŠKODUJE

Hitr sm ugotovila, da naprimr opekline najbl peče tm, k je najtanša koža. Tko da si scvrem kozo na gležnih, rebrih, zapestju, kdaj tud po hrbtenic (B15). Režm si pa roke, noge, trebuh (B16). Glavo pa vrat pa pustim na miru (B17).

GLOBINA MLADOSTNIKOVIH SAMOPOŠKODB

Težko ocenm. Pač vse, malo mešano. Od tistih globokih, ko so pustile fajno brazgotino, pa je blo že mal na meji, a nj se pelem šivat a ne.. pa do takih čist površinskih prask (B18).

ŠTEVILO MLADOSTNIKOVIH SAMOPOŠKODB

(smeh) Iskreno mislm, da jih je preveč (B19).

ZNAČILNOSTI MLADOSTNIKA, KI SE SAMOPOŠKODUJE

MLADOSTNIKOVO DOŽIVLJANJE SAMEGA SEBE

Dobesedn gnusla sm se sama seb (B20). Počutla sm se umazano, prežvečeno, ponošeno, premečkano, pač vse kar obstaja. Bl k sm se tuširala, bl sm bla umazana (B21). Pol nj mi pa en razloži, kako je to možn. Čutla sm vse dotike unih starcov, k so me zlorablal. Ma kaj to, še vohala sm jih. Ne razumem zakaj se mi je vse skupi zgodil (B22). Počutm se samo, neljubljeno, nepotrebno (B23).

MLADOSTNIKOVO IZRAŽANJE STISK IN OBČUTIJ

Ja ne znam jih izražat. Mislm negativnost izražam prek poškodb, drog pa alkohola, ostalo pa ne znam izrazt (B24). Pač tko, da je en človk dobr do mene, alpa kej.. to je mej najhujš, ker nism navajena tega in pol ne znam sprejet (B25).

MLADOSTNIKOVA ZMOŽNOST NADZIRANJA RAVNANJA V AFEKTU

Nč js ne nadziram, k sm v afektu (B26). Velikrt se mi zgodi, da mam filing, da v takih primerih js sploh nis js (B27). Tko skos nardim kj neumnga. Al sama seb, alpa razbijam z vrati pa se derm na folk (B28).

PROSTOR, V KATEREM SE MLADOSTNIK SAMOPOŠKODUJE

Kjerkol je priložnost. Doma, v šol, uzuni.. pač res kjerkol (B29). Sam mal gledam, da sm sama, alpa saj čimbl sama, če ne gre drugač (B30).

MLADOSTNIKOV ODNOS DO OPAŽENOSTI RAN

Dolg časa sm jih skrivala, pa pol krneki hodila polet naokoli, v dolgih hlačah pa majci, da sm skor zgorela (B31). Zj mi je pa vseen, kaj kdo vid, pa kaj si misljo. Sej oni tud ne vejo, kaj si js mislm o njih (B32).

MLADOSTNIKOV POGLED NA POVEZANOST SAMOPOŠKODOVANJA IN SAMOMORA

Ja tko, to je pa mal bl zakompliciran za razložiti. Fora je, da js mam za sabo že 6 poskusov samomora. Sam to je blo drgač, tm sm dejansk hotla umret pa sm zbrala take načine, da je blo to ful verjetn, da se nardi. To mi je bla dolgoročna rešitu (B33). Zj rezanje pa vse to je bla pa trenutna rešitu. Pa sm vedla, da od prask, pa vrezov, alpa od ugasnenga čika na rok, pač nam umrla (B34). A štekaš?

SPLOŠNE ZNAČILNOSTI FENOMENA

MLADOSTNIKOV POGLED NA POJAVNOST SAMOPOŠKODOVANJA

Js se ne družm s folkm, tko da ne vem kok jih to počne, alpa ne (B35). Vem za eno, k sva ble sošolke, pa v Begnh sm jih par vidla, to je pa to. Vrijamem pa, da jih kr dost to počne (B36).

MLADOSTNIKOV POGLED NA SPOLNO SPECIFIČNO RAZŠIRJENOST SAMOPOŠKODOVANJA

Bla sm kr šokirana, k sm v Begnah vidla tud tipa (B37). Ampak lej sej je to navadn, sej mam vsi čustva, tud če eni tipi tega ne priznajo.

MLADOSTNIKOV POGLED NA SAMOPOŠKODOVANJE KOT VRSTO ZASVOJENOSTI

Sm odvisna od tega filinga, pa une trenutne pomiritve. Sam fora je, da se js dostkrat tud ne zavedam, kaj počnem. Sploh kadr sm pjana, alpa zadeta. Tko da mam povhn odvisnosti ne vem pa, kje je meja med eno pa drugo (B38).

SOVPADANJE SAMOPOŠKODBENEGA VEDENJA Z DRUGIMI MOTNJAMI

Js sm mela motnje hranjenja, depresijo, pa posttravmatski sindrom (B39).

IZKUSTVENA OZADJA

ZNAČILNOSTI DRUŽINE , IZ KATERE PRIHAJA MLADOSTNIK, TER NJEGOVO DOŽIVLJANJE DRUŽINSKIH ČLANOV

Fuj. Ja žvim z mt pa njenimi tipi, k jih itk skos menja (B40). Ampk se mi tko gabi vse doma, da probam bit čim mn doma. Tko da včasih tud prespim v gozdu, alpa kje tko uzuni (B41). Fotra ne poznam. Pa ga glede na to kašna je mt, raj tud ne spoznam (B42). Mt sovražm. Kakšn človk nardi kej tazga svojmu otroku. Za bruhat res. Prodajaš svojga otroka starim pjancem (B43). Ful sm mela rada babico, sam je umrla (B44).

PRISOTNOST NASILJA V DRUŽINI MLADOSTNIKA

Nonstop, v vseh možnih oblikah (B45). Najbl očitn je biu seveda spoln nasilje, k se je velikrt mešov tud z fizičnmu pa psihičnmu. Med tipi pa mt, med tipi pa mano.. pa fizičn pa psihičn tud med mano pa mt (B46).

POMEMBNE SPREMEMBE V MLADOSTNIKOVEM ŽIVLJENJU

Dojemanje spolnosti je bila ena največjih sprememb v mojemu življenju. Pol sem šele razumela, kaj se mi je dogajal. No razumela, kokr sem zmogla an. Pred temu sm mislna, da je to vse normaln. Sm se počutla na jbl gadno, ampk sm mislna, da je povsod tko (B47).

9. V DRUŽINSKEM OKOLJU

Najteži mi je blo, k sm zgubila babico. Ona mi je največ pomagala, pa stala ob stran. Velikrat sm se zatekla k njej (B48). Skrbela sm za njo, do njene smrti.

10. ZLORABE SUBSTANC

Zlorablam alkohol pa droge, se prav: trava, speed, X, alpa kr se najde (B49). Drgač so me pa zdravniki navadl tud na to, da si od tablet tud lah fajm počn. Tko da vzamem par pomirjeval, alpa tablet za spat, pa tko kar mi pride pod roko (B50).

11. POSKUS SAMOMORA

Ubit sm se probala ze šestkrat (B51). Štirikrat od tega sm šla ležat na tire, pa so me skos najdl, dvakrt sm pa z alkoholm poplaknila ful uspaval. Takrt me je pa mt najdla, pa klicala rešilce (B52). To je pač tko zavedno. Pol je pa dostkrt k sm pjana, pa se drug dan nč ne spomnem, pa mi kdo kej pove, nprimer na šihu, da sm se hotla ubit (B53).

12. ŠOLA, PRIJATELJI, PARTNER/ICA

Šolo sm pol delala po izpitih, tko da zj mam še maturo. Nč posebnega nimam tuki za povedat, ker nism bla z nobenmu v stiku (B54). Prjatlov nimam, mogoč grem kdaj s kšnmu na kavo, sam mi ne sede sploh (B55). Partnerja pa tud nimam, pa ga tud nočem imet (B56).

ZUNANJI DRAŽLJ AJI IN SITUACIJE, KI POGLABLJAJO MLADOSTNIKOVO STISKO

SAMOPOŠKODOVANJE KOT POSLEDICA RAZOČARANJA S STRANI MLADOSTNIKU POMEMBNIH OSEB, TER KONFLIKTI, KI IZVIRAJO IZ SLEDNJEGA

5. S STRANI DRUŽINSKIH ČLANOV

Razočaranje nad mtko, kako lahko svojmu otroku nardi kej tazga (B57). Sej nočm sploh razmišlat od tega. Vrjetn je zame dobila ful več dnarja. Prodala me je. Svojga otroka. konflikti so stalni (B58). Ful sva hladne ena do druge (B59). Ona mi skos neki muri: pa šola pa pjača, pa kje sm cele dni, alpa noči. Men se pa meša, ker mi nima ona nč za govort. Ne spoštujem je pa pika (B60).

6. S STRANI DRUGIH POMEMBNIH ODNOSNIH OSEB

Ma drgač ni bil neka pomembna odnosna oseba, sam prizadel me je, k me je trener vrgu vn iz plezalnga kluba. Pa sej ga po en stran štekam, sam plezanje mi je res velik pomenu (B61).

SAMOPOŠKODOVANJE KOT POSLEDICA NEUSPEHA V ŠOLI

Šola mi je bila zadna briga (smeh) (B62). Tud nism prenesla tega, da je blo v razredu, alpa na šoli tok velik ljudi. To me je utesnjeval. Tko da mi je čist sedl tole po izpitih. Je blo vredn svojga dnarja (B63).

SAMOPOŠKODOVANJE KOT POSLEDICA PREVISOKIH PRIČAKOVANJ DO SAMEGA SEBE

/

SAMOPOKODOVANJE KOT POSLEDICA PRITISKA ZARADI VISOKIH PRIČAKOVANJ S STRANI POMEMBNIH DRUGIH ODNOSNIH OSEB

/

NOTRANJA OBČUTJA IN STANJA, KI SPROŽAJO SAMOPOŠKODBENI AKT

DEPRESIVNI SIMPTOMI PRI MLADOSTNIKU

Depresivna sm bla ful. Tko sm bla žalostna, da je prov bolet. Skos sm mela tud ene slabe misli v glav, pa čist brez volje sm bla (B64).

SAMOPOŠKODOVANJE KOT SREDSTVO ZA UBLAŽITEV NEZNOSNE NOTRANJE NAPETOSTI MLADOSTNIKA

Ja to sm ful čutla grozno napetost, pa ogromno stisko. Tud če sm se zjokala, mi ni nč pomagal (B65). Velikrat sem dala glavo v povštr pa se drla, tko da se me je mn slišal, pa ni pomagal (B66). Nism vedla, kerga nj pokličem, kaj nej nardim (B67). Velikrt sm mela občutk, da bom prov zares fizično počla zart tega. Edin izhod iz tega, mi je bla fizična bolečina (B68).

SAMOPOŠKODOVANJE KOT SREDSTVO ZA OBVLADOVANJE ŽIVČNOSTI IN STRAHU MLADOSTNIKA

Strah pred vsemu, kar se mi je naredl, pa čakanje, a bo spet skoz vrata pršu kdo, k me bo hotu posilt. Pač to je blo nevrjetno naporno. Počutila sm se k v grozlivki. K sm se porezala sm pozornost preusmerla na rano, strah je zginu (B69).

SAMOPOŠKODOVANJE KOT SREDSTVO ZA IZRAŽANJE MLADOSTNIKOVIH FRUSTRACIJ

Mam frustracije. Kdaj ne ločm realnih od tistih v moji glavi. Če se mi kšn tip prbližuje, alpa če se me kdo dotakne (B70). Neupam bit sama v brezizhodnih prostorih, naprimer v dvigalu (B71). Če me kdo od tipov čudn gleda, kokr da bi rd flirtov, alpa kej. Pač vsi odnosi nasploh me spravljajo v hudo stisko. Kadr je prevelika, se porežm, alpa opečm (B72).

SAMOPOŠKODOVANJE KOT SREDSTVO ZA IZRAŽANJE MLADOSTNIKOVE JEZE IN BESA

Seveda sm jezna na cev svet. Jezna sm na mt pa na to, da me noben nikol ni rešu. Lahko bi me vzel, pa dal enm normalnim staršem. Kaj mam zj od tega življenja? Z brazgotinal pokažm, kaj so mi naredl (B73).

SAMOPOŠKODOVANJE KOT PREMOSTITEV NOTRANJE, DUŠEVNE BOLEČINE

Samopoškodovanje mi je pomagov, da sm nehala mislt na to, da je neki narobe, da sm ogabna. Skoncentrirala sm se na neki kr lahko prenesem (B74). Ker je notr tko bolet, sm pozornost odvrčala drugam.. na poškodovanje (B75).

SAMOPOŠKODOVANJE KOT PREMAGOVANJE NEPRIJETNIH SPOMINOV IN MISLI

Tud zarad tega sm to počela, da sm prekinla misli, da sm mal pozabla (B76).

SAMOPOŠKODOVANJE KOT SREDSTVO SAMOKAZNOVANJA

Kaznovala sm se, ker se mi je moj telo gnusu (B77).

SAMOPOŠKODOVANJE KOT SREDSTVO PREKINITVE SAMOMORILNIH MISLI

Ne to ne, k sm se samopoškodovala sm se, k sm se pa hotla ubit sm pa delala na temu (B78).

SAMOPOŠKODOVANJE KOT NAČIN PRIDOBIVANJA POZORNOSTI

Mogoč je bil to en moj klic na pomoč, samo ga noben ni poštekov (B79).

SAMOPOŠKODOVANJE KOT VZBUJANJE OBČUTKA KRIVDE V DRUGIH LJUDEH

Tud to lahko razumem na tak način, kokr, pogledjte zj vsi, kaj se mi je zgodl, k m niste pomagal. Sam to ni bil pojnt mojga početja (B80).

SAMOPOŠKODOVANJE KOT MLADOSTNIKOV NAČIN IZRAŽANJA PRIPADNOSTI SKUPINI/ KOT DEL SUBKULTURE (EMO SUBKULTURA, SATANIZEM, PUNKOVSKA SUBKULTURA)

/

ČUSTVA IN OBČUTJA PRED, MED IN PO SAMOPOŠKODOVANJU

ČUSTVA IN OBČUTJA MLADOSTNIKA PRED SAMOPOŠKODOVANJEM

Ponavad sem zmeri doživela napad panike. (B81)

ČUSTVA IN OBČUTJA MLADOSTNIKA MED SAMOPOŠKODOVANJEM

Popoln odklop in iztop iz telesa. Podobn kokr, če si ful zadet.(B82)

MLADOSTNIKOVO OBČUTENJE BOLEČINE MED SAMOPOŠKODOVANJEM

Ja me je bolel, sam to je bil tud moj namen. Čeprov ne čist zmeri, kadr sm bla pod vplivom substanc ne. Zakompliciran.(B83)

ČUSTVA IN OBČUTJA MLADOSTNIKA NEPOSREDNO PO SAMOPOŠKODOVANJU

Občutenje brez kakršnekoli anksioznosti. Včasih je trajal dlje časa, zj prehitr popusti (B84).

ČUSTVA IN OBČUTENJA MLADOSTNIKA PO PRETEKU NEKAJ UR ALI DNI OD SAMOPOŠKODOVANJA

Odvsn tud od dogodkov, k so se dogajal okol mene. Kdaj nism mela časa razmišlat o tem. Kdaj se je na hitr odvila šeena samopoškodba. Kdaj mi je blo vseen, dostkrt sm se pa sekirala, zakaj to sploh počnem (B85).

ODZIVI IN POMOČ

POMOČ IN ODZIVI S STRANI ŠOLSKE SVETOVALNE SLUŽBE

V osnovni šoli sm mela ene par pogovorov, sam se jih ne spomnem (B86). Pol sm itk tok manjkala v šol k sm bla v bolnc, da sm jo končala po izpitih, sredno pa pol tud. Tko da nism mela neki stikov s socialnm na šolah.(B87)

POMOČ MLADOSTNIKU S STRANI KLINIČNEGA PSIHOLOGA IN MLADOSTNIKOVO DOŽIVLJANJE POMOČI

V svoji karieri sm šla že do kr neki psihologov, sam itk sm mela sam ene dva srečanja pol se je pa zaključl. Pač fora je, da je pogoj da si trezn, js pa tega ne zmorm. Enostavno (B88). Na unih srečanjih k so pa bla je blo pa povhn enga pametovanja pa desetkrat preveč izobraženosti. Premal človeškosti (B89).

POMOČ MLADOSTNIKU S STRANI PEDOPSIHIATRA IN MLADOSTNIKOVO DOŽIVLJANJE POMOČI

5. POSTOPANJE

Ja pedopsihiatrinja v bolnc je bla v bistvu prva oseba na svetu, k je došla kaj se dogaja z mano. Pač vsaj delno. Za posilstva ni točen vedla, sam je bla pa blizu (B90). Ona se je ful tko pogovarjala z mano, no ubistvu se je hotla, ampk js tega enostavn nism bla navajena. Tud če sm hotla kej rečt, se je kr ustavl. Besede niso šle vn. Pol pa ni bla več tko potrpežliva, včash se je kr mal razjezila (B91). Pol sm bla poslana v Begne (PP Begunje) (B92).

6. DIAGNOSTICIRANJE

Pedopsihiatrinja mi je postavla diagnozo depresije, v Begnah sem dobila diagnozo motnje hranjenja, pa posttravmatskega sindroma (B93). Kasnej sm pa dobila tud diagnozo odvisnosti od alkohola. Da ne govorim, da so mi vmes v begnah rekla, da majo sum na shizofrenijo (B94).

7. ZDRAVLJENJE S PSIHOFARMAKI

Ah tablet tolk, da sploh več ne vem imen (B95). Jedla sm neki prot depresiji, pa neki za lažje spanje (B96). K so sanjal, da mam shizofrenijo sm neki jedla tud za to (B97). Pa za posttravmatski sindrom. Sej ti pravm, da sm mela od teh tablet trikrat zastoj srca (B98).

POMOČ S STRANI PSIHOTERAPEVTA IN MLADOSTNIKOVO DOŽIVLJANJE POMOČI

Mela sm eno v Ljubljani. Z njo mi je blo drgač ful dobr delat, sam mi je isto rekla, da morm nehat pit pa to, če hočm se naprej hodt k njej. K mi je to rekla mi je pa takoj vse dol padl (B99). Drgač mi je blo pa dobr, k mi je prva vrjela, da vohm, vidm pa čutm tastare gnuse, k so me zlorablal. Ni mi takoj začela težit, da mam psihozo, ampk me je poslušala (B100).

NUDENJE POMOČI RAZLIČNIH DRUŠTEV MLADOSTNIKU, KI SE SAMOPOŠKODUJE

Ne poznam.(B101)

UČINKOVITOST STROKOVNE POMOČI PRI MLADOSTNIKU, KI SE SAMOPOŠKODUJE

Vsako sm prehitr zaključla, da bi lah krkol rekla. Sam te osnovne stvari. Pač da te en posluša pa sprejme tazga k si. Vsaj proba (B102). Pa en postopn program, js ne morm takoj nehat z vsemi odvisnostmi, pač ne morm (B103).

POMANJKLJIVOSTI STROKOVNE POMOČI, S KATERIMI SE SREČUJE MLADOSTNIK, KI SE SAMOPOŠKODUJE

Pametovanje brez, da bi sploh vedl kako mi je. Okej valda ne more vedt direkt tko, kokr se js počutm. Lah bi se pa saj potrudl s tem, da bi me poslušal (B104). Pa te prepovedi. Pa kdo si, da boš odločal namest mene (razburjanje) (B105).

POZITIVNI ODZIVI IN NEFORMALNA POMOČ MLADOSTNIKU, KI SE SAMOPOŠKODUJE, S STRANI OŽJEGA IN ŠIRŠEGA OKOLJA

S tem na žalost nimam izkušenj. Itk sm se zmeri držala bl zase (B106).

NEGATIVNI ODZIVI NA MLADOSTNIKOVO SAMOPOŠKODOVANJE S STRANI OŽJEGA IN ŠIRŠEGA OKOLJA, KI ZAVIRAJO PROCES POMOČI

S tem pa mam neki izkušenj, čeprav sm bla bl samotar. Pač tko govorice ljudi, pa način kako te gledajo. Kokr, da sm NLP, al js ne vem (B107). Mt ve, sam ni nikol neki dala od sebe. Parkrt me je nadrla (B108).

OBLIKE SAMOPOMOČI MLADOSTNIKA, KI SE SAMOPOŠKODUJE IN NJIHOVA UČINKOVITOST

9. IZRAŽANJE STISK PREKO KREATIVNIH NAČINOV

Nevem kok je to kreativn, ampk za moje zmožnosti je. Js pišem dnevnike. Še posebi kadr sm pod vplivom substanc, ker takrt se vsega spomnem (B109).

10. RAZLIČNE TEHNIKE SPROŠČANJA MLADOSTNIKOV, KI SE SAMOPOŠKODUJEJO

Zame je edino sproščanje šport. Največkrat lavfam, da se sprostim (B110).

11. ZAMENJAVA SAMOPOŠKODBENEGA VEDENJA Z DRUGIMI AVTODESTRUKTIVNIMI VEDENJI

Samopoškodovanja nism zamenala, ampk sm ga dopovnila z alkoholm pa drogam (B111).

12. DRUGE OBLIKE SAMOPOMOČI

Probavala sm, da bi se prekinu ta krog samopoškodovanja, tko da sm predn sm začutla, da prhaja spet ta filing, da se bo teba poškodvt šla pod mrzu tuš (B112). Alpa da sm namest britvice probala z elastiko, k nj bi podobn zapekla. Sam to mi ni nč pomagal (B113).

DRUŽBENI POGLED NA POJAV SAMOPOŠKODOVANJA

ZAVEDANJE DRUŽBE O RESNOSTI PROBLEMA SAMOPOŠKODOVANJA MLADOSTNIKOV

Ah briga me za družbo, sej njo tud zame. Noben ni nikol nč naredu, da bi mi zares pomagov, pa so blo plačani za to, pol bo pa družbo skrbel.(B114)

PRISOTNOST TABUJEV, PREDSDOKOV IN STEREOTIPNIH PREDSTAV O SAMOPOŠKODOVANJU V DRUŽBI

To pa ja. Noben nima pojma, ampk pametni so pa vsi. Standart.(B115)

BRAZGOTINE KOT SPOMINSKO OBELEŽJE

BRAZGOTINE KOT SPOMINSKO OBELEŽJE MLADOSTNIKA

Kdaj mi je gadno, kdaj mi je vseen. Za to kar misljo drugi, mi je vseen. (B116)

MLADOSTNIKOVO DOŽIVLJANJE LASTNIH BRAZGOTIN KOT POSLEDIC SAMOPOŠKODOVANJA

Ja bolj bi blo, da jih nebi blo, ampak so. Nimaš kej. Upam, da bom enkrat pogledala, na svoj telo pa bo vse skupi samo še spomin. Aja pa znamenje, da sm preživela. (B117)

ODPRTO KODIRANJE (B)

Št. izjave	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	NADKATEGORIJA	TEMA
B1	12 let.	12	Starost	Starost mladostnika ob prvi samopoškodbi	Pojavna slika
B2	<i>Moja mt je bla prostitutka in k sm bla stara 4 leta me je vpelala v to. Dolg časa nism vedla, kaj se mi sploh dogala, sam vedla sm da sm se gnusla sama seb. Nism prenesla ljudi, sploh pa ne njihovih dotikov.</i>	Spolne zlorabe Gnus Dotiki	Razlog Samodojemanje Stiska	Izkustvena ozadja, zunanji dražljaji in situacije, ki so v mladostniku poglobljale stisko ter notranja občutja in stanja, ki so sprožila prvi samopoškodbeni akt	Pojavna slika
B3	<i>Bla sm osamljena.</i>	Osamljenost	Čustveno stanje	Izkustvena ozadja, zunanji dražljaji in situacije, ki so v mladostniku poglobljale stisko ter notranja občutja in stanja, ki so sprožila prvi samopoškodbeni akt	Pojavna slika
B4	<i>Ful sm se vrgla v šport</i>	Šport	Aktivnost	Izkustvena ozadja, zunanji dražljaji in situacije, ki so v mladostniku poglobljale stisko ter notranja	Pojavna slika

				občutja in stanja, ki so sprožila prvi samopoškodbeni akt	
B5	<i>Moja prva samopoškodba je bila ubistvu taka, da sem se zanalš vrgla dol iz plezalne stene. Pa sem vedla, da nam umrla, k so ble blazine pa to, sam hotla sem se polomt, pa občutit vsaj neki, kokr normaln človek. Bolečina je bila najbl dostopna</i>	Načrten padec iz plezalne stene Zlom kosti Normalnost Bolečina	Način samopoškodovanja Norme Občutenje	Izkustvena ozadja, zunanji dražljaji in situacije, ki so v mladostniku poglobljale stisko ter notranja občutja in stanja, ki so sprožila prvi samopoškodbeni akt	Pojavna slika
B6	<i>Bla sem na treningu, stara sem bila 11, alpa 12. Sej sem se že prej kdaj z glavo ob zid, alpa sem si pulila lase, sam ta je bila prva resna. Moj mejnik. Nevarovana sem splezala na steno, se nardila, da mij spodrsnel, pa sem se vrgla dol. Čist preprost. Pelal so me v bolnico. Mela sem pretres možganov pa</i>	11-12 Udarjanje z glavo ob zid, puljenje las Mejnik – načrtovan padec iz plezalne stene	Starost Načini samopoškodovanja	Okoliščine prve mladostnikove samopoškodbe	Pojavna slika

	<i>polomleno roko.</i>	Bolnišnica Pretres možganov, zlom roke	Hospitalizacija Poškodbe		
B7	<i>Rečva od 11. leta pa škr traja. To je zj že 10 let.</i>	10 +	Trajanje	Časovni okvir trajanja mladostnikovega samopoškodovanja	Pojavna slika
B8	<i>Zmeri mn pomaga, tko da počas obupujem.</i> (samopoškodovanje)	Upadanje	Učinkovitost	Časovni okvir trajanja mladostnikovega samopoškodovanja	Pojavna slika
B9	<i>Rečva na tri dni, pol je pa odvisn. Kdaj se tud vsak dan, kdaj pa zdržim več dni brez</i>	Odvisno Vsak tretji dan	Pogostost	Pogostost mladostnikovega samopoškodovanja	Pojavna slika
B10	<i>Moje poškodbe, vsaj une na začetku so ble bolane.</i>	poškodbe	Samozavedanje	Resnost mladostnikovega samopoškodovanja	Pojavna slika
B11	<i>Skos sm si neki nardila med treningi, pa ker mi plezane ni biv dost, ubistvu so ratat sumničavi, sm hitr najdla en šport, kjer so poškodbe bl pogoste. Začela sm trenirat akrobatiko.</i>	Šport: plezanje, akrobatika	Način samopoškodovanja	Resnost mladostnikovega samopoškodovanja	Pojavna slika

B12	<i>Tko da najprej so bli bl zlomi pa tko, pol k so pa v bolnc dojel kaj delam, pa me poslal v Begne, sm se pa dost hitr naučila, da nam mogla tko. Begne so me ubijale.. dobesedno. K so me tko nafilal s tableti, da sm mela trikrat srčni zastoj.</i>	Zlomi kosti PP Begunje Zdravila Srčni zastoj	Način samopoškodovanja Hospitalizacija Koncept pomoči Posledica zdravl	Resnost mladostnikovega samopoškodovanja	Pojavna slika
B13	<i>Se prav najprej zlomi pa zvini kosti, pretresi možganov, pol pa rezanje pa opekline.</i>	Zlomi in zvini kosti, pretresi možganov, rezanje, opekline	Način samopoškodovanja	Način mladostnikovega samopoškodovanja	Pojavna slika
B14	<i>(smeh) Vse kar mi pride pod roko. Največkrat nož pa britvica. Pa ker kadim je dobr tud fajr (vžigalnik), pa čik.</i>	Nož, britev, vžigalnik, cigaretni ogorek	Pripomoček	Predmet, ki ga je mladostnik izbral za samopoškodovanje	Pojavna slika
B15	<i>Hitr sm ugotovila, da naprimr opekline najbl peče tm, k je najtanša koža. Tko da si scvrem kozo na gležnih, rebrih, zapestju, kdaj tud po hrbtenic.</i>	Gležnji, rebra, zapestje, hrbtenica	Telo	Predel telesa, ki ga mladostnik samopoškoduje	Pojavna slika
B 16	<i>Režm si pa roke, noge, trebuh.</i>	Roke, noge, trebuh	Telo	Predel telesa, ki ga mladostnik samopoškoduje	Pojavna slika
B17	<i>Glavo pa vrat pa pustim na miru.</i>	Glava, vrat	Telo (ne)	Predel telesa, ki ga mladostnik	Pojavna slika

				samopoškoduje	
B18	<i>Teško ocenm. Pač vse, malo mešano. Od tistih globokih, ko so pustile fajno brazgotino, pa je blo že mal na meji, a nj se pelem šivat a ne.. pa do takih čist površinskih prask.</i>	Globoke rane, praske	Stopnja poškodbe	Globina mladostnikovih samopoškodb	Pojavna slika
B19	<i>(smeh) Iskreno mislm, da jih je preveč.</i>	Preveliko	Pogostost	Število mladostnikovih samopoškodb	Pojavna slika
B20	<i>Dobesedn gnusla sm se sama seb.</i>	Gnus	Samovrednotenje	Mladostnikovo doživljanje samega sebe	Značilnosti mladostnika, ki se samopoškoduje
B21	<i>Počutla sm se umazano, prežvečeno, ponošeno, pomečkano, pač vse kar obstaja. Bl k sm se tuširala, bl sm bla umazana.</i>	Umazana, prežvečena, ponošena, pomečkana	Samovrednotenje	Mladostnikovo doživljanje samega sebe	Značilnosti mladostnika, ki se samopoškoduje
B22	<i>Čutla sm vse dotike unih starcov, k so me zlorablal. Ma kaj to, še vohala sm jih. Ne razumem zakaj se mi je vse skupi zgodil</i>	Senzorni spomini	Spomin	Mladostnikovo doživljanje samega sebe	Značilnosti mladostnika, ki se samopoškoduje
B23	<i>Počutm se samo, neljubljeno, nepotrebno.</i>	Osamljenost, neljubljenost, nepomembnost	Čustveno stanje, Samovrednotenje	Mladostnikovo doživljanje samega sebe	Značilnosti mladostnika, ki se samopoškoduje

B24	<i>Ja ne znam jih izražat. Mislim negativnost izražam prek poškodb, drog pa alkohola, ostalo pa ne znam izraziti.</i>	Poškodbe, alkohol, droge	Izražanje čustev	Mladostnikovo izražanje stisk in občutij	Značilnosti mladostnika, ki se samopoškoduje
B25	<i>Pač tko, da je en človek dober do mene, alpa kej.. to je mej najhujš, ker nism navajena tega in pol ne znam sprejeti.</i>	Prijazen odnos drugih	Nesprejemanje	Mladostnikovo izražanje stisk in občutij	Značilnosti mladostnika, ki se samopoškoduje
B26	<i>Nč js ne nadziram, k sm v afektu.</i>	Nezmožnost nadziranja telesa	Afekt	Mladostnikova zmožnost nadziranja ravnanja v afektu	Značilnosti mladostnika, ki se samopoškoduje
B27	<i>Velikrt se mi zgodi, da mam filing, da v takih primerih js sploh nis js.</i>	Iztop iz telesa	Samovrednotenje	Mladostnikova zmožnost nadziranja ravnanja v afektu	Značilnosti mladostnika, ki se samopoškoduje
B28	<i>Tko skos nardim kj neumnega. Al sama seb, alpa razbijam z vrati pa se derm na folk.</i>	Loputanje z vrati, vpitje, samopoškodba	Izražanje	Mladostnikova zmožnost nadziranja ravnanja v afektu	Značilnosti mladostnika, ki se samopoškoduje
B29	<i>Kjerkol je priložnost. Doma, v šol, uzuni.. pač res kjerkol.</i>	Dom, šola, zunaj	Prostor	Prostor, v katerem se mladostnik samopoškoduje	Značilnosti mladostnika, ki se samopoškoduje
B30	<i>Sam mal gledam, da sm sama, alpa saj čimbl sama, če ne gre drugač.</i>	Čim večja samota	Pogoj	Prostor, v katerem se mladostnik samopoškoduje	Značilnosti mladostnika, ki se samopoškoduje

B31	<i>Dolg časa sm jih skrivala, pa pol krneki hodila polet naokoli, v dolgih hlačah pa majci, da sm skor zgorela.</i>	Dolge hlače, dolga majica	Prekrivanje	Mladostnikov odnos do opaženosti ran	Značilnosti mladostnika, ki se samopoškoduje
B32	<i>Zj mi je pa vseen, kaj kdo vid, pa kaj si misljo. Sej oni tud ne vejo, kaj si js mislm o njih.</i>	Sprejemanje	Družbeno mnenje	Mladostnikov odnos do opaženosti ran	Značilnosti mladostnika, ki se samopoškoduje
B33	<i>Fora je, da js mam za sabo že 6 poskusov samomora. Sam to je blo drgač, tm sm dejansk hotla umret pa sm zbrala take načine, da je blo to ful verjetn, da se nardi. To mi je bla dolgoročna rešitu.</i>	Samomor 6 poskusov Želja po smrti Način Dolgoročna rešitev	Smrt Samomor	Mladostnikov pogled na povezanost samopoškodovanja in samomora	Značilnosti mladostnika, ki se samopoškoduje
B34	<i>Zj rezanje pa vse to je bla pa trenutna rešitu. Pa sm vedla, da od prask, pa vrezov, alpa od ugasnenga čika na rok, pač nam umrla.</i>	Rezanje Praske, vreznine, opekline Roka	Način Poškodbe Predel telesa	Mladostnikov pogled na povezanost samopoškodovanja in samomora	Značilnosti mladostnika, ki se samopoškoduje

		Samomor	Smrt		
B35	<i>Js se ne družim s folkom, tko da ne vem kok jih to počne, alpa ne.</i>	Mnenje	Razširjenost	Mladostnikov pogled na pojavnost samopoškodovanja	Splošne značilnosti fenomena
B36	<i>Vem za eno, k sva ble sošolke, pa v Begnih sm jih par vidla, to je pa to. Vrjamem pa, da jih kr dost to počne.</i>	Sošolka PB Begunje Pogosto	Razširjenost	Mladostnikov pogled na pojavnost samopoškodovanja	Splošne značilnosti fenomena
B37	<i>Bla sm kr šokirana, k sm v Begnih vidla tud tipa</i>	Moški Šok	Spol Reakcija	Mladostnikov pogled na spolno specifičnost razširjenosti pojava	Splošne značilnosti fenomena
B38	<i>Sm odvisna od tega filinga, pa une trenutne pomiritve. Sam fora je, da se js dostkrat tud ne zavedam, kaj počnem. Sploh kadr sm pjana, alpa zadeta. Tko da mam povhni odvisnosti ne vem pa, kje je meja med eno pa drugo.</i>	Občutek pomiritve Alkohol, droge Meja	Odvisnost Nezavedanje Odvisnosti	Mladostnikov pogled na samopoškodovanje kot vrsto zasvojenosti	Splošne značilnosti fenomena
B39	<i>Js sm mela motnje</i>	Motnje hranjenja,	Motnje	Sovpadanje samopoškodbene	Splošne značilnosti

	<i>hranjenja, depresijo, pa posttravmatski sindrom.</i>	depresija, posttravmatski sindrom		ga vedenja z drugimi motnjami	fenomena
B40	<i>Fuj. Ja žvim z mt pa njenimi tipi, k jih itk skos menja.</i>	Mati, njeni partnerji	Družinsko okolje	Značilnosti družine, iz katere prihaja mladostnik ter njegovo doživljanje družinskih članov	Izkustvena ozadja
B41	<i>Ampk se mi tko gabi vse doma, da probam bit čim mn doma. Tko da včasih tud prespim v gozdu, alpa kje tko uzuni.</i>	Gnus, pogosto z doma, prenočevanje v gozdu/na prostem	Družinsko okolje	Značilnosti družine, iz katere prihaja mladostnik ter njegovo doživljanje družinskih članov	Izkustvena ozadja
B42	<i>Fotra ne poznam. Pa ga glede na to kašna je mt, raj tud ne spoznam.</i>	Oče (nepoznan)	Družinski člani	Značilnosti družine, iz katere prihaja mladostnik ter njegovo doživljanje družinskih članov	Izkustvena ozadja
B43	<i>Mt sovražm. Kakšn človk nardi kej tazga svojmu otroku. Za bruhat res. Prodajaš svojga otroka starim pjancem.</i>	Mati Sovraštvo, zamera Mladoletna prostitucija	Družinski člani Odnos do matere Spolna zloraba	Značilnosti družine, iz katere prihaja mladostnik ter njegovo doživljanje družinskih članov	Izkustvena ozadja
B44	<i>Ful sm mela rada babico, sam je umrla.</i>	Babica	Družinski člani	Značilnosti družine, iz katere prihaja mladostnik ter njegovo doživljanje družinskih članov	Izkustvena ozadja

B45	<i>Nonstop, v vseh možnih oblikah.</i>	Pogosto, v vseh oblikah	Pojavnost	Prisotnost nasilja v družini mladostnika	Izkustvena ozadja
B46	<i>Najbl očitn je biu seveda spoln nasilje, k se je velikrt mešov tud z fizičnmu pa psihičnmu. Med tipi pa mt, med tipi pa mano.. pa fizičn pa psihičn tud med mano pa mt.</i>	Spolno nasilje, fizično nasilje, psihično nasilje	Nasilje, Družinsko okolje	Prisotnost nasilja v družini mladostnika	Izkustvena ozadja
B47	<i>Dojemanje spolnosti je bla ena največjih sprememb v mojemu življenju. Pol sm šele razumela, kaj se mi je dogajal. No razumela, kokr sm zmogla an. Pred temu sm misnla, da je to vse normaln. Sm se počutla najbl gadno, ampk sm misnla, da je povsod tko</i>	Dojemanje spolnosti Razumevanje spolne zlorabe Normalnost	Sprememba	Pomembne spremembe v mladostnikovem življenju	Izkustvena ozadja
B48	<i>Najteži mi je blo, k sm zgubila babico. Ona mi je največ pomagala, pa stala ob stran. Velikrat sm se zatekla k njej.</i>	Babica Smrt	Družinski člani Neformalna podpora mreža Sprememba	Pomembne spremembe v mladostnikovem življenju	Izkustvena ozadja
B49	<i>Zlorablam alkohol pa droge,</i>	Alkohol, droge	Zloraba	Pomembne spremembe v	Izkustvena

	<i>se prav: trava, speed, X, alpa kr se najde.</i>		substanc	mladostnikovem življenju	ozadja
B50	<i>Drgač so me pa zdravniki navadl tud na to, da si od tablet tud lah fajn počn. Tko da vzamem par pomirjeval, alpa tablet za spat, pa tko kar mi pride pod roko.</i>	Zdravila Pomirjevala, uspavalne tablete Občutek zadetosti	Koncept pomoči Zdravila Stranski učinek	Pomembne spremembe v mladostnikovem življenju	Izkustvena ozadja
B51	<i>Ubit sm se probala ze šestkrat.</i>	6 krat	Poskus samomora	Pomembne spremembe v mladostnikovem življenju	Izkustvena ozadja
B52	<i>Štirikrat od tega sm šla ležat na tire, pa so me skos najdl, dvakrt sm pa z alkoholm poplaknila ful uspaval. Takrt me je pa mt najdla, pa klicala rešilce.</i>	Ležanje na železniških tirih, mešanica tablet in alkohola	Poskus samomora	Pomembne spremembe v mladostnikovem življenju	
B53	<i>To je pač tko zavedno. Pol je pa dostkrt k sm pjana, pa se drug dan nč ne spomnem, pa mi kdo kej pove, nprimer na ših tu, da sm se hotla ubit.</i>	Alkoholizirano stanje, izguba spomina	Poskus samomora	Pomembne spremembe v mladostnikovem življenju	Izkustvena ozadja
B54	<i>Šolo sm pol delala po izpitih, tko da zj mam še maturo. Nč posebnga nimam</i>	Izredno, matura	Šola	Pomembne spremembe v mladostnikovem življenju	Izkustvena ozadja

	<i>tuki za povedat, ker nism bla z nobenmu v stiku.</i>				
B55	<i>Prjatlov nimam, mogoč grem kdaj s kšnmu na kavo, sam mi ne sede sploh.</i>	Prijatelji, druženje	Neformalna mreža	Pomembne spremembe v mladostnikovem življenju	Izkustvena ozadja
B56	<i>Partnerja pa tud nimam, pa ga tud nočem imet.</i>	Ne	Partner	Pomembne spremembe v mladostnikovem življenju	Izkustvena ozadja
B57	<i>Razočaranje nad mtko, kako lahko svojmu otroku nardi kej tazga.</i>	Mati, razočaranje	Družinsko okolje	Samopoškodovan je kot posledica razočaranja s strani mladostniku pomembnih oseb ter konflikti, ki izvirajo iz slednjega	Zunanji dražljaji in situacije, ki poglobljajo mladostnikovo stisko
B58	<i>Sej nočm sploh razmišlat od tega. Vrjetn je zame dobila ful več dnarja. Prodala me je. Svojga otroka. Konflikti so stalni.</i>	Zamere, konflikti	Družinsko okolje	Samopoškodovan je kot posledica razočaranja s strani mladostniku pomembnih oseb ter konflikti, ki izvirajo iz slednjega	Zunanji dražljaji in situacije, ki poglobljajo mladostnikovo stisko
B59	<i>Ful sva hladne ena do druge.</i>	Hladen odnos	Družinsko okolje	Samopoškodovan je kot posledica razočaranja s strani mladostniku pomembnih oseb ter konflikti, ki izvirajo iz slednjega	Zunanji dražljaji in situacije, ki poglobljajo mladostnikovo stisko
B60	<i>Ona mi skos neki muri: pa šola pa pjača, pa kje sm cele dni, alpa noči. Men se pa meša, ker mi</i>	Nespoštovanje matere	Družinski člani	Samopoškodovan je kot posledica razočaranja s strani mladostniku pomembnih oseb	Zunanji dražljaji in situacije, ki poglobljajo mladostnikovo

	<i>nima ona nič za govorit. Ne spoštujem je pa pika.</i>			ter konflikti, ki izvirajo iz slednjega	stisko
B61	<i>Ma drugač ni bil neka pomembna odnosna oseba, sam prizadel me je, k me je trener vrgu vn iz plezalnga kluba. Pa sej ga po en stran štekam, sam plezanje mi je res velik pomenu.</i>	Trener plezanja Plezanje	Neformalna mreža Hobi	Samopoškodovan je kot posledica razočaranja s strani mladostniku pomembnih oseb ter konflikti, ki izvirajo iz slednjega	Zunanji dražljaji in situacije, ki poglobljajo mladostnikovo stisko
B62	<i>Šola mi je bla zadna briga (smeh).</i>	Zadnja skrb	Šola	Samopoškodovan je kot posledica neuspeha v šoli	Zunanji dražljaji in situacije, ki poglobljajo mladostnikovo stisko
B63	<i>Tud nism prenesla tega, da je blo v razredu, alpa na šoli tok velik ljudi. To me je utesnjeval. Tko da mi je čist sedl tole po izpitih. Je blo vredn svojga dnarja.</i>	Preveliko ljudi Izredni izobraževalni program	Občutek utesnjenosti Šolanje	Samopoškodovan je kot posledica neuspeha v šoli	Zunanji dražljaji in situacije, ki poglobljajo mladostnikovo stisko
B64	<i>Depresivna sm bla ful. Tko sm bla žalostna, da je prov bolel. Skos sm mela tud ene slabe misli v glav, pa čist brez volje sm bla.</i>	Žalost, slabe misli, pomanjkanje volje	Depresija	Depresivni simptomi pri mladostniku	Notranja občutja in stanja, ki sprožajo samopoškodbeni akt
B65	<i>Ja to sm ful čutla grozno napetost,</i>	Napetost, stiska	Čustveno stanje	Samopoškodovan je kot sredstvo za	Notranja občutja in

	<i>pa ogromno stisko. Tudi če sem se zjokala, mi ni nič pomagal.</i>	Jok	Samopomoč (ne)	ublažitev neznosne notranje napetosti mladostnika	stanja, ki sprožajo samopoškodbeni akt
B66	<i>Velikrat sem dala glavo v povštr pa se drla, tko da se me je mn slišal, pa ni pomagal</i>	Vpitje	Samopomoč, sproščanje (ne)	Samopoškodovan je kot sredstvo za ublažitev neznosne notranje napetosti mladostnika	Notranja občutja in stanja, ki sprožajo samopoškodbeni akt
B67	<i>Nism vedla, kerga nj pokličem, kaj nej nardim.</i>	Klic	Podporna mreža	Samopoškodovan je kot sredstvo za ublažitev neznosne notranje napetosti mladostnika	Notranja občutja in stanja, ki sprožajo samopoškodbeni akt
B68	<i>Velikrt sm mela občutk, da bom prov zares fizično počla zart tega. Edin izhod iz tega, mi je bla fizična bolečina.</i>	Fizična bolečina, Izhod iz napetosti	Namen samopoškodovanja	Samopoškodovan je kot sredstvo za ublažitev neznosne notranje napetosti mladostnika	Notranja občutja in stanja, ki sprožajo samopoškodbeni akt
B69	<i>Strah pred vsemu, kar se mi je naredl, pa čakanje, a bo spet skoz vrata pršu kdo, k me bo hotu posilt. Pač to je blo nevrjetno naporno. Počutila sm se k v grozlivki. K sm se porezala sm pozornost preusmerla na rano, strah je zginu.</i>	Posilstvo Rezanje	Strah Samopomoč	Samopoškodovan je kot sredstvo za obvladovanje živčnosti in strahu mladostnika	Notranja občutja in stanja, ki sprožajo samopoškodbeni akt

B70	<i>Mam frustracije. Kdaj ne ločm realnih od tistih v moji glavi. Če se mi kšn tip prbližuje, alpa če se me kdo dotakne.</i>	Približevanje moških, dotik	Frustracija	Samopoškodovan je kot sredstvo za izražanje mladostnikovih frustracij	Notranja občutja in stanja, ki sprožajo samopoškodbeni akt
B71	<i>Neupam bit sama v brezizhodnih prostorih, naprimer v dvigalu.</i>	Brezizhodni prostori	Frustracija	Samopoškodovan je kot sredstvo za izražanje mladostnikovih frustracij	Notranja občutja in stanja, ki sprožajo samopoškodbeni akt
B72	<i>Če me kdo od tipov čudn gleda, kokr da bi rd flirtov, alpa kej. Pač vsi odnosi nasploh me spravljajo v hudo stisko. Kadr je prevelika, se porežm, alpa opečm.</i>	Odnosi , pogledi moških Rezanje, opeklina	Stiska Samopomoč	Samopoškodovan je kot sredstvo za izražanje mladostnikovih frustracij	Notranja občutja in stanja, ki sprožajo samopoškodbeni akt
B73	<i>Seveda sm jezna na cev svet. Jezna sm na mt pa na to, da me noben nikol ni rešu. Lahko bi me vzel, pa dal enm normalnim staršem. Kaj mam zj od tega življenja? Z brazgotinam pokažm, kaj so mi naredl.</i>	Jeza Rešitelj (ne) Brazgotine	Čustveno stanje CSD- ukrep odvzema otroka Pokazatelj stiske	Samopoškodovan je kot sredstvo za izražanje mladostnikove jeze in besa	Notranja občutja in stanja, ki sprožajo samopoškodbeni akt
B74	<i>Samopoškodovan je mi je pomagov, da sm nehala mislt na to, da je neki narobe, da sm</i>	Gnus	Samovrednotenje	Samopoškodovan je kot premostitev notranje, duševne bolečine	Notranja občutja in stanja, ki sprožajo samopoškodbeni akt

	<i>ogabna. Skoncentrirala sm se na neki kr lahko prenesem.</i>	Samopoškodovane	Samopomoč		i akt
B75	<i>Ker je notr tko bolel, sm pozornost odvrčala drugam.. Na poškodovanje.</i>	Notranja bolečina, Odvračanje pozornosti	Samopoškodovane	Samopoškodovan je kot premostitev notranje, duševne bolečine	Notranja občutja in stanja, ki sprožajo samopoškodbeni akt
B76	<i>Tud zaradi tega sm to počela, da sm prekinla misli, da sm mal pozabla.</i>	Prekinitev misli	Samopoškodovane	Samopoškodovan je kot premagovanje neprijetnih spominov in misli	Notranja občutja in stanja, ki sprožajo samopoškodbeni akt
B77	<i>Kaznovala sm se, ker se mi je moj telo gnusu.</i>	Kaznovanje Gnus	Samokaznovanje Samovrednotenje	Samopoškodovan je kot sredstvo samokaznovanja	Notranja občutja in stanja, ki sprožajo samopoškodbeni akt
B78	<i>Ne to ne, k sm se samopoškodoval a sm se, k sm se pa hotla ubit sm pa delala na temu</i>	Meja	Samopoškodovane – samomor	Samopoškodovan je kot sredstvo prekinitve samomorilnih misli	Notranja občutja in stanja, ki sprožajo samopoškodbeni akt
B79	<i>Mogoč je bil to en moj klic na pomoč, samo ga noben ni poštekov</i>	Klic na pomoč Narazumevanje	Samopoškodovane Odziv	Samopoškodovan je kot način pridobivanja pozornosti	Notranja občutja in stanja, ki sprožajo samopoškodbeni akt
B80	<i>Tud to lahko razumem na tak</i>	Smisel početja	Samopoškodovane	Samopoškodovan je kot vzbujanje	Notranja občutja in

	<i>način, kokr, pogledjte zj vsi, kaj se mi je zgodl, k mi niste pomagal. Sam to ni bil pojnt mojga početja</i>		nje	občutka krivde v drugih ljudeh	stanja, ki sprožajo samopoškodbeni akt
B81	<i>Ponavad sem zmeri doživela napad panike.</i>	Napad panike	Čustveno stanje	Čustva in občutja mladostnika pred samopoškodovanjem	Čustva in občutja pred, med in po samopoškodovanju
B82	<i>Popoln odklop in iztop iz telesa. Podobn kokr, če si ful zadet.</i>	Odklop, odmaknjenost	Čustveno stanje	Čustva in občutja mladostnika med samopoškodovanjem	Čustva in občutja pred, med in po samopoškodovanju
B83	<i>Ja me je bolel, sam to je bil tud moj namen. Če prov ne čist zmeri, kadr sm bla pod vplivom substanc ne. Zakompliciran.</i>	Bolečina Vpliv substanc	Namen samopoškodovanja Stopnja bolečine	Mladostnikovo občutenje bolečine med samopoškodovanjem	Čustva in občutja pred, med in po samopoškodovanju
B84	<i>Občutenje brez kakršne koli anksioznosti. Včasih je trajal dlje časa, zj prehitro popusti</i>	Pomiritev	Čustveno stanje, učinkovitost	Čustva in občutja mladostnika neposredno po samopoškodovanju	Čustva in občutja pred, med in po samopoškodovanju
B85	<i>Odvisn tud od dogodkov, k so se dogajal okol mene. Kdaj nism mela časa razmišlat o tem. Kdaj se je na hitr odvila šeena samopoškodba. Kdaj mi je blo vseen, dostkrst sm se pa sekirala, zakaj to sploh</i>	Odvisno, Ponovna samopoškodba Neobremenjeno st	Samoodzivi	Čustva in občutenja mladostnika po preteku nekaj ur ali dni od samopoškodovanja	Čustva in občutja pred, med in po samopoškodovanju

	<i>počnem.</i>	Obtoževanje			
B86	<i>V osnovni šoli sm mela ene par pogovorov, sam se jih ne spomnem.</i>	Šolska svetovalna služba	Pomoč	Pomoč in odzivi s strani šolske svetovalne službe	Odzivi in pomoč
B87	<i>Pol sm itk tok manjkala v šol k sm bla v bolnc, da sm jo končala po izpitih, sredno pa pol tud. Tko da nism mela neki stikov s socialnm na šolah.</i>	Malo stikov	Svetovalna služba	Pomoč in odzivi s strani šolske svetovalne službe	Odzivi in pomoč
B88	<i>V svoji karieri sm šla že do kr neki psihologov, sam itk sm mela sam ene dva srečanja pol se je pa zaključl. Pač fora je, da je pogoj da si trezn, js pa tega ne zmorm. Enostavno.</i>	Pogoj treznost	Koncept pomoči	Pomoč mladostniku s strani kliničnega psihologa in mladostnikovo doživljanje pomoči	Odzivi in pomoč
B89	<i>Na unih srečanjih k so pa bla je blo pa povhn enga pametovanja pa desetkrat preveč izobraženosti. Premal človeškosti.</i>	Pametovanje, neoseben odnos	Koncept pomoči	Pomoč mladostniku s strani kliničnega psihologa in mladostnikovo doživljanje pomoči	Odzivi in pomoč
B90	<i>Ja pedopsihiatrinja</i>	Pedopsihiatrinja	Strokovnjakinja	Pomoč mladostniku s	Odzivi in

	<i>dobila diagnozo motnje hranjenja, pa posttravmatskega sindroma.</i>	sindrom		doživljanje pomoči	
B94	<i>Kasnej sm pa dobila tudi diagnozo odvisnosti od alkohola. Da ne govorim, da so mi vmes v Begnah rekla, da majo sum na shizofrenijo.</i>	Odvisnost od alkohola, shizofrenija	Diagnoza	pomoč mladostniku s strani pedopsihiatra in mladostnikovo doživljanje pomoči	Odzivi in pomoč
B95	<i>Ah tablet toliko, da sploh več ne vem imen.</i>	Zdravila	Koncept pomoči	pomoč mladostniku s strani pedopsihiatra in mladostnikovo doživljanje pomoči	Odzivi in pomoč
B96	<i>Jedla sm neki prot depresiji, pa neki za lažje spanje.</i>	Antidepresivi, uspavalne tablete	Zdravila	pomoč mladostniku s strani pedopsihiatra in mladostnikovo doživljanje pomoči	Odzivi in pomoč
B97	<i>K so sanjal, da mam shizofrenijo sm neki jedla tudi za to.</i>	Shizofrenija	Zdravila	pomoč mladostniku s strani pedopsihiatra in mladostnikovo doživljanje pomoči	Odzivi in pomoč
B98	<i>Pa za posttravmatski sindrom. Sej ti pravim, da sm mela od teh tablet trikrat</i>	Posttravmatski sindrom	Zdravila	pomoč mladostniku s strani pedopsihiatra in mladostnikovo doživljanje	Odzivi in pomoč

	<i>zastoj srca.</i>	Zastoj srca	Posledica zdravljenja	pomoči	
B99	<i>Mela sm eno v Ljubljani. Z njo mi je blo drgač ful dobr delat, sam mi je isto rekla, da morm nehat pit pa to, če hočm se naprej hodt k njej. K mi je to rekla mi je pa takoj vse dol padl.</i>	Psihoterapevka Abstinenca	Strokovnjakinja pogoji pomoči	Pomoč s strani psihoterapevta in mladostnikovo doživljanje pomoči	Odzivi in pomoč
B100	<i>Drgač mi je blo pa dobr, k mi je prva vrjela, da vohm, vidm pa čutm tastare gnuse, k so me zlorablal. Ni mi takoj začela težit, da mam psihozo, ampk me je poslušala.</i>	Resnica uporabnika, poslušanje, izogibanje postavljanju diagnoze	Koncept pomoči	Pomoč s strani psihoterapevta in mladostnikovo doživljanje pomoči	Odzivi in pomoč
B101	<i>Ne poznam.</i>	Ne	Društva	Nudenje pomoči različnih društev mladostniku, ki se samopoškoduje	Odzivi in pomoč
B102	<i>Vsako sm prehitr zaključla, da bi lah krkol rekla. Sam te osnovne stvari. Pač da te en posluša pa sprejme tazga k si. Vsaj proba.</i>	Poslušanje, sprejemanje	Koncept pomoči	Učinkovitost strokovne pomoči pri mladostniku, ki se samopoškoduje	Odzivi in pomoč
B103	<i>Pa en postopn program, js ne morm takoj nehat z vsemi</i>	Postopno zmanjševanje drog	Koncept pomoči	Učinkovitost strokovne pomoči pri mladostniku, ki se	Odzivi in pomoč

	<i>odvisnostmi, pač ne morm.</i>			samopoškoduje	
B10 4	<i>Pametovanje brez, da bi sploh vedl kako mi je. Okej valda ne more vedt direkt tko, kokr se js počutm. Lah bi se pa saj potrudl s tem, da bi me poslušal.</i>	Pametovanje, neposlušanje	Koncept pomoči	Pomanjkljivosti strokovne pomoči, s katerimi se srečuje mladostnik, ki se samopoškoduje	Odzivi in pomoč
B10 5	<i>Pa te prepovedi. Pa kdo si, da boš odločal namest mene (razburjanje).</i>	Prepovedi, odločanje v imenu uporabnika	Koncept pomoči	Pomanjkljivosti strokovne pomoči, s katerimi se srečuje mladostnik, ki se samopoškoduje	Odzivi in pomoč
B10 6	<i>S tem na žalost nimam izkušenj. Itk sm se zmeri držala bl zase.</i>	Izkušnje	Odzivi	Pozitivni odzivi in neformalna pomoč s strani ožjega in širšega okolja	Odzivi in pomoč
B10 7	<i>S tem pa mam neki izkušenj, čeprov sm bla bl samotar. Pač tko govorice ljudi, pa način kako te gledajo. Kokr, da sm NLP, al js ne vem.</i>	Goovrice, čudni pogledi	Odzivi ljudi	Negativni odzivi na mladostnikovo samopoškodovan je s strani ožjega in širšega okolja	Odzivi in pomoč
B10 8	<i>Mt ve, sam ni nikol neki dala od sebe. Parkrt me je nadrla.</i>	Vpitje	Odziv matere	Negativni odzivi na mladostnikovo samopoškodovan je s strani ožjega in širšega okolja	Odzivi in pomoč
B10 9	<i>Nevem kok je to kreativn, ampk za moje zmožnosti je. Js pišem</i>	Pisanje dnevnikov	Samopomoč	Izražanje stisk preko kreativnih načinov	Odzivi in pomoč

	<i>dnevnike. Še posebi kadr sm pod vplivom substanc, ker takrt se vsega spomnem</i>				
B110	<i>Zame je edino sproščanje šport. Največkrat layfam, da se sprostim</i>	Šport, tek	Sproščanje	Različne tehnike sproščanja mladostnikov, ki se samopoškodujejo	Odzivi in pomoč
B111	<i>Samopoškodovan ja nism zamenala, ampk sm ga dopovnila z alkoholm pa drogam</i>	Alkohol, droge	Substance	Zamenjava samopoškodbene ga vedenja z drugimi avtodestruktivni mi vedenji	Odzivi in pomoč
B112	<i>Probavala sm, da bi se prekinu ta krog samopoškodovan ja, tko da sm predn sm začutla, da prhaja spet ta filing, da se bo teba poškodvt šla pod mrzu tuš.</i>	Hladen tuš	Samopomoč	Druge oblike samopomoči	Odzivi in pomoč
B113	<i>Alpa da sm namest britvice probala z elastiko, k nj bi podobn zapekla. Sam to mi ni nč pomagal.</i>	Elastika, Simulacija britve	Samopomoč		Odzivi in pomoč
B114	<i>Ah briga me za družbo, sej njo tud zame. Noben ni nikol nč naredu, da bi mi zares pomagov, pa so blo plačani za to, pol bo pa družbo skrbel.</i>	Zamera	Odnos do družbe - CSD	Zavedanje družbe o resnosti problema samopoškodovan ja mladostnikov	Družbeni pogled na pojav samopoškodovanja

B11 5	<i>To pa ja. Noben nima pojma, ampak pametni so pa vsi. Standart.</i>	Pametovanje	Predsodki	Prisotnost tabujev, predsodkov in stereotipnih predstav o samopoškodovanju v družbi	Družbeni pogled na pojav samopoškodovanja
B11 6	<i>Kdaj mi je gadno, kdaj mi je vseeno. Za to kar mislijo drugi, mi je vseeno.</i>	Brazgotine	Odnos do brazgotin	Brazgotine kot spominsko obeležje mladostnika	Brazgotine kot spominsko obeležje
B11 7	<i>Ja bolj bi blo, da jih nebi blo, ampak so. Nimaš kej. Upam, da bom enkrat pogledala, na svoj telo pa bo vse skupi samo še spomin. Aja pa znamenje, da sm preživela.</i>	Brazgotine	Sprejetje, simbol preživetja	Mladostnikovo doživljanje lastnih brazgotin kot posledic samopoškodovanja	Brazgotine kot spominsko obeležje

PRILOGA 4: ZAPIS POGOVORA Z OSEBO EMI (C)

Spol: ženski

Starost: 27 let

Datum: 7.3. 2016

Trajanje: 3 h

Kraj: Bled

POJAVNA SLIKA

STAROST MLADOSTNIKA OB PRVI SAMOPOŠKODBI

Ko sm si prvič ugasnila čik na roki sm bla stara ene 14 alpa 15 let.(C1)

IZKUSTVENA OZADJA, ZUNANJI DRAŽLJAJI IN SITUACIJE, KI SO V MLADOSTNIKU POGLJABLJALI STISKO TER NOTRANJA OBČUTJA IN STANJA, KI SO SPROŽILA PRVI SAMOPOŠKODBENI AKT

Na začetku ubistvu sploh nism razmišlala kaj to pomen alpa krkol. Bla sm del družbe. S temu so me sprejel. Takrt so bli ful popularni emoti in to sm hotla bit. Čeprov na začetku nism mela pojma, kaj to sploh je. Važn mi je blo sam nekm spadat pa met prjatle. Ne bit več sama.(C2)

OKOLIŠČINE PRVE MLADOSTNIKOVE SAMOPOŠKODBE

Moje sošolke, no pa tud prjatlee iz blokov so začele furat emo stil (C3). Najprej mi je blo to krneki, sam pol sm vidla, da se ful povezujejo. Ble so enak napravlene, poslušale so enako musko, se skupi šminkale.. Tko ratvale so eno. Hotla sm bit del tega, nism hotla da bi me šeb! zapustile, ker takrt sm mela tko ful probleme s temu, da sm bla skos ena črna ovca povsod (C4). In sm se jim prklučla. Pol smo ble pa enkrat na Javorniku pod mostm k smo se tm zbirale pa družle in smo gledale ene slike od tega k se režejo. Začele smo se pogovarjat od tega pa glede tega kok si kera upa in js sm hotla bit pogumla pa se dokazat in sm si prslonila pržgan čik na roko. Delala sm se k da ne boli, čeprov sm se v seb not drla pa jokala (smeh). Ostale so me gledale kokr da sm bog (C5).

ČASOVNI OKVIR TRAJANJA MLADOSTNIKOVEGA SAMOPOŠKODOVANJA

Od 14. do 19. leta (C6). Pol pa ni blo to več popularn, pa še vsaka je šla po svoje študirat, pa ene so fante dobile pa se je kr nehal.

POGOSTOST MLADOSTNIKOVEGA SAMOPOŠKODOVANJA

Trikrat na teden smo se skupinsko. Sm se pa kdaj k sm bla v bedu tud sama doma (C7).

RESNOST MLADOSTNIKOVEGA SAMOPOŠKODOVANJA

Resno... mislm da je blo kr resno. Dons mam brazgotine po rokah, nogah, trebuhu. Nikol pa ni blo tko da sm si prerezala kšno žilo, alpa da bi me mogli pelat k zdravniku. Vsaj tok sm mela v glav (C8).

NAČINI MLADOSTNIKOVEGA SAMOPOŠKODOVANJA

Velikrat sm si z nožm vrezvala kšna imena, alpa kšne besede (pokaže na napis ALONE)(C9). Delala sm si pa tud brezvezne črte, to pa tud z britvico (C10). K smo ble uzuni smo si pa največkrat čik ugasnle na nogi (C11).

PREDMET, KI GA JE MLADOSTNIK IZBRAL ZA SAMOPOŠKODOVANJE

Najlubši mi je bil en mejhn nožk, k sm ga lah mela skos sabo (C12). Uporabla pa sm tud britvico pa tud škarje ene parkrt (C13). Opeklina pa sm si delala z ugašajem cigaret na roki (C14).

PREDEL TELESA, KI GA MLADOSTNIK SAMOPOŠKODUJE

Roke, noge, trebuh (C15).

GLOBINA MLADOSTNIKOVIH SAMOPOŠKODB

Pr men je blo merilo, da prteče kri (C16). Parkrt sm mal pretiravala, se m šla z nožm mal preglobok, sam sm se tega pol tok ustrašla, da sm bla mal bl pazliva (C17). Tud zart tega sem se mal bala britvice, ker nimaš občutka kok globok greš (C18).

ŠTEVILO MLADOSTNIKOVIH SAMOPOŠKODB

Uf (pogleda v svoje telo) nevem, če se splača štet. Blo je velikrat.(C19)

ZNAČILNOSTI MLADOSTNIKA, KI SE SAMOPOŠKODUJE

MLADOSTNIKOVO DOŽIVLJANJE SAMEGA SEBE

Ful sm bla tak jezn človek (C20). Vsi in vse mi je šlo na živce, nism hotla bit k vsi ostali (C21). No pa sej nikol nism bla kokr ostali, ker sm bla skos tista k je bla v vsaki stvari k sem se jo lotila najslabša (C22). Vse sem naredila narobe in kar sm prjela v roko sem pokvarila (C23). Tak občutk mi je dajala družina že odkar se zavedam same sebe. In bli so uspešni, verjela sem jim (C24). Počutila sem se totalno nesposobno, nepotrebno, grdo, štorasto in tko naprej (C25).

MLADOSTNIKOVO IZRAŽANJE STISK IN OBČUTIJ

Sej sem se znala prtožvt, ampk nikol pa nism znala povedat, kaj zares čutm (C26). Alpa o čem zares razmišljam, kašne so moje sanje, želje. Ker sm se itk bala, da me bojo v sekundi vsi potovkl, ker sm ipak bla tista ta nesposobna (C27). Laži sm si nardila kšno poškodbo, pa sm se na tak način pogovarjala sama s sabo. Sama s svojmu telesm. Še danes za kšno črto vem, ker filing paše k njej (C28).

MLADOSTNIKOVA ZMOŽNOST NADZIRANJA RAVNANJA V AFEKTU

Js se nism znala brzdat. Sej sm že povedala, da sm bla jezn človek ze v osnovi in vsaka dodatna poteza ljudi alpa kšn tak dogodk je blo kokr da bi izbruhnu vulkan (C29). Pol sm se pa prtožvala, namest, da bi povedala, da me je neki prizadel. Sm pa to povedala svojmu telesu.. neki sm mu nardila (C30).

PROSTOR, V KATEREM SE MLADOSTNIK SAMOPOŠKODUJE

Največkrt s prjatlcem uzuni pod mostom, kjer smo se zbirale (C31). Kadr sm pa to počela doma, sm bla pa v svoji sobi. Naštimala sm si kšn safr komad pa se rezala (C32).

MLADOSTNIKOV ODNOS DO OPAŽENOSTI RAN

Blo mi je čist vseen. Sej smo si dajale ene zapestnice okol zapestja, pa večinoma smo ble napravlene v dolge rokave pa dolge hlače. Ampk dejstvo je blo, da so vsi vedl, da smo emo in to je pasal zravn. Vedl se je, da to počnemo (C33). Edin doma je bla mal panika, ker oni pa niso vedl (C34). Nam pozabla, k je mt enkrat pršla iz šihta vsa panična, da je brala neki od emotov pa mi začela težit okol rezanja (C35). Takrt me je potegnla za roko pa mi dvignla rokav in k je vidla jo je skori kap zadela. Ful se je jokala pa pol mi je še dolg ful težila. Skos me je hotla pregledvt pa skrila je vse ostre predmete (C36). Nikamr me ni pustila pa skos se je neki drla name. Skos, ampk skos sva se kregale in zart tega sm bla v še večji stiski (C37).

MLADOSTNIKOV POGLED NA POVEZANOST SAMOPOŠKODOVANJA IN SAMOMORA

Js sm velikrat razmišlala od samomora, sam nikol se pa nism rezala s temu namenm, da bi se ubila (C38). Sej sm rekla, da je bla moja meja kri, pa da sm bla ful pazliva, da rane niso ble pregloboke (C39).

SPLOŠNE ZNAČILNOSTI FENOMENA

MLADOSTNIKOV POGLED NA POJAVNOST SAMOPOŠKODOVANJA

Uf kaj pa vem. Pač js vem, da je blo v mojih časih velik tega, ker takrt je bla ta subkultura emotov res ful popularna (C40). Sam dons pa praktično ne vidm skor nobenih emotov več. Tko res ful redko. Za emote se ve, da je samopoškodovanje del kulture, ostali pa skrivajo in to lahko tud ful uspešno (C41). Zj vem, da samopoškodovanje je prisotno med folk, sam ne znam pa ocent v kašni meri (C42).

MLADOSTNIKOV POGLED NA SPOLNO SPECIFIČNO RAZŠIRJENOST SAMOPOŠKODOVANJA

Js iz glave ocenjujem, da je več žensk kokr pa tipov (C43). Ampk lahko da js tko razmišlam, ker sm sama poznala skor same punce, bl mal fantov (C44).

MLADOSTNIKOV POGLED NA SAMOPOŠKODOVANJE KOT VRSTO ZASVOJENOSTI

Ja js sm bla zasvojena s temu. Rezanje, alpa ugašanje čika na koži mi je ratu prov en tak ritual. Če sm bla ket tko, da tega nism mogla nardit, sem skos fantazrala o tem, ko bi se.(C45)

SOVPADANJE SAMOPOŠKODBENEGA VEDENJA Z DRUGIMI MOTNJAMI

Mela sem motnje hranjenja, ampak ne diagnosticirano. Sam vem, da sem mela težave s tem, ker sem se včasih ful prenaledala, pol sm pa bruhala. (C46)

IZKUSTVENA OZADJA

ZNAČILNOSTI DRUŽINE , IZ KATERE PRIHAJA MLADOSTNIK, TER NJEGOVO DOŽIVLJANJEDRUŽINSKIH ČLANOV

Kokr sm že enkrat omenila, sm se doma pučutla kokr črna ovca (C47). Vse sem zmeri nardila narobe in vsega sem bla js kriva (C48). Živela sm z mami pa mlajšo sestro. Fotr je mal bil, mal ga ni blo (C49). Sej sploh ne vem, a je res nek v tujin delov, alpa je meu sam lubice (C50). S fotrm sm se skos kregala pa dostkrt mi je reku, da nism negova in zato mi je mami tud večkrat govorila, da ga ni doma zarat mene pa mojga jezika. To ti ostane (C51). Tamalo sta mela pa oba najraj (C52). Počutla sm se dokonca zapostavleno (C53).

PRISOTNOST NASILJA V DRUŽINI MLADOSTNIKA

Fotr me je dostkrtno udaril, k sva se kregala (C54). Parkrat je tudi mami udaril, sam to so bile izjeme (C55). Bil k fizičnemu nasilju, sem doživljala psihičnega (C56). To da ti skos en govori da nisi ok, da je neki narobe s tabo, da ti nikoli nebo nič rata.. To me je bil uničujoč kokr klofuta, alpa brca v rt (C57).

POMEMBNE SPREMEMBE V MLADOSTNIKOVEM ŽIVLJENJU

13. V DRUŽINSKEM OKOLJU

Tuki ni bilo nobenih sprememb, sem se kr vrtela v začaranem krogu, na žalost. (C58)

14. ZLORABE SUBSTANC

Ful sem pila. Alkohol seveda. Skori vsak dan, kdaj tudi že zjutri (C59). Drugač sem dostkrtno tudi kadila travo (C60).

15. POSKUS SAMOMORA

Vse je ostalo samo pri razmišljanju o samomoru (C61).

16. ŠOLA, PRIJATELJI, PARTNER/ICA

V šoli sem mela ful slabe ocene (C62). Nikoli nisem ponavljala razreda, sam sem mela pa od 7. razreda OŠ, pa do konca srednje, vsake leto kšnega popravca (C63). Učitelji so me v večini ful sovražili že zaradi izgleda (C64). Pa tudi tko nisem mela nobenega interesa, da bi sodelovala med urami, ker sem bila itak v svojemu svetu. Razmišljala sem bil, kdaj pa ko se ga bom napila, alpa se porezala (C65). Prijatelje sem mela sam te, k smo bile skupi emo, vsi ostali sošolci pa vrstniki so me sovražili (C66). Gledali so me kokr, da sem z marsa padla. Velikrat so se za nami tudi drli, pa nam govorili kšne žaljivke (C67). Fanta v tem obdobju nisem mela, sem bila pa vsa leta nesrečno zaljubljena v svojega soseda, k me itak ni nikoli opazil (C68).

ZUNANJI DRAŽLJAJI IN SITUACIJE, KI POGLABLJAJO MLADOSTNIKOVO STISKO

SAMOPŠKODOVANJE KOT POSLEDICA RAZOČARANJA S STRANI MLADOSTNIKU POMEMBNIH OSEB, TER KONFLIKTI, KI IZVIRAJO IZ SLEDNJEGA

7. S STRANI DRUŽINSKIH ČLANOV

Ful sem bila razočarana nad fotrmi pa mami (C69). Nad fotrmi najbližji takrat, k mi je rekel, da sploh nisem njegova (C70). Nad mami pa zato, ker mi je rekla, da sem ja kriva, da atinja ni. Pa vedela sem, da se je ona ful žalostna, kadar ga ni bilo doma in zato sem se še dodatno sekirala (C71). V meni je bilo tokrat ene jeze pa žalosti, da ne vem kako naj sploh opišem to (C72). Te besede sem mela v mislih vsake ko smo se začeli kaj prerekat in iz tega je pol skos ratov in hid konflikt, povni dretja in žaljivke. In pol sem se lahko pomirila sam tko, da sem si kaj naredila. (C73)

8. S STRANI DRUGIH POMEMBNIH ODNOSNIH OSEB

Ja to je pa ta moja nesrečna ljubezen (C74). Pa se ne vem, k ubistvu nisva mela nobenega odnosa, ker me je on totalno ignoriral, alpa mi je kdaj še kšno žaljivko rekel (C75). Ampk on je bil meni use in to, da se je tko obnašoval me je fulkrat čist iz tira vrgl. Tudi ta žalost je bila povod za samopškodovanje (C76).

SAMOPOŠKODOVANJE KOT POSLEDICA NEUSPEHA V ŠOLI

Za to mi je blo po en stran čist vseen, ker nism od sebe pričakovala nč več od 2. Pa tud mami ni (C77). Ampk včasih mi je pa blo gadno, k sm gledala tiste odličnakinje, kako dobivajo eno petko za drugo (C78). Te mal stisne to, pa se počutš ful neumnga. Tko da k sm padla v ta filing, se je tud hitr zgodl, da sm si vsaj kšn čik ugasnila na koži (C79).

SAMOPOŠKODOVANJE KOT POSLEDICA PREVISOKIH PRIČAKOVANJ DO SAMEGA SEBE

Do sebe nism mela nobenih pričakovanj (C80). Mislm od sebe sm pričakovala vse najslabš, ker so mi to vsi okol mene vcepl v glavo (C81).

SAMOPOŠKODOVANJE KOT POSLEDICA PRITISKA ZARADI VISOKIH PRIČAKOVANJ S STRANI POMEMBNIH DRUGIH ODNOSNIH OSEB

Oni so pa sploh skos samo čakal, kdaj bom kej narobe nardila, da jim bom potrdila, da se o men ne motjo. (C82)

NOTRANJA OBČUTJA IN STANJA, KI SPROŽAJO SAMOPOŠKODBENI AKT

DEPRESIVNI SIMPTOMI PRI MLADOSTNIKU

Depresije nism imela diagnosticirane, ampk menim, da sem imela simptome. Mislm, da je bla pomemben del mojega samopoškodbenega vedenja.(C83)

SAMOPOŠKODOVANJE KOT SREDSTVO ZA UBLAŽITEV NEZNOSNE NOTRANJE NAPETOSTI MLADOSTNIKA

Prav gotovo mi je samopoškodovanje pomagalo pri tem. V seb sem mela en cel orkan in k je bil preveč neznosn, mi je rezanje alpa opekline pomagala, da sem se vsaj za neki časa sprostila.(C84)

SAMOPOŠKODOVANJE KOT SREDSTVO ZA OBVLADOVANJE ŽIVČNOSTI IN STRAHU MLADOSTNIKA

Živčna sem bla ful. Najpogostej zarad tega, kar je blo doma. Mislm bla sta dva pola, al sm bla tok žalostna, da sm bla otopela, alpa sem bla tok živčna, da sm minla, da me bo razgnal (C85). K sm bla otopela sm ponavad na kozo vrezvala kšne besede, k sm bla pa živčna sm se pa dostkrat z nožkm razpraskala velike površine kože.(C86)

SAMOPOŠKODOVANJE KOT SREDSTVO ZA IZRAŽANJE MLADOSTNIKOVIH FRUSTRACIJ

Tud s temu se strinjam. Bla sm zafrostritana, totalno. Zapakirana v enmu svojmu svetu bolečine.(C87) Nism mela upanja, vdala sm se v mnenja pa predstave drugih ljudi. Zdel se mi je, da je moja eksistenca tko nepomembna, kokr modrostni zobje. (C88)

SAMOPOŠKODOVANJE KOT SREDSTVO ZA IZRAŽANJE MLADOSTNIKOVE JEZE IN BESA

Da sm bla jezn človk ni več skrivnost, da sm izbirala samopoškodovanje, da sm se izrazla alpa sprostila jezo, pa tud ne.(C89)

SAMOPOŠKODOVANJE KOT PREMOSTITEV NOTRANJE, DUŠEVNE BOLEČINE

Misl, da se s to trditvijo najbolj lahko povežem.(C90) Duševna bolečina je bila prisotna pri vseh ostalih čustvenih stanjih in nekako mi je bilo nepopisno težko to prenašati. Niz duševne bolečine sem lahko pretrgala samo s samopoškodbo.(C91)

SAMOPŠKODOVANJE KOT PREMAGOVANJE NEPRIJETNIH SPOMINOV IN MISLI

Predvsem neprijetnih misli. K sem veliko razmišljala o tem, kar so drugi o meni govorili in sem se čisto vdala v to.(C92)

SAMOPŠKODOVANJE KOT SREDSTVO SAMOKAZNOVANJA

Samokaznovala sem se, ker je mami zaradi mene trpela, ker zaradi mene ni bilo očeta (C93). Samokaznovala sem se, ker sem vse zmeri zafriknila, pa tudi če sem se trudila, da ne bi. Lahko sem se učila cel teden pa tudi če sem vse na pamet znala, sem imela prazno glavo, k sem pred seboj dobila test (C94). Samokaznovala sem se, da sploh živim (C95).

SAMOPŠKODOVANJE KOT SREDSTVO PREKINITVE SAMOMORILNIH MISLI

Čeprov sem razmišljala, da bi se ubila, nisam samopoškodovanja povezvala s tem. Pa tudi nisam uporabljala bolečine, da bi nehala razmišljati o tem. (C96)

SAMOPŠKODOVANJE KOT NAČIN PRIDOBIVANJA POZORNOSTI

(smeh) Ah kakšna pozornost? Se je res, da je veliko ljudi vedelo, ampak zaradi mojega stila, ne ker bi jim sama kazala rane ali brazgotine (C97). In tudi če je bila to pozornost je bila taka, k je noben ni hotel, ker ti prinese samo še večjo stisko. Gledal so me kokro, da sem spaka pa noben te ni hotel v svoji bližini. Vsi so o tebi govorili, pa noben te ni poznal. (C98)

SAMOPŠKODOVANJE KOT VZBUJANJE OBČUTKA KRIVDE V DRUGIH LJUDEH

Vzbujanje občutka krivde v drugih ljudeh? Drugi ljudje mislijo samo na svojo stvar in nobeden ni občutil krivde za mojo bolečino, ker so vsi vrjeli v to, da sem nepopravljiva zguba (C99). Mogoče so pa tudi to od mene pričakovali.. vse najslabše. Tudi mami k je takrat zvedela, da se režim ni niti za sekundo nehala s svojimi groznimi obtožbami. (C100)

SAMOPŠKODOVANJE KOT MLADOSTNIKOV NAČIN IZRAŽANJA PRIPADNOSTI SKUPINI/ KOT DEL SUBKULTURE (EMO SUBKULTURA, SATANIZEM, PUNKOVSKA SUBKULTURA)

Na začetku je šlo samo za pripadnost skupini. Bila sem emo. Prelevil pa se je samo v strategijo preživetja, brez da bi se katerikoli od nas to sploh zavedala.(C101)

ČUSTVA IN OBČUTJA PRED, MED IN PO SAMOPŠKODOVANJU

ČUSTVA IN OBČUTJA MLADOSTNIKA PRED SAMOPŠKODOVANJEM

Ovisno o kašnemu stanju sem bila. Od žalosti otopela, jezna, ali živčna. (C102)

ČUSTVA IN OBČUTJA MLADOSTNIKA MED SAMOPŠKODOVANJEM

Tudi ovisno. Kakršnokoli čustvo je bilo je med samopoškodovanjem doseglo vrhunec. (C103)

MLADOSTNIKOVO OBČUTENJE BOLEČINE MED SAMOPŠKODOVANJEM

Med poškodovanjem sem redkokdaj čutila bolečino (C104). Večkrat pekoč občutek. Razn, kadr sm ugasnila čik na koži. To je takoj ful zapekl.(C105)

ČUSTVA IN OBČUTJA MLADOSTNIKA NEPOSREDNO PO SAMOPOŠKODOVANJU

Pomiritev.(C106)

ČUSTVA IN OBČUTENJA MLADOSTNIKA PO PRETEKU NEKAJ UR ALI DNI OD SAMOPOŠKODOVANJA

Dostkrat me je zgrabla panika k sm se tuširala alpa kej, k sm vidla kašn je moj telo (C107). Gabla sm se sama seb (C108). Razmišlala sm, kako bo kdaj najdla tipa, k me bo sprejl tako, povhno brazgotin. No zj se je pa najdu heroj (smeh). (C109)

ODZIVI IN POMOČ

POMOČ IN ODZIVI S STRANI ŠOLSKE SVETOVALNE SLUŽBE

Vse članice emo skupine smo mogle, vsaka posebi, hodt na razgovore k socialni v šol. Vsak tedn, alpa na 14 dni, sm sedela v njeni pisarni in jo eno uro poslušala, kako naj se začnem normalno oblačit pa šminkat, da to ne pelje nikamor (C110). Spomnm se, da mi je dostkrat rekla tud, da me take noben fnt ne bo marov (C111). Za rezanje je pa tud čist vn padla, pa je vidla sam tist po rokah (C112). Rekla je, da delam narobe in da moram takoj nehat.(C113)

POMOČ MLADOSTNIKU S STRANI KLINIČNEGA PSIHOLOGA IN MLADOSTNIKOVO DOŽIVLJANJE POMOČI

Mami me je parkrt zvelkla k psihologu, sam to je bla največja potrata časa (C114). (smeh) Tip se je z mano pogovarjov, kokr da sm stara 6 let (C115). Sej k je začel z enimi živalmi ga pol sploh nism več poslušala, tko da ne vem, kaj je hotu povedat (C116).

POMOČ MLADOSTNIKU S STRANI PEDOPSIHIATRA IN MLADOSTNIKOVO DOŽIVLJANJE POMOČI

8. POSTOPANJE

9. DIAGNOSTICIRANJE /

10. ZDRAVLJENJE S PSIHOFARMAKI /

POMOČ S STRANI PSIHOTERAPEVTA IN MLADOSTNIKOVO DOŽIVLJANJE POMOČI

Pomoč psihoterapevta sem si poiskala sama, k sm bla stara 20 let (C117). Takrt sm začutila, da sem prpravljena na spremembo v življenju. Zamenjala sem kar neki strokovnjakov, da sm pršla do ženske, s kero mi je res dobr delat (C118). Prejšni so mi vsi napopal ene diagnoze pa delal kokr piše v knjigi (C119). Mal so sedel, neki so si zapisal, mi povedal, kaj je narobe z mano pa neki zrecitiral. Vmes sm mela pa večinoma občutek, da me sploh ne poslušajo (C120). Js nism rabla tega, sam hotla sm, da me prvič v življenju en zastop, pa mi reče, da nism tko zgrešena, kokr si mislm (C121).

NUDENJE POMOČI RAZLIČNIH DRUŠTEV MLADOSTNIKU, KI SE SAMOPOŠKODUJE

V tujini majo ful dobrih programov na to temo, v Sloveniji se pa na tem področju kr mal spi (C122). Js zase nism najdla nobene podporne skupine, alpa kej na to temo v okolici svojga doma (C123). Sej kšna stvar, mogoč mal podobnatej temi je v Ljubljani, sam nimam časa se vozt tok delč (C124).

UČINKOVITOST STROKOVNE POMOČI PRI MLADOSTNIKU, KI SE SAMOPOŠKODUJE

Bom povedala na podlagi te psihoterapevtke k jo mam zj. Itk ona ni prov za ta področje, ker nism nobene najdla, k bi bla. Pa je tud sama rekla, da nima izkušenj, ampk se mi je to zdel ful dobr, da je priznala. Zj se učiva ena od druge (C125). Dobr mi je ker se počutm enakovredna njej in tko ji lahko tud marsikej povem, ker me ne obsoja (C126). K ji kj govorim, me dejansk posluša (C127). Kaj pa vem, taka topla pa dostopna oseba (C128). Ne skriva se za svojmu nazivm (C129). To mi res velik pomen, ker sm mela življenju preveč opravlka z ljudmi, k so mi samo ene nalepke dajal pa me zaničval (C130).

POMANJKLJIVOSTI STROKOVNE POMOČI, S KATERIMI SE SREČUJE MLADOSTNIK, KI SE SAMOPOŠKODUJE

To je pa izkušnja s prejšnimi psihoterapevti. Tko ni mi okej, da takoj začutm, alpa da tud naravnost povejo, da so oni zj tm eni vsemogočni strokovnjaki, js pa nula (C131). Ni mi okej, da mi dajo diagnozo in pol na podlagi nje iz knige recitirajo ene terapije (C132). Alpa šehuj, da me hočjo napotit nekm, da mi dajo kšne tablete, alpa kej tazga (C133). Ni mi kul, da me človk, k mu plačam, da me posluša sploh ne posluša, pa me pol še večkrat praša isto stvar (C134). Alpa, da naprimer on govori več kokr pa js (C135). Najbl pa sovražm, da me človk, k ne ve kako je se samopoškodvat napada, da je to narobe, alpa da ni normaln (C136).

POZITIVNI ODZIVI IN NEFORMALNA POMOČ MLADOSTNIKU, KI SE SAMOPOŠKODUJE, S STRANI OŽJEGA IN ŠIRŠEGA OKOLJA

Ni jih blo (C137).

NEGATIVNI ODZIVI NA MLADOSTNIKOVO SAMOPOŠKODOVANJE S STRANI OŽJEGA IN ŠIRŠEGA OKOLJA, KI ZAVIRAJO PROCES POMOČI

Blo jih je povhn (C138), nekaj sm jih že omenila. Najhuj mi je blo zaničevanje s strani starčev, pa zbadanje vrstnikov (C139).

OBLIKE SAMOPOMOČI MLADOSTNIKA, KI SE SAMOPOŠKODUJE IN NJIHOVA UČINKOVITOST

13. IZRAŽANJE STISK PREKO KREATIVNIH NAČINOV

Ja sem mela svoje momente, sploh k sm se utaplala v žalosti, sm napisala kr neki pesm (C140).

14. RAZLIČNE TEHNIKE SPROŠČANJA MLADOSTNIKOV, KI SE SAMOPOŠKODUJEJO

Največkrat sm poslušala musko (C141). Sam ubistvu je blo to lahko tud slabo, ker če so bli ful žalostni teksti, alpa če sm se lah poistovetla z nimi, sm padla v ševečjo stisko (C142).

15. ZAMENJAVA SAMOPOŠKODBENEGA VEDENJA Z DRUGIMI AVTODESTRUKTIVNIMI VEDENJI

Pitje alkohola, občasno kajenje trave (C143).

16. DRUGE OBLIKE SAMOPOMOČI

K sm začutla, da se prbližuje kriza, sm probala pod mrzu tuš, sam to mi ni zmeri pomagal (C144).

DRUŽBENI POGLED NA POJAV SAMOPOŠKODOVANJA

ZAVEDANJE DRUŽBE O RESNOSTI PROBLEMA SAMOPOŠKODOVANJA MLADOSTNIKOV

Družba se ne zaveda resnosti pojava (C145). Družba je polna obsojanja in predsodkov (C146).

PRISOTNOST TABUJEV, PREDSDOKOV IN STEREOTIPNIH PREDSTAV O SAMOPOŠKODOVANJU V DRUŽBI

Družba je polna predsodkov in stereotipov (C147). Pa zakaj se ljudje ne zavedamo, da ne potrebujemo prav nič družga, kokr pa sam prsluhnt sočloveku (C148)? Rajš živimo v enih utvarah, pa tlačmo ostale v podn. Zakaj? Da se sami počutmo, saj mal bolj (C149). Vsi živimo v tem bolečem svetu, lahko bi si pomagali, pa bi nam bilo vsem lažje (C150).

BRAZGOTINE KOT SPOMINSKO OBELEŽJE

BRAZGOTINE KOT SPOMINSKO OBELEŽJE MLADOSTNIKA

Vmes sem imela obdobje, k sm se svojih brazgotin neizmerno sramvala (C151). V tem obdobju sm si umislila kar nekaj tetovaž, s kerim sm jih hotla prekrit (C152). Zj sm se sprjaznla (C153).

MLADOSTNIKOVO DOŽIVLJANJE LASTNIH BRAZGOTIN KOT POSLEDIC SAMOPOŠKODOVANJA

Dons se zavedam, da brez vseh teh brazgotin, js nebi bla js (C154). Sprejela sm jih kot del sebe, kar tudi so (C155). Še danes poznam čustvo, katere od brazgotin in sem ponosna, da sem vse skupaj preživela(C156).

ODPRTO KODIRANJE (C)

ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	NADKATEGORIJA	TEMA
C1	<i>Ko sm si prvič ugasnila čik na roki sm bla stara ene 14 alpa 15 let.</i>	14-15	Starost	Starost mladostnika ob prvi samopoškodbi	Pojavna slika
C2	<i>Na začetku ubistvu sploh nism razmišlala kaj to pomen alpa krkol. Bla sm del družbe. S temu so me sprejel. Takrt so bli ful popularni emoti in to sm hotla bit. Čeprov na začetku nism mela pojma, kaj to sploh je. Važn mi je blo sam nekm spadat pa met prjatle. Ne bit več sama.</i>	Del družbe, sprejetost Emo skupina	Razlog Subkultura	Izkustvena ozadja, zunanji dražljaji in situacije, ki so v mladostniku poglobljale stisko ter notranja občutja in stanja, ki so sprožila prvi samopoškodbeni akt	Pojavna slika
C3	<i>Moje sošolke, no pa tud prjatle iz blokov so začele furat emo stil.</i>	Emo stil Sošolke, prijateljice	Razlog Neformalna mreža	Okoliščine prve mladostnikove samopoškodbe	Pojavna slika
C4	<i>Najprej mi je blo to krneki, sam pol sm vidla, da se ful povezujejo. Ble so enak napravlene, poslušale so enako musko, se skupi šminkale.. Tko ratvale so eno. Hotla sm bit del</i>	Povezovanje, enaka oblačila,	Razlog	Okoliščine prve mladostnikove samopoškodbe	Pojavna slika

	<i>tega, nism hotla da bi me šeb! zapustile, ker takrt sm mela tko ful probleme s temu, da sm bla skos ena črna ovca povsod.</i>	glasba, ličenje, sprejetost			
C5	<i>In sm se jim prklučla. Pol smo ble pa enkrat na Javorniku pod mostm k smo se tm zbirale pa družle in smo gledale ene slike od tega k se režejo. Začele smo se pogovarjat od tega pa glede tega kok si kera upa in js sm hotla bit pogumla pa se dokazat in sm si prslonila pržgan čik na roko. Delala sm se k da ne boli, čeprov sm se v seb not drla pa jokala (smeh). Ostale so me gledale kokr da sm bog.</i>	Dokazova nje pred vrstnicam Pod mostom Slike rezanje Opeklina s cigaretni m ogorkom Roka Občudova nje	Prva poškodba Prostor Pobuda Način Predel telesa Odziv	Okoliščine prve mladostnikove samopoškodbe	Pojavna slika
C6	<i>Od 14. do 19. leta</i>	14-19	Trajanje	Časovni okvir trajanja mladostnikovega samopoškodovanja	Pojavna slika
C7	<i>Trikrat na teden smo se skupinsko. Sm se pa kdaj k sm bla v bedu tud sama doma.</i>	Trikrat na teden Skupinsk o /	Pogostost	Pogostost mladostnikovega samopoškodovanja	Pojavna slika

		individual no	Način		
C8	<i>Resno... mislm da je blo kr resno. Dons mam brazgotine po rokah, nogah, trebuhu. Nikol pa ni blo tko da sm si prerezala kšno žilo, alpa da bi me mogl pelat k zdravniku. Vsaj tok sm mela v glav.</i>	Resnost	Samozaveda nje	Resnost mladostnikovega samopoškodovanja	Pojavna slika
C9	<i>Velikrat sm si z nožm vrezvala kšna imena, alpa kšne besede (pokaže na napis ALONE).</i>	Napisi Imena, besede nož	Vreznine Pripomoček	Način mladostnikovega samopoškodovanja	Pojavna slika
C10	<i>Delala sm si pa tud brezvezne črte, to pa tud z britvico.</i>	Črte Britev	Vreznine Pripomoček	Način mladostnikovega samopoškodovanja	Pojavna slika
C11	<i>K smo ble uzuni smo si pa največkrat čik ugasnle na nogi.</i>	Cigare-tni ogorek Opekline	Pripomoček Način	Način mladostnikovega samopoškodovanja	Pojavna slika

C12	<i>Najlubši mi je bil en mejhn nožk, k sm ga lah mela skos sabo.</i>	Nož	Pripomoček	Predmet, ki ga je mladostnik izbral za samopoškodovanje	Pojavna slika
C13	<i>Uporabla pa sm tud britvico pa tud škarje ene parkrt.</i>	Škarje, britev	Pripomoček	Predmet, ki ga je mladostnik izbral za samopoškodovanje	Pojavna slika
C14	<i>Opekline pa sm si delala z ugašajem cigaret na roki.</i>	Cigare-tni ogorek Opekline Roka	Pripomoček Način Predel telesa	Predmet, ki ga je mladostnik izbral za samopoškodovanje	Pojavna slika
C15	<i>Roke, noge, trebuh.</i>	Roke, noge, trebuh	Predel telesa	Predel telesa, ki ga mladostnik samopoškoduje	Pojavna slika
C16	<i>Pr men je blo merilo, da prteče kri.</i>	Kri	Meja	Globina mladostnikovih samopoškodb	Pojavna slika
C17	<i>Parkrt sm mal pretiravala, sem šla z nožm mal preglobok, sam sm se tega pol tok ustrašla, da sm bla mal bl pazliva.</i>	Nož Pretiravanje Strah Samozave	Pripomoček Globina rane Občutenje	Globina mladostnikovih samopoškodb	Pojavna slika

		danje	Pazljivost		
C18	<i>Tud zart tega sem se mal bala britvice, ker nimaš občutka kok globok greš.</i>	Britev Strah	Pripomoček Globina	Globina mladostnikovih samopoškodb	Pojavna slika
C19	<i>Uf (pogleda v svoje telo) nevem, če se splača štet. Blo je velikrat.</i>	Številčnost	Pogostost	Število mladostnikovih samopoškodb	Pojavna slika
C20	<i>Ful sm bla tak jezn človek.</i>	Jeza	Samo-dojemanje	Mladostnikovo doživljanje samega sebe	Značilnosti mladostnika, ki se samopoškoduje
C21	<i>Vsi in vse mi je šlo na živce, nism hotla bit k vsi ostali.</i>	Živčnost, Želja po izstopanju	Čustveno stanje, Razlog	Mladostnikovo doživljanje samega sebe	Značilnosti mladostnika, ki se samopoškoduje
C22	<i>No pa sej nikol nism bla kokr ostali, ker sm bla skos tista k je bla v vsaki stvari k sem se jo lotila najslabša.</i>	Najslabša, zaničevanje	Samovrednotenje	Mladostnikovo doživljanje samega sebe	Značilnosti mladostnika, ki se samopoškoduje
C23	<i>Vse sem naredila narobe in kar sm prjela v roko sem pokvarila.</i>	Zaničevanje	Samovrednotenje	Mladostnikovo doživljanje samega sebe	Značilnosti mladostnika, ki se samopoškoduje
C24	<i>Tak občutk mi je dajala družina že odkar se zavedam same sebe. In bli so uspešni, verjela sem jim.</i>	Ponotranjenje mnenja	Družinsko okolje	Mladostnikovo doživljanje samega sebe	Značilnosti mladostnika, ki se samopoškoduje

C25	<i>Počutila sem se totalno nesposobno, nepotrebno, grdo, štorasto in tko naprej.</i>	Nesposobna, nepotrebna, grda, nerodna	Samo-vrednotenje	Mladostnikovo doživljanje samega sebe	Značilnosti mladostnika, ki se samopoškoduje
C26	<i>Sej sem se znala prtožvt, ampk nikol pa nism znala povedat, kaj zares čutm.</i>	Čustva	Brez besed	Mladostnikovo izražanje stisk in občutij	Značilnosti mladostnika, ki se samopoškoduje
C27	<i>Alpa o čem zares razmišljam, kašne so moje sanje, želje. Ker sm se itk bala, da me bojo v sekundi vsi potovkl, ker sm ipak bla tista ta nesposobna.</i>	Razmišljanje, sanje, želje, Neudobranje, Nesposobna	Brez besed Ponotranjenje mnenja Samovrednotenje	Mladostnikovo izražanje stisk in občutij	Značilnosti mladostnika, ki se samopoškoduje
C28	<i>Laži sm si nardila kšno poškodbo, pa sm se na tak način pogovarjala sama s sabo. Sama s svojmu telesm. Še danes za kšno črto vem, ker filing paše k njej.</i>	Pogovor preko poškodb Komunikacija s telesom Brazgotina in občutki	Pomen poškodovanja Spomin	Mladostnikovo izražanje stisk in občutij	Značilnosti mladostnika, ki se samopoškoduje
C29	<i>Js se nism znala brzdat. Sej sm že povedala, da sm bla jezn človek ze v</i>	Jeza	Čustveno stanje	Mladostnikova zmožnost nadziranja ravnanja v afektu	Značilnosti mladostnika, ki se samopoškoduje

	<i>osnovi in vsaka dodatna poteza ljudi alpa kšn tak dogodk je blo kokr da bi izbruhnu vulkan.</i>	Izbruh vulkana			
C30	<i>Pol sm se pa prtožvala, namest, da bi povedala, da me je neki prizadel. Sm pa to povedala svojmu telesu.. neki sm mu nardila.</i>	Pritoževa nje kot nadomesti lo čustva Pogovor preko poškodb	Čustveno stanje Telesna komunikacija	Mladostnikova zmožnost nadziranja ravnanja v afektu	Značilnosti mladostnika, ki se samopoškoduje
C31	<i>Največkrat s prjatlcm uzuni pod mostom, kjer smo se zbirale.</i>	Zunaj Pod mostom	Prostor	Prostor, v katerem se mladostnik samopoškoduje	Značilnosti mladostnika, ki se samopoškoduje
C32	<i>Kadr sm pa to počela doma, sm bla pa v svoji sobi. Naštimala sm si kšn safr komad pa se rezala.</i>	Lastna soba Žalostna glasba	Prostor Spodbujevalec vedenja	Prostor, v katerem se mladostnik samopoškoduje	Značilnosti mladostnika, ki se samopoškoduje
C33	<i>Blo mi je čist vseen. Sej smo si dajale ene zapestnce okol zapestja, pa večinoma smo ble napravlene v dolge rokave pa dolge hlače. Ampk dejstvo je blo, da so vsi vedl, da smo emo in to je pasal zavravn. Vedl se je, da to</i>	Zapestnice, dolge hlače, dolge majice Splošno znana informacij	Prekrivanje Samopoškodovanje	Mladostnikov odnos do opaženosti ran	Značilnosti mladostnika, ki se samopoškoduje

	<i>počnemo.</i>	a, Emo subkultur a			
C34	<i>Edin doma je bla mal panika, ker oni pa niso vedl.</i>	Prekrivanj e	Družinsko okolje	Mladostnikov odnos do opaženosti ran	Značilnosti mladostnika, ki se samopoškoduje
C35	<i>Nam pozabla, k je mt enkrat pršla iz šihta vsa panična, da je brala neki od emotov pa mi začela težiti okol rezanja.</i>	Mati Prebiranje o Emo kulturi	Družinsko okolje Sum	Mladostnikov odnos do opaženosti ran	Značilnosti mladostnika, ki se samopoškoduje
C36	<i>Takrt me je potegnila za roko pa mi dvignla rokav in k je vidla jo je skori kap zadela. Ful se je jokala pa pol mi je še dolg ful težila. Skos me je hotla pregledvt pa skrila je vse ostre predmete.</i>	Mati Jok, teženje, Pregledov anje, odvzem predmeto v	Razkritje Odziv Posledica	Mladostnikov odnos do opaženosti ran	Značilnosti mladostnika, ki se samopoškoduje
C37	<i>Nikamr me ni pustila pa skos se je neki drla name. Skos, ampk skos sva se kregale in zart tega sm bla v še večji stiski.</i>	Konflikti, omejevanj e izhodov, vpitje Večja stiska	Posledica	Mladostnikov odnos do opaženosti ran	Značilnosti mladostnika, ki se samopoškoduje
C38	<i>Js sm velikrat razmišlala od samomora, sam nikol se pa nism rezala s temu</i>	Razmišlja nje	Smrt	Mladostnikov pogled na povezanost samopoškodovanja in samomora	Značilnosti mladostnika, ki se samopoškoduje

	<i>namenm, da bi se ubila.</i>	Namen rezanja	Samomor (ne)		
C39	<i>Sej sm rekla, da je bla moja meja kri, pa da sm bla ful pazliva, da rane niso ble pregloboke.</i>	Kri Pazljivost	Meja Globina	Mladostnikov pogled na povezanost samopoškodovanja in samomora	Značilnosti mladostnika, ki se samopoškoduje
C40	<i>Uf kaj pa vem. Pač js vem, da je blo v mojih časih velik tega, ker takrt je bla ta subkultura emotov res ful popularna.</i>	Mnenje	Razširjenost	Mladostnikov pogled na pojavnost samopoškodovanja	Splošne značilnosti fenomena
C41	<i>Sam dons pa praktično ne vidm skor nobenih emotov več. Tko res ful redko. Za emote se ve, da je samopoškodovanje del kulture, ostali pa skrivajo in to lahko tud ful uspešno.</i>	Mnmenje Prekrivanj e Samopošk odovanje del kulture	Razširjenost danes Emo subkultura	Mladostnikov pogled na pojavnost samopoškodovanja	Splošne značilnosti fenomena
C42	<i>Zj vem, da samopoškodovanje je prisotno med folkm, sam ne znam pa ocent v kašni meri.</i>	Ocena	Pojavnost	Mladostnikov pogled na pojavnost samopoškodovanja	Splošne značilnosti fenomena
C43	<i>Js iz glave ocenjujem, da je</i>	Ženske	Spol	Mladostnikov pogled na spolno	Splošne značilnosti

	<i>več žensk kokr pa tipov.</i>			specifičnost razširjenosti pojava	fenomena
C44	<i>Ampk lahko da js tko razmišlam, ker sm sama poznala skor same punce, bl mal fantov.</i>	Mnenje	Spolna specifičnost	Mladostnikov pogled na spolno specifičnost razširjenosti pojava	Splošne značilnosti fenomena
C45	<i>Ja js sm bla zasvojena s temu. Rezanje, alpa ugašanje čika na koži mi je ratu prov en tak ritual. Če sm bla ket tko, da tega nism mogla nardit, sem skos fantazrala o tem, ko bi se.</i>	Ritual Fantaziranje Rezanje, opeklina s cigaretnim ogorkom	Zasvojenost Načini	Mladostnikov pogled na samopoškodovanje kot vrsto zasvojenosti	Splošne značilnosti fenomena
C46	<i>Mela sem motnje hranjenja, ampak ne diagnosticirano. Sam vem, da sem mela težave s tem, ker sem se včasih ful prenajedala, pol sm pa bruhala.</i>	Motnje hranjenja	Motnje	Sovpadanje samopoškodbenega vedenja z drugimi motnjami	Splošne značilnosti fenomena
C47	<i>Kokr sm že enkrat omenila, sm se doma pučutla kokr črna ovca.</i>	Izobčenost	Družinsko okolje	Značilnosti družine, iz katere prihaja mladostnik ter njegovo doživljanje družinskih članov	Izkustvena ozadja
C48	<i>Vse sem zmeri nardila narobe in vsega sem bla js kriva.</i>	Obtoževanje	Družinsko okolje	Značilnosti družine, iz katere prihaja mladostnik ter njegovo doživljanje družinskih članov	Izkustvena ozadja
C49	<i>Živela sm z mami pa mlajšo sestro.</i>	Mati, mlajša	Družinski	Značilnosti družine, iz katere prihaja	Izkustvena ozadja

	<i>Fotr je mal bil, mal ga ni blo.</i>	sestra, Oče	člani	mladostnik ter njegovo doživljanje družinskih članov	
C50	<i>Sej sploh ne vem, a je res nek v tujin delov, alpa je meu sam lubice.</i>	Oče Zaposlite v v tuini / prešustvo	Družinski člani	Značilnosti družine, iz katere prihaja mladostnik ter njegovo doživljanje družinskih članov	Izkustvena ozadja
C51	<i>S fotrm sm se skos kregala pa dostkrt mi je reku, da nism negova in zato mi je mami tud večkrat govorila, da ga ni doma zarat mene pa mojga jezika. To ti ostane).</i>	Oče Zanikanje očetovstva Materino obtoževanje	Družinski člani Konflikti	Značilnosti družine, iz katere prihaja mladostnik ter njegovo doživljanje družinskih članov	Izkustvena ozadja
C52	<i>Tamalo sta mela pa oba najraj.</i>	Sestra	Družinski člani	Značilnosti družine, iz katere prihaja mladostnik ter njegovo doživljanje družinskih članov	Izkustvena ozadja
C53	<i>Počutla sm se dokonca zapostavleno.</i>	Zapostavljenost	Družinsko okolje	Značilnosti družine, iz katere prihaja mladostnik ter njegovo doživljanje družinskih članov	Izkustvena ozadja
C54	<i>Fotr me je dostkrt udaru, k sva se kregala.</i>	Oče Fizično nasilje	Družinski člani Nasilje	Prisotnost nasilja v družini mladostnika	Izkustvena ozadja
C55	<i>Parkrt je tud mami udaru, sam to so ble izjeme.</i>	Fizično nasilje	Nasilje	Prisotnost nasilja v družini mladostnika	Izkustvena ozadja

C56	<i>Bl k fizičn nasilje, sm doživlala psihičnga.</i>	Psihično nasilje	Nasilje	Prisotnost nasilja v družini mladostnika	Izkustvena ozadja
C57	<i>To da ti skos en govori da nisi ok, da je neki narobe s tabo, da ti nikol nebo nč rata.. To me je bl uničk kokr klofuta, alpa brca v rt.</i>	Poniževanje	Psihično nasilje	Prisotnost nasilja v družini mladostnika	Izkustvena ozadja
C58	<i>Tuki ni blo nobenih sprememb, sm se kr vrtela v začaranem krogu, na žalost.</i>	Začaran krog	Družinsko okolje	Pomembne spremembe v mladostnikovem življenju	Izkustvena ozadja
C59	<i>Ful sm pila. Alkohol seveda. Skori vsak dan, kdaj tud že zutri.</i>	Alkohol	Zloraba substanc	Pomembne spremembe v mladostnikovem življenju	Izkustvena ozadja
C60	<i>Drgač sm dostkrt tud kadila travo.</i>	Marihuana	Zloraba substanc	Pomembne spremembe v mladostnikovem življenju	Izkustvena ozadja
C61	<i>Vse je ostalo samo pri razmišljanju o samomoru.</i>	Razmišlja	Samomor	Pomembne spremembe v mladostnikovem življenju	Izkustvena ozadja
C62	<i>V šoli sm mela ful slabe ocene.</i>	Ocene	Šola	Pomembne spremembe v mladostnikovem življenju	Izkustvena ozadja
C63	<i>Nikol nism ponavlala razreda, sam sm mela pa od 7. razreda OŠ, pa</i>	Popravni izpiti	Šola	Pomembne spremembe v mladostnikovem	Izkustvena ozadja

	<i>do konc sredne, vsak let kšnga popravca.</i>			življenju	
C64	<i>Učitli so me v večini ful sovražl že zaradi izgled.</i>	Sovraštvo	Odnos učiteljev	Pomembne spremembe v mladostnikovem življenju	Izkustvena ozadja
C65	<i>Pa tud tko nism mela nobenga interesa, da bi sodelvala med urami, ker sm bla itk v svojmu svetu. Razmišlala sm bl, kdaj pa ket se ga bom napila, alpa se porezala.</i>	Interes za sodelovanje (ni) Svoj svet Razmišljanje o samopoškodovanju	Šola, Zasvojenost	Pomembne spremembe v mladostnikovem življenju	Izkustvena ozadja
C66	<i>Prjatlice sm mela sam te, k smo ble skupi emo, vsi ostali sošolci pa vrstniki so me sovražl.</i>	Emo pripadnice Sošolci	Neformalna mreža Sovražen odnos	Pomembne spremembe v mladostnikovem življenju	Izkustvena ozadja
C67	<i>Gledal so me kokr, da sm z marsa padla. Velikrat so se za nami tudi drl, pa nam govoril kšne žaljivke.</i>	Grdi pogledi, žaljivke, vpitje	Odnos družbe	Pomembne spremembe v mladostnikovem življenju	Izkustvena ozadja
C68	<i>Fanta v tem obdobju nism mela, sem bla pa vsa leta nesrečno zaljubljena v svojga soseda, k me itk ni nikol opazu.</i>	Nesrečna ljubezen	Partner	Pomembne spremembe v mladostnikovem življenju	Izkustvena ozadja
C69	<i>Ful sm bla razočarana nad</i>	Razočara	Starša	Samopoškodovanje kot posledica	Zunanji dražljaji in situacije, ki

	<i>fotrm pa mami.</i>	nje		razočaranja s strani mladostniku pomembnih oseb ter konflikti, ki izvirajo iz slednjega	poglobljajo mladostnikovo stisko
C70	<i>Nad fotrm najbl takrt, k mi je reku, da sploh nism njegova.</i>	Zanikanje očetovstva	Oče	Samopoškodovanje kot posledica razočaranja s strani mladostniku pomembnih oseb ter konflikti, ki izvirajo iz slednjega	Zunanji dražljaji in situacije, ki poglobljajo mladostnikovo stisko
C71	<i>Nad mami pa zato, ker mi je rekla, da sm js kriva, da atija ni. Pa vedla sm, da se je ona ful žalostna, kadr ga ni blo doma in zato sm se še dodatn sekirala.</i>	Obtoževanje	Mati	Samopoškodovanje kot posledica razočaranja s strani mladostniku pomembnih oseb ter konflikti, ki izvirajo iz slednjega	Zunanji dražljaji in situacije, ki poglobljajo mladostnikovo stisko
C72	<i>V men je blo tok ene jeze pa žalosti, da ne vem kako nej sploh opišem to.</i>	Jeza, žalost	Čustveno stanje	Samopoškodovanje kot posledica razočaranja s strani mladostniku pomembnih oseb ter konflikti, ki izvirajo iz slednjega	Zunanji dražljaji in situacije, ki poglobljajo mladostnikovo stisko
C73	<i>Te besede sm mela v mislih vsakič k smo se začel kej prerekat in iz tega je pol skos ratov hud konflikt, povn dretja in žaljivk. In pol sm se lahko pomirila sam tko, da sm si kej nardila.</i>	Vpitje, žaljivke Samopoškodovanje	Konflikt Družinsko okolje Pomiritev	Samopoškodovanje kot posledica razočaranja s strani mladostniku pomembnih oseb ter konflikti, ki izvirajo iz slednjega	Zunanji dražljaji in situacije, ki poglobljajo mladostnikovo stisko
C74	<i>Ja to je pa ta moja nesrečna ljubezen.</i>	Nesrečna ljubezen	Razočaranje	Samopoškodovanje kot posledica razočaranja s strani	Zunanji dražljaji in situacije, ki poglobljajo

				mladostniku pomembnih oseb ter konflikti, ki izvirajo iz slednjega	mladostnikovo stisko
C75	<i>Pa sej nevem, k ubistvu nisva mela nobenga odnosa, ker me je on totalno ignorirov, alpa mi je kdaj še kšno žaljivko reku.</i>	Ignoriranj e, žaljivke	Nesrečna ljubezen	Samopoškodovanje kot posledica razočaranja s strani mladostniku pomembnih oseb ter konflikti, ki izvirajo iz slednjega	Zunanji dražljaji in situacije, ki poglobljajo mladostnikovo stisko
C76	<i>Ampk on je bil men use in to, da se je tko obnašov me je fulkrat čist iz tira vrgl. Tud ta žalost je bla povod za samopoškodovanj.</i>	Žalost	Razlog	Samopoškodovanje kot posledica razočaranja s strani mladostniku pomembnih oseb ter konflikti, ki izvirajo iz slednjega	Zunanji dražljaji in situacije, ki poglobljajo mladostnikovo stisko
C77	<i>Za to mi je blo po en stran čist vseen, ker nism od sebe pričakvala nč več od 2. Pa tud mami ni.</i>	Vseeno 2	Pričakovanja Ocene	Samopoškodovanje kot posledica neuspeha v šoli	Zunanji dražljaji in situacije, ki poglobljajo mladostnikovo stisko
C78	<i>Ampk včasih mi je pa blo gadno, k sm gledala tiste odličnakinje, kako dobivajo eno petko za drugo.</i>	5 Slab občutek do sebe	Ocena Samovrednot enje	Samopoškodovanje kot posledica neuspeha v šoli	Zunanji dražljaji in situacije, ki poglobljajo mladostnikovo stisko
C79	<i>Te mal stisne to, pa se počutš ful neumnga. Tko da k sm padla v ta filing, se je tud hitr zgodl, da sm si vsaj kšn čik ugasnila na koži.</i>	Ocene, občutek nesposob nosti	Razlog	Samopoškodovanje kot posledica neuspeha v šoli	Zunanji dražljaji in situacije, ki poglobljajo mladostnikovo stisko
C80	<i>Do sebe nism mela nobenih</i>	Pričakova	Samopričako	Samopoškodovanje kot posledica	Zunanji dražljaji in situacije, ki

	<i>pričakovanj.</i>	nja	vanja	previsokih pričakovanj do samega sebe	poglobljajo mladostnikovo stisko
C81	<i>Mislm od sebe sm prčakovala vse najslabš, ker so mi to vsi okol mene vcepl v glavo.</i>	Ponotranje mnenja drugih	Pričakovanja	Samopoškodovanje kot posledica previsokih pričakovanj do samega sebe	Zunanji dražljaji in situacije, ki poglobljajo mladostnikovo stisko
C82	<i>Oni (starši) so pa sploh skos samo čakal, kdaj bom kej narobe nardila, da jim bom potrdila, da se o men ne motjo.</i>	Starša, Pričakovana staršev Potrditev mnenja	Družinsko okolje	Samopoškodovanje kot posledica pritiska zaradi visokih pričakovanj s strani pomembnih drugih odnosnih sprememb	Zunanji dražljaji in situacije, ki poglobljajo mladostnikovo stisko
C83	<i>Depresije nism imela diagnosticirane, ampk menim, da sem imela simptome. Mislm, da je bla pomemben del mojega samopoškodbenega vedenja.</i>	Depresija	Diagnoza Razlog	Depresivni simptomi pri mladostniku	Notranja občutja in stanja, ki sprožajo samopoškodbeni akt
C84	<i>Prav gotovo mi je samopoškodovanje pomagalo pri tem. V seb sem mela en cel orkan in k je bil preveč neznosn, mi je rezanje alpa opekline pomagala, da sem se vsaj za neki časa sprostila.</i>	Rezanje, opekline	Sprostitev	Samopoškodovanje kot sredstvo za ublažitev neznosne notranje napetosti mladostnika	Notranja občutja in stanja, ki sprožajo samopoškodbeni akt
C85	<i>Živčna sem bla ful. Najpogostej zarad tega, kar je blo</i>	Živčnost,	Čustvena stanja	Samopoškodovanje kot sredstvo za obvladovanje	Notranja občutja in stanja, ki sprožajo

	<i>doma. Mislim bla sta dva pola, al sm bla tok žalostna, da sm bla otopela, alpa sem bla tok živčna, da sm minla, da me bo razgnal.</i>	Žalost, otopelost		živčnosti in strahu mladostnika	samopoškodbeni akt
C86	<i>K sm bla otopela sm ponavad na kožo vrezvala kšne besede, k sm bla pa živčna sm se pa dostkrat z nožkm razpraskala velike površine kože.</i>	Otopelost Vrezovanje besed Živčnost Praskanje večjih površin kože	Čustveno stanje Način Čustveno stanje Način	Samopoškodovanje kot sredstvo za obvladovanje živčnosti in strahu mladostnika	Notranja občutja in stanja, ki sprožajo samopoškodbeni akt
C87	<i>Tud s temu se strinjam. Bla sm zafrostrirana, totalno. Zapakirana v enmu svojmu svetu bolečine.</i>	Frustracija Svet bolečine	Čustveno stanje	Samopoškodovanje kot sredstvo za izražanje mladostnikovih frustracij	Notranja občutja in stanja, ki sprožajo samopoškodbeni akt
C88	<i>Nism mela upanja, vdala sm se v mnenja pa predstave drugih ljudi. Zdel se mi je, da je moja eksistenca tko nepomembna, kokr</i>	Ponotranjenje mnenja drugih	Samovrednotenje	Samopoškodovanje kot sredstvo za izražanje mladostnikovih frustracij	Notranja občutja in stanja, ki sprožajo samopoškodbeni akt

	<i>modrostni zobje.</i>	Nepomembnost			
C89	<i>Da sm bla jezn človk ni več skrivnost, da sm izbirala samopoškodovanje, da sm se izrazla alpa sprostila jezo, pa tud ne.</i>	Jeza Samopoškodovanje	Čustveno izražanje Sprostitev	Samopoškodovanje kot sredstvo za izražanje mladostnikove jeze in besa	Notranja občutja in stanja, ki sprožajo samopoškodbeni akt
C90	<i>Mislm, da se s to trditvijo najbolj lahko povežem. (premostitev notranje bolečine)</i>	Trditev	Povezanost	Samopoškodovanje kot premostitev notranje, duševne bolečine	Notranja občutja in stanja, ki sprožajo samopoškodbeni akt
C91	<i>Duševna bolečina je bla prisotna pr vseh ostalih čustvenih stanjih in nekak mi je blo nepopisn težko to prenašat. Niz duševne bolečine sm lahko pretrgala samo s samopoškodbo.</i>	Duševna bolečina Samopoškodovanje	Samopomoč	Samopoškodovanje kot premostitev notranje, duševne bolečine	Notranja občutja in stanja, ki sprožajo samopoškodbeni akt
C92	<i>Predvsem neprijetnih misli. K sm velik razmišlala o temu, kar so drugi o men govoril in sm se čist vdala v to.</i>	Mnenja drugih Neprijetne misli	Samovrednotenje Samopomoč	Samopoškodovanje kot premagovanje neprijetnih spominov in misli	Notranja občutja in stanja, ki sprožajo samopoškodbeni akt
C93	<i>Samokaznovala sem se, ker je mami zarad mene trpela, ker zarad mene ni</i>	Trpljenje matere	Samokaznovanje	Samopoškodovanje kot sredstvo samokaznovanja	Notranja občutja in stanja, ki sprožajo samopoškodbeni

	<i>blo očeta.</i>				akt
C94	<i>Samokaznovala sem se, ker sm vse zmeri zafrkla, pa tud če sm se trudla, da ne bi. Lahko sm se učila cel tedn pa tud če sm vse na pamet znala, sem mela prazno glavo, k sm pred sebe dobila test.</i>	Razčaranje nad sabo	Samokaznovanje	Samopoškodovanje kot sredstvo samokaznovanja	Notranja občutja in stanja, ki sprožajo samopoškodbeni akt
C95	<i>Samokaznovala sem se, da sploh živim.</i>	Življenje	Samokaznovanje	Samopoškodovanje kot sredstvo samokaznovanja	Notranja občutja in stanja, ki sprožajo samopoškodbeni akt
C96	<i>Čeprov sem razmišlala, da bi se ubila, nism samopoškodovanja povezvala s tem. Pa tud nism uporabljala bolečine, da bi nehala razmišljat o tem.</i>	Samomori lne misli Povezovanje (ne)	Samomor Samopoškodovanje	Samopoškodovanje kot sredstvo prekinitve samomorilnih misli	Notranja občutja in stanja, ki sprožajo samopoškodbeni akt
C97	<i>(smeh) Ah kakšna pozornost? Sej je res, da je velik ljudi vedl, ampk zarat mojga stila, ne ker bi jim sama kazala rane alpa brazgotine.</i>	Rane, brazgotine Pričakovanje Ne	Znana informacija Emo subkultura Razkazovanje	Samopoškodovanje kot način pridobivanja pozornosti	Notranja občutja in stanja, ki sprožajo samopoškodbeni akt

			e		
C98	<i>In tud če je bla to pozornost je bla taka, k je noben noče, ker ti prinese samo še večjo stisko. Gledal so me kokr, da sm spaka pa noben te ni hotu v svoji bližini. Vsi so o teb govoril, pa noben te ni poznov.</i>	Pozornost Čudni pogledi, izogibanje, obrekovanje	Stiska Odzivi družbe	Samopoškodovanje kot način pridobivanja pozornosti	Notranja občutja in stanja, ki sprožajo samopoškodbeni akt
C99	<i>Vzbujanje občutka krivde v drugih ljudeh? Drugi ljudje misljo samo na svojo rit in nobeden ni občutu krivde za mojo bolečino, ker so vsi vrjel v to, da sm nepopravljiva zguba.</i>	Ne Zguba	Občutek krivde Prepričanje ljudi	Samopoškodovanje kot vzbujanje občutka krivde v drugih ljudeh	Notranja občutja in stanja, ki sprožajo samopoškodbeni akt
C100	<i>Mogoč so pa tud to od mene pričakval.. vse najslabš. Tud mami k je takrt zvedla, da se režm ni niti za sekundo nehala s svojimi groznimi obtožbami.</i>	Materine obtožbe Najslabša	Družinsko okolje Pričakovanja ljudi	Samopoškodovanje kot vzbujanje občutka krivde v drugih ljudeh	Notranja občutja in stanja, ki sprožajo samopoškodbeni akt
C101	<i>Na začetku je šlo samo za pripadnost skupini. Ble smo emo. Prelevil pa se je samo v strategijo preživetja, brez da bi se katerakoli od nas to sploh zavedala.</i>	Pripadnost Strategija	Emo subkultura	Samopoškodovanje kot mladostnikov način izražanja pripadnosti skupini/ kot del subkulture	Notranja občutja in stanja, ki sprožajo samopoškodbeni akt

		prežiiveti a	Razlog		
C10 2	<i>Odvisno v kašnu stanju sm bla. Od žalosti otopela, jezna, alpa živčna.</i>	Žalost, jeza, otopelost, živčnost	Čustvena stanja	Čustva in občutja mladostnika pred samopoškodovanjem	Čustva in občutja pred, med in po samopoškodovanj u
C10 3	<i>Tud odvisno. Kakršnokoli čustvo je že blo je med samopoškodovanje m dosegu vrhunc.</i>	Vrhunec doživljanj a čustva	Čustva	Čustva in občutja mladostnika med samopoškodovanjem	Čustva in občutja pred, med in po samopoškodovanj u
C10 4	<i>Med poškodovanjem sem redkokdaj čutla bolečino.</i>	Stopnja bolečine	Bolečina	Mladostnikovo občutenje bolečine med samopoškodovanjem	Čustva in občutja pred, med in po samopoškodovanj u
C10 5	<i>Večkrat pekoč občutk. Razn, kadr sm ugasnila čik na koži. To je takoj ful zapekl.</i>	Pekoč občutek Opeklina s cigaetnim ogorkom	Bolečina Takojšnja bolečina	Mladostnikovo občutenje bolečine med samopoškodovanjem	Čustva in občutja pred, med in po samopoškodovanj u
C10 6	<i>Pomiritev.</i>	Pomiritev	Čustveno stanje	Čustva in občutja mladostnika neposredno po samopoškodovanju	Čustva in občutja pred, med in po samopoškodovanj u
C10 7	<i>Dostkrat me je zagrabra panika k sm se tuširala alpa kej, k sm vidla kašn je moj telo.</i>	Panika	Odnos do telesa	Čustva in občutenja mladostnika po preteku nekaj ur ali dni od samopoškodovanja	Čustva in občutja pred, med in po samopoškodovanj u
C10 8	<i>Gabla sm se sama seb.</i>	Gnus	Odnos do telesa	Čustva in občutenja mladostnika po preteku nekaj ur ali dni od	Čustva in občutja pred, med in po samopoškodovanj u

				samopoškodovanja	
C109	<i>Razmišlala sm, kako bo kdaj najdla tipa, k me bo sprejel tako, povhno brazgotin. No zj se je pa najdu heroj (smeh).</i>	Sprejetje s strani partnerja	Brazgotine	Čustva in občutenja mladostnika po preteku nekaj ur ali dni od samopoškodovanja	Čustva in občutja pred, med in po samopoškodovanju
C110	<i>Vse članice emo skupine smo mogle, vsaka posebi, hodt na razgovore k socialni v šol. Vsak tedn, alpa na 14 dni, sm sedela v njeni pisarni in jo eno uro poslušala, kako naj se začnem normalno oblačit pa šminkat, da to ne pelje nikamor.</i>	Šolska svetovalna delavka Vsak teden / na 14 dni Normalno oblačenje in ličenje	Strokovnjaki Pogostost Tema pogovora	Pomoč in odzivi s strani šolske svetovalne službe	Odzivi in pomoč
C111	<i>Spomnm se, da mi je dostkrat rekla tud, da me take noben fnt ne bo marov.</i>	Grožnja po nasprejem anju in nezanima nju prippadnikov nasprotne ga spola	Koncept pomoči	Pomoč in odzivi s strani šolske svetovalne službe	Odzivi in pomoč
C112	<i>Za rezanje je pa tud čist vn padla, pa je vidla sam tist po rokah.</i>	Odzivi na samopoškodovanje	Šolska svetovalna delavka	Pomoč in odzivi s strani šolske svetovalne službe	Odzivi in pomoč
C113	<i>Rekla je, da delam narobe in da moram takoj nehat.</i>	Napačno ravnanje, zahteva po prekinitvi	Koncept pomoči	Pomoč in odzivi s strani šolske svetovalne službe	Odzivi in pomoč

C11 4	<i>Mami me je parkrt zvelkla k psihologu, sam to je bla največja potrata časa.</i>	Psiholog	Strokovnjak	Pomoč mladostniku s strani kliničnega psihologa in mladostnikovo doživljanje pomoči	Odzivi in pomoč
C11 5	<i>(smeh) Tip se je z mano pogovarjov, kokr da sm stara 6 let.</i>	Infantilizacija	Koncept pomoči	Pomoč mladostniku s strani kliničnega psihologa in mladostnikovo doživljanje pomoči	Odzivi in pomoč
C11 6	<i>Sej k je začel z enimi živalmi ga pol sploh nism več poslušala, tko da ne vem, kaj je hotu povedat.</i>	Primerjava z živalmi	Koncept pomoči	Pomoč mladostniku s strani kliničnega psihologa in mladostnikovo doživljanje pomoči	Odzivi in pomoč
C11 7	<i>Pomoč psihoterapevta sem si poiskala sama, k sm bla stara 20 let.</i>	psihoterapevt	Strokovnjak	Pomoč s strani psihoterapevta in mladostnikovo doživljanje pomoči	Odzivi in pomoč
C11 8	<i>Takrt sm začutila, da sem pripravljena na spremembo v življenju. Zamenjala sem kar neki strokovnjakov, da sm pršla do ženske, s kero mi je res dobr delat.</i>	Pripravljen na spremembo	Pomoč	Pomoč s strani psihoterapevta in mladostnikovo doživljanje pomoči	Odzivi in pomoč
C11 9	<i>Prejšni so mi vsi napopal ene diagnoze pa delal kokr piše v knjigi.</i>	Diagnoze, pomoč samo po predpisih	Koncept pomoči	Pomoč s strani psihoterapevta in mladostnikovo doživljanje pomoči	Odzivi in pomoč
C12 0	<i>Mal so sedel, neki so si zapisal, mi povedal, kaj je narobe z mano pa</i>	Zapisovanje, podaja diagnoze, neposlušna	Koncept pomoči	Pomoč s strani psihoterapevta in mladostnikovo	Odzivi in pomoč

	<i>neki zrecitiral. Vmes sm mela pa večinoma občutk, da me sploh ne poslušajo.</i>	nje		doživljanje pomoči	
C12 1	<i>Js nism rabla tega, sam hotla sm, da me prvič v življenju en zastop, pa mi reče, da nism tko zgrešena, kokr si misl.</i>	Sprejetje, razumeva nje	Koncept pomoči	Pomoč s strani psihoterapevta in mladostnikovo doživljanje pomoči	Odzivi in pomoč
C12 2	<i>V tujini majo ful dobrih programov na to temo, v Sloveniji se pa na tem področju kr mal spi.</i>	Tujna - Slovenija	Društva za samopomoč	Nudenje pomoči različnih društev mladostniku, ki se samopoškoduje	Odzivi in pomoč
C12 3	<i>Js zase nism najdla nobene podporne skupine, alpa kej na to temo v okolici svojga doma.</i>	Okolica (ne)	Podporne skupine	Nudenje pomoči različnih društev mladostniku, ki se samopoškoduje	Odzivi in pomoč
C12 4	<i>Sej kšna stvar, mogoč mal podobna tej temi je v Ljubljani, sam nimam časa se vozt tok delč.</i>	Program Oddaljeno st	Ljubljana	Nudenje pomoči različnih društev mladostniku, ki se samopoškoduje	Odzivi in pomoč
C12 5	<i>Bom povedala na podlagi te psihoterapevtke k jo mam zj. Itk ona ni prov za ta področje, ker nism nobene najdla, k bi</i>	Medseboj no učenje	Koncept pomoči	Učinkovitost strokovne pomoči pri mladostniku, ki se samopoškoduje	Odzivi in pomoč

	<i>bla. Pa je tud sama rekla, da nima izkušenj, ampk se mi je to zdel ful dobr, da je priznala. Zj se učiva ena od druge.</i>				
C12 6	<i>Dobr mi je ker se počutim enakovredna njej in tko ji lahko tud marsikej povem, ker me ne obsoja.</i>	Enakovrednost, brez obsojanj	Koncept pomoči	Učinkovitost strokovne pomoči pri mladostniku, ki se samopoškoduje	Odzivi in pomoč
C12 7	<i>K ji kj govorim, me dejansk poslušša.</i>	Poslušanje	Koncept pomoči	Učinkovitost strokovne pomoči pri mladostniku, ki se samopoškoduje	Odzivi in pomoč
C12 8	<i>Kaj pa vem, taka topla pa dostopna oseba.</i>	Topla in dostopna osebnost	Koncept pomoči	Učinkovitost strokovne pomoči pri mladostniku, ki se samopoškoduje	Odzivi in pomoč
C12 9	<i>Ne skriva se za svojmu nazivm.</i>	Oseben odnos	Koncept pomoči	Učinkovitost strokovne pomoči pri mladostniku, ki se samopoškoduje	Odzivi in pomoč
C13 0	<i>To mi res velik pomen, ker sm mela življenju preveč opravka z ljudmi, k so mi samo ene nalepke dajal pa me zaničval.</i>	Nalepke	Stigmatizacija	Učinkovitost strokovne pomoči pri mladostniku, ki se samopoškoduje	Odzivi in pomoč
C13 1	<i>Tko ni mi okej, da takoj začutim, alpa da tud naravnost povejo, da so oni zjtm eni vseмогоčni strokovnjaki, js pa nula.</i>	Podrejeno st strokovnjaku	Pomoč	Pomanjkljivosti strokovne pomoči, s katerimi se srečuje mladostnik, ki se samopoškoduje	Odzivi in pomoč

C13 2	<i>Ni mi okej, da mi dajo diagnozo in pol na podlagi nje iz knjige recitirajo ene terapije.</i>	Diagnoza – pomoč	Koncept pomoči	Pomanjkljivosti strokovne pomoči, s katerimi se srečuje mladostnik, ki se samopoškoduje	Odzivi in pomoč
C13 3	<i>Alpa šehuj, da me hočjo napotit nekm, da mi dajo kšne tablete, alpa kej tazga.</i>	Zdravila	Koncept pomoči	Pomanjkljivosti strokovne pomoči, s katerimi se srečuje mladostnik, ki se samopoškoduje	Odzivi in pomoč
C13 4	<i>Ni mi kul, da me človk, k mu plačam, da me posluša sploh ne posluša, pa me pol še večkrat praša isto stvar.</i>	Neposlušanje , Postavljanje enakih vprašanj	Koncept pomoči	Pomanjkljivosti strokovne pomoči, s katerimi se srečuje mladostnik, ki se samopoškoduje	Odzivi in pomoč
C13 5	<i>Alpa, da naprimer on govori več kokr pa js.</i>	Priglasitev uporabnika	Koncept pomoči	Pomanjkljivosti strokovne pomoči, s katerimi se srečuje mladostnik, ki se samopoškoduje	Odzivi in pomoč
C13 6	<i>Najbl pa sovražm, da me človk, k ne ve kako je se samopoškodvat napada, da je to narobe, alpa da ni normaln.</i>	Obtoževanje glede ravnanja Nepravilnost, nenormalnost	Koncept pomoči	Pomanjkljivosti strokovne pomoči, s katerimi se srečuje mladostnik, ki se samopoškoduje	Odzivi in pomoč
C13 7	<i>Ni jih blo.</i>	Ni	Pozitivni odzivi	Pozitivni odzivi in neformalna pomoč s strani ožjega in širšega okolja	Odzivi in pomoč
C13 8	<i>Blo jih je povhn, nekaj sm jih že</i>	Pogosti	Negativni odzivi	Negativni odzivi na mladostnikovo samopoškodovanje s	Odzivi in pomoč

	<i>omenila.</i>			strani ožjega in širšega okolja	
C13 9	<i>Najhuj mi je blo zaničevanje s strani staršev, pa zbadanje vrstnikov.</i>	Zaničevanje, zbadanje	Odzivi	Negativni odzivi na mladostnikovo samopoškodovanje s strani ožjega in širšega okolja	Odzivi in pomoč
C14 0	<i>Ja sem mela svoje momente, sploh k sm se utaplala v žalosti, sm napisala kr neki pesm.</i>	Pisanje pesmi	Samopomoč	Izražanje stisk preko kreativnih načinov	Oblike samopomoči mladostnika, ki se samopoškoduje in njihova učinkovitost
C14 1	<i>Največkrat sm poslušala musko.</i>	Glasba	Samopomoč	Različne tehnike sproščanja mladostnikov, ki se samopoškodujejo	Oblike samopomoči mladostnika, ki se samopoškoduje in njihova učinkovitost
C14 2	<i>Sam ubistvu je blo to lahko tud slabo, ker če so bli ful žalostni teksti, alpa če sm se lah poistovetla z nimi, sm padla v ševečjo stisko.</i>	Glasba	Razlog	Različne tehnike sproščanja mladostnikov, ki se samopoškodujejo	Oblike samopomoči mladostnika, ki se samopoškoduje in njihova učinkovitost
C14 3	<i>Pitje alkohola, občasno kajenje trave.</i>	Alkohol, marihuana	Substance	Zamenjava samopoškodbenega vedenja z drugimi avtodestruktivnimi vedenji	Oblike samopomoči mladostnika, ki se samopoškoduje in njihova učinkovitost
C14 4	<i>K sm začutla, da se prbližuje kriza, sm probala pod mrzu tuš, sam to mi ni zmeri pomagal.</i>	Hladen tuš	Samopomoč	Druge oblike samopomoči	Oblike samopomoči mladostnika, ki se samopoškoduje in njihova učinkovitost
C14	<i>Družba se ne zaveda resnosti</i>	Nezavedanje	Mnenje	Zavedanje družbe o resnosti problema	Družbeni pogled na pojav

5	<i>pojava.</i>	družbe Resnost		samopoškodovanja mladostnikov	samopoškodovanj a
C14 6	<i>Družba je polna obsojanja in predsodkov.</i>	Obsojanja , predsodki	Družben pogled	Zavedanje družbe o resnosti problema samopoškodovanja mladostnikov	Družbeni pogled na pojav samopoškodovanj a
C14 7	<i>Družba je polna predsodkov in stereotipov.</i>	Predsodki , stereotipi	Družben pogled	Prisotnost tabujev, predsodkov in stereotipnih predstav o samopoškodovanju v družbi	Družbeni pogled na pojav samopoškodovanj a
C14 8	<i>Pa zakaj se ljudje ne zavedamo, da ne potrebujemo prav nič drugega, kot da sam prisluhnem sočloveku?</i>	Zavedanje , Poslušanje sočloveka	Mnenje	Prisotnost tabujev, predsodkov in stereotipnih predstav o samopoškodovanju v družbi	Družbeni pogled na pojav samopoškodovanj a
C14 9	<i>Rajš živimo v enih utvarah, pa tlačimo ostale v podn. Zakaj? Da se sami počutimo, saj mal bolš.</i>	Odnosi med ljudmi	Mnenje	Prisotnost tabujev, predsodkov in stereotipnih predstav o samopoškodovanju v družbi	Družbeni pogled na pojav samopoškodovanj a
C15 0	<i>Vsi živimo v tem bolečem svetu, lahko bi si pomagali, pa bi nam bilo vsem lažje.</i>	Medseboj na pomoč, Boljše življenje	Mnenje	Prisotnost tabujev, predsodkov in stereotipnih predstav o samopoškodovanju v družbi	Družbeni pogled na pojav samopoškodovanj a
C15 1	<i>Vmes sem imela obdobje, k sm se svojih brazgotin neizmerno sramovala.</i>	Brazgotin e	Sramovanje	Brazgotine kot spominsko obeležje mladostnika	Brazgotine kot spominsko obeležje

C15 2	<i>V tem obdobju sm si umislila kar nekaj tetovaž, s kerim sm jih hotla prekrit.</i>	Tetovaže	Prekrivanje	Brazgotine kot spominsko obeležje mladostnika	Brazgotine kot spominsko obeležje
C15 3	<i>Zj sm se sprjaznla.</i>	brazgotine	Sprejetje	Brazgotine kot spominsko obeležje mladostnika	Brazgotine kot spominsko obeležje
C15 4	<i>Dons se zavedam, da brez vseh teh brazgotin, js nebi bla js.</i>	brazgotine	samozavedanje	Mladostnikovo doživljanje lastnih brazgotin kot posledic samopoškodovanja	Brazgotine kot spominsko obeležje
C15 5	<i>Sprejela sm jih kot del sebe, kar tudi so.</i>	Sprejetje	Brazgotina	Mladostnikovo doživljanje lastnih brazgotin kot posledic samopoškodovanja	Brazgotine kot spominsko obeležje
C15 6	<i>Še danes poznam čustvo, katere od brazgotin in sem ponosna, da sem vse skupaj preživela.</i>	Pomen brazgotin	Preživetje	Mladostnikovo doživljanje lastnih brazgotin kot posledic samopoškodovanja	Brazgotine kot spominsko obeležje

PRILOGA 5: ZAPIS POGOVORA Z OSEBO SVOBODNA (D)

Spol: ženski

Starost: 25

Datum: 16.5.2016

Trajanje: 2,5h

Kraj: Jesenice

POJAVNA SLIKA

STAROST MLADOSTNIKA OB PRVI SAMOPOŠKODBI

16 let.(D1)

IZKUSTVENA OZADJA, ZUNANJI DRAŽLJAJI IN SITUACIJE, KI SO V MLADOSTNIKU POGLJABLJALI STISKO TER NOTRANJA OBČUTJA IN STANJA, KI SO SPROŽILA PRVI SAMOPOŠKODBENI AKT

Vsega sm mela dost.(D2) Takrt sm šla narazn s fantm, ker sm dojela, da pač nism za tipe, ampk da me bl prvlačjo ženske. Mism dojela. Takrt sm si priznala. (D3) Blo mi je bad, ker sm hotla bit normalna k ostali, počutla sm se pa ko en freak. (D4) Doma so itk vsi najbl verni, pa že od skos sm poslušala, kakšna morm bit, da bom dobra žena za svojga moža. Pol se pa počutš kokr, da razučaraš cel svet, pa tud sebe. (D5) Pa frendice so me skos sprašvale glede tipov, pa vse je blo tko samoumevn za vse. Pač če si ženska, so ti kul tipi. Men pa enostavn niso bli. Zdel se mi je kokr, da se ceu svet vrti sam okol tega, pa da se noben ni znov pogovarjat o nobeni drugi stvari. Pod prevelikim prtiskom sm bla. (D6)

OKOLIŠČINE PRVE MLADOSTNIKOVE SAMOPOŠKODBE

Mela sm dost. (D7) Že prej sm si skos grizla nohte čist do kože, da je pekl. (D8) Pol sm pa enkrat, sam vzela škarje pa si začela delat črte po nogi. Najprej mal bl narahl, pol sm pa zmeri bl prtisnla. (D9) Za vse mi je blo vseen. Najbl sm bla žalostna, tok da sm bla kr v enmu takmu odmaknenmu stanju. Nism bla js res js, počutila sm se kokr, da sm nek v ozadju. (D10) Vsi so bli doma. Nehala sm šele, k sm se zavedala, da lah kdo pride v sobo. Takrt sm se ustrašla, pa pršla k seb.(D11) Gledala sm v nogo pa spomnm se, da mi ni blo čist jasn kaj, pa zakaj sm to nardila. (D12)

ČASOVNI OKVIR TRAJANJA MLADOSTNIKOVEGA SAMOPOŠKODOVANJA

Prbližn dve leti. (D13) Dokler nism šla študirat v Ljubljano. Tm sm pa pol zaživela svoj življenje, ker sm bla daleč od doma, pa daleč od tujih pričakovanj. (D14)

POGOSTOST MLADOSTNIKOVEGA SAMOPOŠKODOVANJA

Čeprov ne vem čist točen, ampk tm nek prbližn šestkrat na mesc. (D15)

RESNOST MLADOSTNIKOVEGA SAMOPOŠKODOVANJA

Ni blo resn. (D16) Tok sm bla pr seb, da sm vedla, da ne smem it predaleč. Pač tko, da noben doma, alpa v okolici ni zvedu. To je bla moja meja. (D17) Ker sm že slišala ko bi blo, če bi zvedl, vse očitke domačih, pa obtožvanje, da mi vse nudjo, js se pa delam norca. Pa zih bi biu vmešan v pridige od staršev. Panika, jok, dretje.. cel scenarij mam v glavi. Bed uglavnem. (D18)

NAČINI MLADOSTNIKOVEGA SAMOPOŠKODOVANJA

Sam praskanje z ostrimi predmeti. (D19)

PREDMET, KI GA JE MLADOSTNIK IZBRAL ZA SAMOPOŠKODOVANJE

Uporablala sm škarje pa šestilo. (D20) Mislila da je bilo to vse.

PREDDEL TELESA, KI GA MLADOSTNIK SAMOPOŠKODUJE

Noge seveda. To je bil edini predel telesa, kjer sem ga zmeri mela pokritga. Tko so me bili že od prej navajeni, da sem tudi polet nosila dolge hlače in pol je bilo vse skupi malo laži. Tudi malo mn sumljiv seveda. (D21)

GLOBINA MLADOSTNIKOVIH SAMOPOŠKODB

Ne globok. (D22) Zelo redko, da mi je pretekel malo krvi. Pa še to ne tko, da bi prov tekla, ampak se je samo malo odprla rana, pa hitro zasušila v hrsto. (D23)

ŠTEVILO MLADOSTNIKOVIH SAMOPOŠKODB

Ne spomnem se. Če čisto na oko izračunam. Če sem se eno šestkrat na mesec, pa dve leti. Pol je to 72. Pa polkrat 2. Če sem prov zračunala je to pol 144. Plus, minus. (D24)

ZNAČILNOSTI MLADOSTNIKA, KI SE SAMOPOŠKODUJE

MLADOSTNIKOVO DOŽIVLJANJE SAMEGA SEBE

To sem že malo nakazala. K se zdaj spomnem, ko sem se počutila, mi je kr smešno, prsežem. (D25) Res za tko brezveze sem se obremenjevala. Vse druge sem postavljala pred sebe. Vsi drugi so bili pomembnejši pa bili pametni. Vse kar so drugi rekli, je bilo res. Vse kar so zahtevali od mene je bilo upravičeno. (D26) Dones vidim, da so res omejeni, pa tudi če so to moji starši. Živijo v eni svoji škatlici, pa ne uporabljajo nečesa kar jim je Bog dal. Možgane. Ne živijo v ljubezni, čeprav jo skos povdarjajo. (D27) Počutila sem se utrujeno, razočarano, čudno. (D28) Jezna sem bila sama nase pa na cel svet, ker sem lahko bila mogla čutila drugače, kot pa normalna večina. (D29) Žalostna sem bila, pa velikrat sem se sama sebi gnusila. Tudi v špegu se nisem mogla pogledati, brez slabe vesti pa grdi misli. (D30)

MLADOSTNIKOVO IZRAŽANJE STISK IN OČUTIJ

Svoje stiske sem izražala z risanjem. (D31) Pogovoriti se nisem mogla z nobenim, ker je bila to moja tajna skrivnost. (D32) Tudi dnevnika nisem upala pisati, ker sem se bala, da ga bo kdo kdaj našel. (D33) K se z risanjem nisem mogla zamotiti, sem si pa delala praske po nogi. No, saj je bilo to tudi neke vrste risanje. (D34) (smeh)

MLADOSTNIKOVA ZMOŽNOST NADZIRANJA RAVNANJA V AFEKTU

So me tko naučili, da nisem smela vanj padati. To se za žensko nikakor ni spodobilo. Mogla sem biti tiha, pa se znala obnašati. (D35) Pol ko sem bila sama sem se pa ponavadi z jokala. Kadar je bilo hudo sem se samo vrgla v posteljo, glavo zarila v povprečje, pa začela naglas jokati. (D36) Ko sem zapustila sobo, sem mogla biti okeja. (D37)

PROSTOR, V KATEREM SE MLADOSTNIK SAMOPOŠKODUJE

Svoja soba (D38). Samo tm sm mela občutk ene zasebnosti pa miru. Čeprov pol prot koncu praskanja, me je skor skos ustavl to, da sm se bala, da bo kdo pršu notr. (D39)

MLADOSTNIKOV ODNOS DO OPAŽENOSTI RAN

U stroga, stroga tajnost. Skrivnost! Prekrivanje! Ni šans, da bi se kj vidl.. Res! (D40) Tud zato sm si izbrala noge, ker sm nosila dovge hlače tud polet. Tko se ni nč vidl. (D41) Pr športni v šol pa pajkice. Zmaga. (D42) Drgač sm mela pa vseen v glav skos prpravlene kšne scenarije za primer, če bo kdo opazu. Od sosedovga mačka, do raznih nesreč. (D43)

MLADOSTNIKOV POGLED NA POVEZANOST SAMOPOŠKODOVANJA IN SAMOMORA

Sicer nevem, kako nj bi blo to pr drugih, alpa v stroki, sam js nism mela nikol v glav to, da bi se ubila. (D44) Pa sej sm se sam praskala, od tega pa res ne morš umret. Prej bi lah umrla od cedevite pa cukra v njej, kokr pa od tega kr sm počela. (D45)

SPLOŠNE ZNAČILNOSTI FENOMENA

MLADOSTNIKOV POGLED NA POJAVNOST SAMOPOŠKODOVANJA

Nekak nimam mnenja od tega, res ne. Pač ne vem, kašn je stanje, ker nikol nism govorila od tega, pa tud noben drug ni. Nobenga nism poznala, k bi to počev in tud dons se ne ukvarjam, oziroma ne pogovarjam od tega. (D46)

MLADOSTNIKOV POGLED NA SPOLNO SPECIFIČNO RAZŠIRJENOST SAMOPOŠKODOVANJA

Zdi se mi, pa ne vem čist točen zakaj. Pomoje sam punce. Čeprov nevem zakaj tko mislm. (D47)

MLADOSTNIKOV POGLED NA SAMOPOŠKODOVANJE KOT VRSTO ZASVOJENOSTI

Zasvojenost v smislu, da nism poznala nobenga družga načina sproščanja jeze, zato sms kos izbrala tega. (D48)

SOVPADANJE SAMOPOŠKODBENEGA VEDENJA Z DRUGIMI MOTNJAMI

Lahko da, ampk v mojmu primeru ne. (D49)

IZKUSTVENA OZADJA

ZNAČILNOSTI DRUŽINE , IZ KATERE PRIHAJA MLADOSTNIK, TER NJEGOVO DOŽIVLJANJE DRUŽINSKIH ČLANOV

Moja družina je najbl pobožna ever. Vse kr lah povem od njih je sam to. Vse se vrti okol Boga, cerkve, molitev, vrednot, pridiganja o tem, kaj je kul, pa kaj ne. (D50) Sej jih mam rada tud, če me ne sprejemajo, sam to ne pomen, da nism jezna na njih, alpa da jih podpiram. (D51)

PRISOTNOST NASILJA V DRUŽINI MLADOSTNIKA

Ja psihičen nasilje je bil pogost. (D52) Mislm js sm ga občutla. Da te staln en dol tlač, pa ti vsiljuje en drug življenje. Js sm se dobesedn utaplala v tej poplavi smernic, kuko lah živim, pa kuko ne. (D53)

POMEMBNE SPREMEMBE V MLADOSTNIKOVEM ŽIVLJENJU

Ja prva je bla sigurn ta, da sm si priznala, da sm lezbika, druga pa ta, da sm se odselila v Ljubljano. Čeprav sta ble obe spremembe težke, sm odnesla res ful. Zart tega sm dons svobodna. Rešila sm se vsh kletk staršev. (D54)

17. V DRUŽINSKEM OKOLJU

Selitev.

18. ZLORABE SUBSTANC

Sem pa tja sm že šla na kšn študentski žur pa se ga mal napila, pržgala kšn čik, sam to je pa tud vse. Redkost.(D55)

19. POSKUS SAMOMORA

Nikoli. (D56)

20. ŠOLA, PRIJATELJI, PARTNER/ICA

To, da sm šla narazn s fantm pa si priznala, da me prvlačjo ženske.(D57) Tud to, da sm zamenala družbo, k v Lublan sm vse spoznala na nov, se že od začetka nism pretvarjala. To mi je blo ful laži. Bl so odprti ljudje v večjih mestih. (D58)

ZUNANJI DRAŽLJ AJI IN SITUACIJE, KI POGLABLJAJO MLADOSTNIKOVO STISKO

SAMOPOŠKODOVANJE KOT POSLEDICA RAZOČARANJA S STRANI MLADOSTNIKU POMEMBNIH OSEB, TER KONFLIKTI, KI IZVIRAJO IZ SLEDNJEGA

9. S STRANI DRUŽINSKIH ČLANOV

Ja zart njih sm bla prov sigurn ful razočarana. Kje nam? js svojga otroka nikol nebi tko omejevala. Nism smela ne žvet, ne čutit. (D59) K sm šla v Lublano je bla itk prva točka spora to, da ne hodm več v cerku. (D60) Ne kako sm, ne kako je v šoli, ampk hudič me želi zavest, ker on itk živi v mestih, k ljudje nimajo stika z Bogom. (D61) Pol se je pa sam stopnjeval, zmeri mn sm hodila domu, pa zmeri več seb enakih sm spoznala, k so me opoguml pa mi pokazal, da se lahko živi tud drgač. Tko da si srečn. (D62) K sm enkrat doma hotla povedat za mojo spolno usmerjenost je pa pršlo do velikega poka. Takrt smo se tko skregal, tko sm razučarala vse, da še zj nimamo neki stikov. Sej me boli, sam js ne morm vet drugač, kokr pa zj. Taka k sm, pač sm. (D63)

10. S STRANI DRUGIH POMEMBNIH ODNOSNIH OSEB

Razočarana sm bla nad svojim prjatlcem, k so živele v enmu tko predvidlivmu pa samoumevnmu svetu. (D64) Čeprav niso ble lih krive, ker jim sama nism povedala, ampk po drug stran jim pa tud nism mogla, ker mi niso dale priložnosti. (D65)

SAMOPOŠKODOVANJE KOT POSLEDICA NEUSPEHA V ŠOLI

V šol nikol nism mela težav, k jih tud nism smela imet, ker bi bla doma štala. Mogla sm bit vzorna pa pridna učenka. Srečna navzvn, pa katastrofalna navznor. (D66)

SAMOPOŠKODOVANJE KOT POSLEDICA PREVISOKIH PRIČAKOVANJ DO SAMEGA SEBE

Folk okol mene je mel tok enih pričakovanj zame, da jih sama zase nism zmogla met. K itk nism smela razmišlat. Mogla sm sam ubogat. To me je ubijal. (D67)

SAMOPOŠKODOVANJE KOT POSLEDICA PRITISKA ZARADI VISOKIH PRIČAKOVANJ S STRANI POMEMBNIH DRUGIH ODNOSNIH OSEB

Previsoka pričakovanja steršev, pa sorodnikov. (D68) Mogla sm bit skos odlična učenka, lepo napravljena, počesana, vse naredit, kar so mi rekl, kokr so mi rekl. Nikol si nism smela prvoščit nobenga padca, grdga obnašanja, odgovarjanja ali neuboganja. Spoštovane avtoritete je blo brezpogojno. (D69)

NOTRANJA OBČUTJA IN STANJA, KI SPROŽAJO SAMOPOŠKODBENI AKT

DEPRESIVNI SIMPTOMI PRI MLADOSTNIKU

Bla sm žalostna pa tud otopela. Nism sploh več čutla nč. Sam nism bla pa nikol pr zdravniku, da bi mi povedov, a mam depresijo, a ne. (D70)

SAMOPOŠKODOVANJE KOT SREDSTVO ZA UBLAŽITEV NEZNOSNE NOTRANJE NAPETOSTI MLADOSTNIKA

Svoje napetost nism smela nikol izrazt, ker se to ni spodobl. Skos sm se mogla obnašat primern. Valda se je kopičl to v men, pa praskanje je pomagov sprostit to iz mene. (D71)

SAMOPOŠKODOVANJE KOT SREDSTVO ZA OBVLADOVANJE ŽIVČNOSTI IN STRAHU MLADOSTNIKA

Predvsem živčnosti. Živčnost sm mogla zmeri zabrisat s širokmu nasmehm. To me je tko utrujal, da nevem kje nj začnem govort. K sm bla sama s škarjam, sm bla lahko živčna kadr sm hotla, kokr sm hotla. (D72)

SAMOPOŠKODOVANJE KOT SREDSTVO ZA IZRAŽANJE MLADOSTNIKOVIH FRUSTRACIJ

To iz vidika tega, da sm lezbika, k je bla ujeta v kletki normalnih ljudi. Skos sm se obtožvala pa nism se sprejemala. Mogoč sm se kdaj tud kaznovala zart tega. (D73)

SAMOPOŠKODOVANJE KOT SREDSTVO ZA IZRAŽANJE MLADOSTNIKOVE JEZE IN BESA

Jezna sm bla na ceu svet, ker sm lih js mogla čutit drgač, kokr vsi ostali. In to lih v družini, k so skos grdo govorl pa obsojal istospolne.(D74) K sm se samopoškodvala sm dala jezo cevga sveta vn iz sebe. Vsaj tko sm se počutla, ker sms se sam po temu počutla bolš. (D75)

SAMOPOŠKODOVANJE KOT PREMOSTITEV NOTRANJE, DUŠEVNE BOLEČINE

V seb sm čutla nevrjetno bolečino. To je bla hujša bolečina, kokr kerakol fizična bolečina, k sm jo doživela v živlenu. (D76) Samo s praskanjem sm lah del te bolečine pretvorla, v fizično k sm jo lah prenesla.(D77)

SAMOPOŠKODOVANJE KOT PREMAGOVANJE NEPRIJETNIH SPOMINOV IN MISLI

Na tak način sm premagvala slabe misli o seb.(D78)

SAMOPOŠKODOVANJE KOT SREDSTVO SAMOKAZNOVANJA

Včash sm mela občutk, da se s praskanjem kaznujem, ker sm mislna, da nism normalna. (D79)

SAMOPOŠKODOVANJE KOT SREDSTVO PREKINITVE SAMOMORILNIH MISLI

Nikol nism mela takih misli. (D80)

SAMOPOŠKODOVANJE KOT NAČIN PRIDOBIVANJA POZORNOSTI

Z mojmu početjem nism dobila prov nobene pozornost, ker noben ni vedu, da to počnem.(D81)

SAMOPOŠKODOVANJE KOT VZBUJANJE OBČUTKA KRIVDE V DRUGIH LJUDEH

Za moje početje, noben ni vedu. (D82)

SAMOPOŠKODOVANJE KOT MLADOSTNIKOV NAČIN IZRAŽANJA PRIPADNOSTI SKUPINI/ KOT DEL SUBKULTURE (EMO SUBKULTURA, SATANIZEM, PUNKOVSKA SUBKULTURA)

Ne. (D83)

ČUSTVA IN OBČUTJA PRED, MED IN PO SAMOPOŠKODOVANJU

ČUSTVA IN OBČUTJA MLADOSTNIKA PRED SAMOPOŠKODOVANJEM

Žalost, jeza, razočaranje, živčnost, k so se zmeri bl stopneval. (D84)

ČUSTVA IN OBČUTJA MLADOSTNIKA MED SAMOPOŠKODOVANJEM

Nevem, ne spomnm se. V tem času se mi je zdel, k da me ni. Zavedala sm se šele prot koncu. (D85)

MLADOSTNIKOVO OBČUTENJE BOLEČINE MED SAMOPOŠKODOVANJEM

Zgleda, da je nism občutla, ker se ne spomnm nč. Če bi me bolel, bi vedla. (D86)

ČUSTVA IN OBČUTJA MLADOSTNIKA NEPOSREDNO PO SAMOPOŠKODOVANJU

Kokr, da bi stopila nazaj v telo. Ta je biu pa čist prečiščen. Za neki časa sm čutla sam mir. (D87)

ČUSTVA IN OBČUTENJA MLADOSTNIKA PO PRETEKU NEKAJ UR ALI DNI OD SAMOPOŠKODOVANJA

Počas so se začele nalagat spet vse negativnosti v men, doklr ni spet eksplodiral. (D88)

ODZIVI IN POMOČ

POMOČ IN ODZIVI S STRANI ŠOLSKE SVETOVALNE SLUŽBE

Socialna na šoli tud mal ni posumla, da se karkol dogaja. Itk je bla skos v pisarni pa kšne papirje rihtala. (D89)

POMOČ MLADOSTNIKU S STRANI KLINIČNEGA PSIHOLOGA IN MLADOSTNIKOVO DOŽIVLJANJE POMOČI

Nikol nism poiskala pomoči. (D90)

POMOČ MLADOSTNIKU S STRANI PEDOPSIHIATRA IN MLADOSTNIKOVO DOŽIVLJANJE POMOČI

Nikol nism poiskala pomoči.

11. POSTOPANJE /

12. DIAGNOSTICIRANJE /

13. ZDRAVLJENJE S PSIHOFARMAKI /

POMOČ S STRANI PSIHOTERAPEVTA IN MLADOSTNIKOVO DOŽIVLJANJE POMOČI /

NUDENJE POMOČI RAZLIČNIH DRUŠTEV MLADOSTNIKU, KI SE SAMOPOŠKODUJE /

UČINKOVITOST STROKOVNE POMOČI PRI MLADOSTNIKU, KI SE SAMOPOŠKODUJE

Nism poiskala pomoči, če pa bi jo, bi si želela, da neb poslušala kšnga pametovanja pa moraliziranja, k sm tega mela povhn kufr že doma, ampk sprejemanje pa da me en posluša. (D91)

POMANJKLJIVOSTI STROKOVNE POMOČI, S KATERIMI SE SREČUJE MLADOSTNIK, KI SE SAMOPOŠKODUJE

/

POZITIVNI ODZIVI IN NEFORMALNA POMOČ MLADOSTNIKU, KI SE SAMOPOŠKODUJE, S STRANI OŽJEGA IN ŠIRŠEGA OKOLJA

Noben ni nikol zvedu.

NEGATIVNI ODZIVI NA MLADOSTNIKOVO SAMOPOŠKODOVANJE S STRANI OŽJEGA IN ŠIRŠEGA OKOLJA, KI ZAVIRAJO PROCES POMOČI

/

OBLIKE SAMOPOMOČI MLADOSTNIKA, KI SE SAMOPOŠKODUJE IN NJIHOVA UČINKOVITOST

17. IZRAŽANJE STISK PREKO KREATIVNIH NAČINOV

Ful mi je blo dobr, kadr sm risala. Pr risanju sm lah dala na papir čist karkol sm si misnla. Lahko sm nardila tako rizbo, da je itk noben ni razumu in je bla sam moja dovolena oblika čustvovanja. (D92)

18. RAZLIČNE TEHNIKE SPROŠČANJA MLADOSTNIKOV, KI SE SAMOPOŠKODUJEJO

Glavo v povštr, pa močn jok. (D93)

19. ZAMENJAVA SAMOPOŠKODBENEGA VEDENJA Z DRUGIMI AVTODESTRUKTIVNIMI VEDENJI

/

20. DRUGE OBLIKE SAMOPOMOČI

/

DRUŽBENI POGLED NA POJAV SAMOPOŠKODOVANJA

ZAVEDANJE DRUŽBE O RESNOSTI PROBLEMA SAMOPOŠKODOVANJA MLADOSTNIKOV

Nism še zasledila, da bi se kdo ukvarjal s tem. Si pa predstavlam, da bi okolica zavračala osebo, k to počne. Sej zato sm se pa tud sama tko pazliv skrivala ane. (D94)

PRISOTNOST TABUJEV, PREDSDOKOV IN STEREOTIPNIH PREDSTAV O SAMOPOŠKODOVANJU V DRUŽBI

Če govorim iz sebe, sm si predstavljala, da če bi kdo zvedu, da to počnem, da bi mislu da se mi je zmešal, pa bi me hotl poslat v bolnico. (D95) Pomoje bi misnli, da se hočm ubit. (D96) Vrjetn bi mislnli še marsikej družga, ker itk folk neve, da sm tko ostala zdrava pa živa. (D97)

BRAZGOTINE KOT SPOMINSKO OBELEŽJE

BRAZGOTINE KOT SPOMINSKO OBELEŽJE MLADOSTNIKA

Bistvu nimam brazgotin. Itk sm bl bele povti in tm k se vid kšna črtica je ful mal opazna. Mogoč se bl vid k me opeče sonce, pa na tistih predelih ostane belo, sam tud ni panike. (D98) Vseen pa se kdaj zalotm, da se avtomatičen umaknem, če se kdo bl od blizu prbliza. Pač polet, k se sončamo, alpa kopamo. (D99)

MLADOSTNIKOVO DOŽIVLJANJE LASTNIH BRAZGOTIN KOT POSLEDIC SAMOPOŠKODOVANJA

Js vem, da so pa kje so, tud če se ne vidjo ful izrazit. Js ne bom nikol pozabla, skos kaj vse sm šla in sm vesela, da sm se pobrala, vstala, zrasla pa ratala svobodna. (D100) Brez samopoškodovana vrjetn sploh nebi preživela, to je edina stvar, k me je ohranjala živo. Na način, da nism ratala robot, ampk sm se zavedala, da ne morm bit to, kar so drugi pričakoval od mene. (D101)

ODPRTO KODIRANJE (D)

	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	NADKATEGORIJA	Tema
D1	16 let.	16	Starost	Starost mladostnika ob prvi samopoškodbi	Pojavna slika
D2	<i>Vsega sm mela dost.</i>	Preobremenjenost	Počutje	Izkustvena ozadja, zunanji dražljaji in situacije, ki so v mladostniku poglobljali stisko ter notranja občutja in stanja, ki so sprožila prvi samopoškodbeni akt	Pojavna slika
D3	<i>Takrt sm šla narazn s fantm, ker sm dojela, da pač nism za tipe, ampk da me bl prvlačjo ženske. Mislm dojela. Takrt sm si priznala.</i>	Istospolna privlačnost	Spolna identiteta	Izkustvena ozadja, zunanji dražljaji in situacije, ki so v mladostniku poglobljali stisko ter notranja občutja in stanja, ki so sprožila prvi samopoškodbeni akt	Pojavna slika
D4	<i>Blo mi je bad, ker sm hotla bit normalna k ostali, počutla sm se pa ko en freak.</i>	Normalnost	Samodojemanje	Izkustvena ozadja, zunanji dražljaji in situacije, ki so v mladostniku poglobljali stisko ter notranja občutja in stanja, ki so sprožila prvi samopoškodbeni akt	Pojavna slika

D5	<i>Doma so itk vsi najbl verni, pa že od skos sm poslušala, kakšna morm bit, da bom dobra žena za svojga moža. Pol se pa počutš kokr, da razučaraš cel svet, pa tud sebe.</i>	Norma	Družbena pričakovanja	Izkustvena ozadja, zunanji dražljaji in situacije, ki so v mladostniku poglobljali stisko ter notranja občutja in stanja, ki so sprožila prvi samopoškodbeni akt	Pojavna slika
D6	<i>Pa frendice so me skos sprašvale glede tipov, pa vse je blo tko samoumevn za vse. Pač če si ženska, so ti kul tipi. Men pa enostavn niso bli. Zdel se mi je kokr, da se ceu svet vrti sam okol tega, pa da se noben ni znov pogovarjat o nobeni drugi stvari. Pod prevelikim prtiskom sm bla.</i>	Samoumevnost	Spolna usmerjenost	Izkustvena ozadja, zunanji dražljaji in situacije, ki so v mladostniku poglobljali stisko ter notranja občutja in stanja, ki so sprožila prvi samopoškodbeni akt	Pojavna slika
D7	<i>Mela sm dost.</i>	Preobremenjen ost	Razlog	Okoliščine prve mladostnikove samopoškodbe	Pojavna slika
D8	<i>Že prej sm si skos grizla nohte čist do kože, da je pekl.</i>	Grizenje nohtov	Samopoškodba	Okoliščine prve mladostnikove samopoškodbe	Pojavna slika
D9	<i>Pol sm pa enkrt, sam vzela škarje pa si začela delat črte po nogi.</i>	Škarje	Predmed samopoškodbe	Okoliščine prve mladostnikove samopoškodbe	Pojavna slika

	<i>Najprej mal bl narahl, pol sm pa zmeri bl prtisnla.</i>	Črte po nog	Način samopoškodovanja		
D10	<i>Za vse mi je blo vseen. Najbl sm bla žalostna, tok da sm bla kr v enmu takmu odmaknenmu stanju. Nism bla js res js, počutila sm se kokr, da sm nek v ozadju.</i>	Žalost Odmaknjeno stanje	Počutje	Okoliščine prve mladostnikove samopoškodbe	Pojavna slika
D11	<i>Vsi so bli doma. Nehala sm šele, k sm se zavedala, da lah kdo pride v sobo. Takrt sm se ustrašla, pa pršla k seb.</i>	Potek samopoškodovanja	Strah pred razkritjem	Okoliščine prve mladostnikove samopoškodbe	Pojavna slika
D12	<i>Gledala sm v nogo pa spomnm se, da mi ni blo čist jasn kaj, pa zakaj sm to nardila.</i>	Začudenje	Samozavedanje	Okoliščine prve mladostnikove samopoškodbe	Pojavna slika
D13	<i>Prbližn dve leti.</i>	Dve leti	trajanje	Časovni okvir trajanja mladostnikovega samopoškodovanja	Pojavna slika
D14	<i>Dokler nism šla študirat v Ljubljano. Tm sm pa pol zaživela svoj življenje, ker sm bla daleč od doma, pa daleč od tujih pričakovanj.</i>	Študij v Ljubljani	Prelomnica	Časovni okvir trajanja mladostnikovega samopoškodovanja	Pojavna slika
D15	<i>Čeprov ne vem čist točn, ampk</i>	Šestkrat na	Pogostost	Pogostost mladostnikovega	Pojavna slika

	<i>tm nek prbližn šestkrt na mesc.</i>	mesec		samopoškodovanja	
D16	<i>Ni blo resn.</i>	Resnost	Samozavedanje	Resnost mladostnikovega samopoškodovanja	Pojavna slika
D17	<i>Tok sm bla pr seb, da sm vedla, da ne smem it predaleč. Pač tko, da noben doma, alpa v okolici ni zvedu. To je bla moja meja.</i>	Meja	Prekrivanje	Resnost mladostnikovega samopoškodovanja	Pojavna slika
D18	<i>Ker sm že slišala ko bi blo, če bi zvedl, vse očitke domačih, pa obtožvanje, da mi vse nudjo, js se pa delam norca. Pa zih bi biu Bog vmešan v pridige od staršev. Panika, jok, dretje.. cel scenarij mam v glavi. Bed uglavnem.</i>	Očitki, obtoževanje, pridiga, panika, jok, vpitje	Razkritje	Resnost mladostnikovega samopoškodovanja	Pojavna slika
D19	<i>Sam praskanje z ostrimi predmeti.</i>	Praskanje Ostri predmeti	Način samopoškodovanja, Predmet samopoškodovanja	Načini mladostnikovega samopoškodovanja	Pojavna slika
D20	<i>Uporablala sm škarje pa šestilo.</i>	Škarje	Pripomočki za samopoškodovanje	Predmet, ki ga je mladostnik izbral za samopoškodovanje	Pojavna slika

		šestilo			
D21	<i>Noge seveda. To je bil edini predel telesa, k sm ga zmeri mela pokritga. Tko so me bli že od prej navajeni, da sm tud polet nosila dolge hlače in pol je blo vse skupi mal laži. Tud mal mn sumliv seveda.</i>	Noge Dolge hlače	Predel telesa Prekrivanje	Predel telesa, ki ga mladostnik samopoškoduje	Pojavna slika
D22	<i>Ne globok.</i>	Poškodba	Globina	Globina mladostnikovih samopoškodb	Pojavna slika
D23	<i>Zlo redko, da mi je prtekl mal krvi. Pa še to ne tko, da bi prov tekla, ampk se je sam mal odprla rana, pa hitr zasušila v hrasto.</i>	Kri	Globina	Globina mladostnikovih samopoškodb	Pojavna slika
D24	<i>Ne spomnem se. Če čist na oko izračunam. Če sm se ene šestkrat na mesc, pa dve leti. Pol je to 72. Pa pol krat 2. Če sm prov zračunala je to pol 144. Plus, minus.</i>	144	Samopoškodbe	Število mladostnikovih samopoškodb	Pojavna slika
D25	<i>To sm že mal nakazala. K se zdej spomnem, ko sm se počutla, mi je kr smešn,</i>	Pretekli spomini	Počutje	Mladostnikovo doživljanje samega sebe	Značilnosti mladostnika, ki se samopoškoduje

	<i>prsežem.</i>				
D26	<i>Res za tko brezveze sm se obremenjevala. Vse druge sem postavljala pred sebe. Vsi drugi so bli pomembnejši pa bl pametni. Vse kar so drugi rekl, je blo res. Vse kar so zahteval od mene je blo upravičeno.</i>	Obremenjevanje, lastno zapostavljanje,	Upoštevanje mnenja drugih ljudi	Mladostnikovo doživljanje samega sebe	Značilnosti mladostnika, ki se samopoškoduje
D27	<i>Dons vidm, da so res omejeni, pa tud če so to moji starši. Živijo v eni svoji škatlci, pa ne uporabljajo nečesa kr jim je Bog dal. Možgane. Ne živijo v ljubezni, čeprav jo skos povdarjajo.</i>	Starši	Družinsko okolje	Mladostnikovo doživljanje samega sebe	Značilnosti mladostnika, ki se samopoškoduje
D28	<i>Počutla sm se utesnjeno, razočarano, čudaško.</i>	Utesnjenost, Razočaranje, Čudaškost	Počutje	Mladostnikovo doživljanje samega sebe	Značilnosti mladostnika, ki se samopoškoduje
D29	<i>Jezna sm bla sama nase pa na cel svet, ker sm lih js mogla čutit drgač, kokr pa normalna večina.</i>	Jeza , Normalnost	Čustvo, Norma	Mladostnikovo doživljanje samega sebe	Značilnosti mladostnika, ki se samopoškoduje
D30	<i>Žalostna sm bla, pa velikrat sm se sama sebgnusa. Tud v špegu se nism</i>	Žalost, Gnus,	Samovrednotenje	Mladostnikovo doživljanje samega sebe	Značilnosti mladostnika, ki se samopoškoduje

	<i>mogla pogledat, brez slabe vesti pa grdih misli.</i>	Slaba vest, Grde misli			
D31	<i>Svoje stiske sm izražala z risanjem.</i>	Risanje	Izražanje	Mladostnikovo izražanje stisk in občutij	Značilnosti mladostnika, ki se samopoškoduje
D32	<i>Pogovorit se nism mogla z nobenim, ker je bla to moja tajna skrivnost.</i>	Pogovor Tajna skrivnost	Razbremenitev	Mladostnikovo izražanje stisk in občutij	Značilnosti mladostnika, ki se samopoškoduje
D33	<i>Tud dnevnika nism upala pisat, ker sm se bala, da ga bo kdo kdaj najdu.</i>	Dnevnik	Izražanje	Mladostnikovo izražanje stisk in občutij	Značilnosti mladostnika, ki se samopoškoduje
D34	<i>K se z risanjem nism mogla zamotit, sem si pa delala praske po nogi. No sej je blo to tud neke vrste risanje.</i>	Vrsta risanja	Samopoškodovanja	Mladostnikovo izražanje stisk in občutij	Značilnosti mladostnika, ki se samopoškoduje
D35	<i>So me tko naučili, da nism smela vn padt. To se za žensko nikakor ni spodobl. Mogla sm bit tiho, pa se znat obnašat.</i>	Vedenje	Spolno specifično pričakovanje vedenja	Mladostnikova zmožnost nadziranja ravnanja v afektu	Značilnosti mladostnika, ki se samopoškoduje
D36	<i>Pol k sm bla sama sm se pa ponavad zjokala. Kadr je blo hudo sm se sam vrgla v postlo, glavo zarila v povštr, pa začela naglas jokat.</i>	Jok	Izražanje čustev	Mladostnikova zmožnost nadziranja ravnanja v afektu	Značilnosti mladostnika, ki se samopoškoduje

D37	<i>K sm zapustila sobo, sem mogla bit okej.</i>	Izražanje čustev	Potlačitev čustev	Mladostnikova zmožnost nadziranja ravnanja v afektu	Značilnosti mladostnika, ki se samopoškoduje
D38	<i>Svoja soba</i>	Soba	Prostor	Prostor, v katerem se mladostnik samopoškoduje	Značilnosti mladostnika, ki se samopoškoduje
D39	<i>Samo tm sm mela občutk ene zasebnosti pa miru. Čeprov pol prot koncu praskanja, me je skor skos ustavl to, da sm se bala, da bo kdo pršu notr.</i>	Zasebnost, Mir	Prostor	Prostor, v katerem se mladostnik samopoškoduje	Značilnosti mladostnika, ki se samopoškoduje
D40	<i>U stroga, stroga tajnost. Skrivnost! Prekrivanje! Ni šans, da bi se kj vidl.. Res!</i>	Stroga tajnost, skrivnost, prekrivanje	Razkritje	Mladostnikov odnos do opaženosti ran	Značilnosti mladostnika, ki se samopoškoduje
D41	<i>Tud zato sm si izbrala noge, ker sm nosila dovge hlače tud polet. Tko se ni nč vidl.</i>	Noge	Prekrivanje	Mladostnikov odnos do opaženosti ran	Značilnosti mladostnika, ki se samopoškoduje
D42	<i>Pr športni v šol pa pajkice. Zmaga.</i>	Oblečilo	Prekrivanje	Mladostnikov odnos do opaženosti ran	Značilnosti mladostnika, ki se samopoškoduje
D43	<i>Drgač sm mela pa vseen v glav skos prpravlene kšne scenarije za primer, če bo kdo opazu. Od sosedovga mačka, do raznih nesreč.</i>	Izgovori	Prekrivanje	Mladostnikov odnos do opaženosti ran	Značilnosti mladostnika, ki se samopoškoduje

D44	<i>Sicer nevem, kako nj bi blo to pr drugih, alpa v stroki, sam js nism mela nikol v glav to, da bi se ubila.</i>	Samomor	Smrt	Mladostnikov pogled na povezanost samopoškodovanja in samomora	Značilnosti mladostnika, ki se samopoškoduje
D45	<i>Pa sej sm se sam praskala, od tega pa res ne morš umret. Prej bi lah umrla od cedevite pa cukra v njej, kokr pa od tega kr sm počela.</i>	Samomor	Smrt	Mladostnikov pogled na povezanost samopoškodovanja in samomora	Značilnosti mladostnika, ki se samopoškoduje
D46	<i>Nekak nimam mnenja od tega, res ne. Pač ne vem, kašn je stanje, ker nikol nism govorila od tega, pa tud noben drug ni. Nobenga nism poznala, k bi to počev in tud dons se ne ukvarjam, oziroma ne pogovarjam od tega.</i>	Mnenje	Razširjenost	Mladostnikov pogled na pojavnost samopoškodovanja	Splošne značilnosti fenomena
D47	<i>Zdi se mi, pa ne vem čist točn zakaj. Pomoje sam punce. Čeprov nevem zakaj tko mislm.</i>	Punce	Spol	Mladostnikov pogled na spolno specifično razširjenost samopoškodovanja	Splošne značilnosti fenomena
D48	<i>Zasvojenost v smislu, da nism poznala nobenga družga načina sproščanja jeze, zato sms</i>	Sproščanje	Zasvojenost	Mladostnikov pogled na samopoškodovanje kot vrsto zasvojenosti	Splošne značilnosti fenomena

	<i>kos izbrala tega.</i>				
D49	<i>Lahko da, ampak v mojemu primeru ne.</i>	Ne	Motnje	Sovpadanje samopoškodbenega vedenja z drugimi motnjami	Splošne značilnosti fenomena
D50	<i>Moja družina je najbližja pobožna ever. Vse kar lahko povem od njih je sam to. Vse se vrti okoli Boga, cerkve, molitev, vrednot, pridiganja o tem, kaj je kul, pa kaj ne.</i>	Cerkev, molitev, vrednote, pridige	Religija	Značilnosti družine, iz katere prihaja mladostnik, ter njegovo doživljanje družinskih članov	Izkustvena ozadja
D51	<i>Sej jih mam rada tudi, če me ne sprejemajo, sam to ne pomeni, da nisem jezna na njih, alpa da jih podpiram.</i>	Nesprejemanje	Družinski člani	Značilnosti družine, iz katere prihaja mladostnik, ter njegovo doživljanje družinskih članov	Izkustvena ozadja
D52	<i>Ja psihično nasilje je bilo pogosto.</i>	Psihično nasilje	Nasilje	Prisotnost nasilja v družini mladostnika	Izkustvena ozadja
D53	<i>Mislil sem, da sem ga občutil. Da te stalno dol tlač, pa ti vsiljuje en drug življenje. Jsem se dobesedno utapljal v tej poplavi smernic, kudo lahko živim, pa kudo ne.</i>	Vsiljevanje pričakovanj	Psihično nasilje	Prisotnost nasilja v družini mladostnika	Izkustvena ozadja
D54	<i>Ja prva je bila sigurno ta, da sem si priznala, da sem lezbika, druga pa ta, da</i>	Sprejetje spolne identitete,	Spremembe	Pomembne spremembe v mladostnikovem	Izkustvena ozadja

	<i>sm se odselila v Ljubljano. Čeprov sta ble obe spremembe težke, sm odnesla res ful. Zart tega sm dons svobodna. Rešila sm se vsh kletk staršev.</i>	Selitev v Ljubljano Svoboda		življenju	
D55	<i>Sem pa tja sm že šla na kšn študentski žur pa se ga mal napila, pržgala kšn čik, sam to je pa tud vse. Redkost.</i>	Alkohol, tobak	Substance	Pomembne spremembe v mladostnikovem življenju	Izkustvena ozadja
D56	<i>Nikoli.</i>	Poskus samomora	Smrt	Pomembne spremembe v mladostnikovem življenju	Izkustvena ozadja
D57	<i>To, da sm šla narazn s fantm pa si priznala, da me prvlačjo ženske.</i>	Istospolna privlačnost	Spolna iidentiteta	Pomembne spremembe v mladostnikovem življenju	Izkustvena ozadja
D58	<i>Tud to, da sm zamenala družbo, k v Lublan sm vse spoznala na nov, se že od začetka nism pretvarjala. To mi je blo ful laži. Bl so odprti ljudje v večjih mestih.</i>	Nov krog prijateljev	Neformalna podporna mreža	Pomembne spremembe v mladostnikovem življenju	Izkustvena ozadja
D59	<i>Ja zart njih sm bla prov sigurn ful razočarana. Kje nam? js svojga otroka nikol nebi tko omejevala.</i>	Omejevanje	Družinsko okolje	Samopoškodovanj e kot posledica razočaranja s strani mladostniku pomembnih oseb, ter konflikti, ki izvirajo iz	Zunanji dražlj aji in situacije, ki poglobljajo mladostnikovo stisko

	<i>Nism smela ne žvet, ne čutit.</i>			slednjega	
D60	<i>K sm šla v Lublano je blaitk prva točka spora to, da ne hodm več v cerku.</i>	Obiskovanje cerkve	Spor	Samopoškodovanj e kot posledica razočaranja s strani mladostniku pomembnih oseb, ter konflikti, ki izvirajo iz slednjega	Zunanji dražlj aji in situacije, ki poglobljajo mladostnikovo stisko
D61	<i>Ne kako sm, ne kako je v šoli, ampk hudič me želi zavest, ker on itk živi v mestih, k ljudje nimajo stika z Bogom.</i>	Religiozno prepričanje staršev	Spor	Samopoškodovanj e kot posledica razočaranja s strani mladostniku pomembnih oseb, ter konflikti, ki izvirajo iz slednjega	Zunanji dražlj aji in situacije, ki poglobljajo mladostnikovo stisko
D62	<i>Pol se je pa sam stopnjeval, zmeri mn sm hodila domu, pa zmeri več seb enakih sm spoznala, k so me opoguml pa mi pokazal, da se lahko živi tud drgač. Tko da si srečn.</i>	Sklepanje novih poznanstev	Neformalna podporna mreža	Samopoškodovanj e kot posledica razočaranja s strani mladostniku pomembnih oseb, ter konflikti, ki izvirajo iz slednjega	Zunanji dražlj aji in situacije, ki poglobljajo mladostnikovo stisko
D63	<i>K sm enkrat doma hotla povedat za mojo spolno usmerjenost je pa pršlo do velikega poka. Takrt smo se tko skregal, tko sm razučarala vse, da še zj nimamo neki stikov. Sej me boli, sam js ne morm žvet drugač, kokr pa zj. Taka k sm, pač sm.</i>	Razkritje spolne usmerjenosti	Družinsko okolje	Samopoškodovanj e kot posledica razočaranja s strani mladostniku pomembnih oseb, ter konflikti, ki izvirajo iz slednjega	Zunanji dražlj aji in situacije, ki poglobljajo mladostnikovo stisko

D64	<i>Razočarana sm bla nad svojim prjatlcm, k so živele v enmu tko predvidlivmu pa samoumevnmu svetu.</i>	Prijatelji	Neformalna mreža	Samopoškodovanj e kot posledica razočaranja s strani mladostniku pomembnih oseb, ter konflikti, ki izvirajo iz slednjega	Zunanji dražlj aji in situacije, ki poglobljajo mladostnikovo stisko
D65	<i>Čeprov niso ble lih krive, ker jim sama nism povedala, ampk po drug stran jim pa tud nism mogla, ker mi niso dale priložnosti.</i>	Prijatelji	Neformalna mreža	Samopoškodovanj e kot posledica razočaranja s strani mladostniku pomembnih oseb, ter konflikti, ki izvirajo iz slednjega	Zunanji dražlj aji in situacije, ki poglobljajo mladostnikovo stisko
D66	<i>V šol nikol nism mela težav, k jih tud nism smela imet, ker bi bla doma štala. Mogla sm bit vzorna pa pridna učenka. Srečna navzvn, pa katastrofalna navznor.</i>	Pridna, vzorna učenka	Tuja pričakovanja	Samopoškodovanj e kot posledica neuspeha v šoli	Zunanji dražlj aji in situacije, ki poglobljajo mladostnikovo stisko
D67	<i>Folk okol mene je mel tok enih pričakovanj zame, da jih sama zase nism zmogla met. K itk nism smela razmišlat. Mogla sm sam ubogat. To me je ubijal.</i>	Uboganje, poslušnost	Tuja pričakovanja	Samopoškodovanj e kot posledica previsokih pričakovanj do samega sebe	Zunanji dražlj aji in situacije, ki poglobljajo mladostnikovo stisko
D68	<i>Previsoka pričakovanja steršev, pa sorodnikov.</i>	Previsoka pričakovanja	Tuja pričakovanja	Samopoškodovanj e kot posledica pritiska zaradi visokih pričakovanj s strani pomembnih	Zunanji dražlj aji in situacije, ki poglobljajo mladostnikovo stisko

				drugih odnosnih oseb	
D69	<i>Mogla sm bit skos odlična učenka, lepo napravljena, počesana, vse naredit, kar so mi rekl, kokr so mi rekl. Nikol si nism smela prvoščit nobenga padca, grdga obnašanja, odgovarjanja ali neuboganja. Spoštovane avtoritete je blo brezpogojno.</i>	Spoštovanje avtoritete	Tuja pričakovanja	Samopoškodovanj e kot posledica pritiska zaradi visokih pričakovanj s strani pomembnih drugih odnosnih oseb	Zunanji dražlj aji in situacije, ki poglobljajo mladostnikovo stisko
D70	<i>Bla sm žalostna pa tud otopela. Nism sploh več čutla nč. Sam nism bla pa nikol pr zdravniku, da bi mi povedov, a mam depresijo, a ne.</i>	Žalost, otopelost	Čustvena stanja	Depresivni simptomi pri mladostniku	Notranja občutja in stanja, ki sprožajo samopoškodbeni akt
D71	<i>Svoje napetost nism smela nikol izrazt, ker se to ni spodobl. Skos sm se mogla obnašat primern. Valda se je kopičl to v men, pa praskanje je pomagov sprostit to iz mene.</i>	Kopičenje napetosti	Čustveno stanje	Samopoškodovanj e kot sredstvo za ublažitev neznosne notranje napetosti mladostnika	Notranja občutja in stanja, ki sprožajo samopoškodbeni akt
D72	<i>Predvsem živčnosti. Živčnost sm</i>	Živčnost	Čustveno stanje	Samopoškodovanj e kot sredstvo za obvladovanje	Notranja občutja in stanja, ki sprožajo

	<i>mogla zmeri zabrisat s širokmu nasmehm. To me je tko utrujal, da nevem kje nj začnem govort. K sm bla sama s škarjam, sm bla lahko živčna kadr sm hotla, kokr sm hotla.</i>			živčnosti in strahu mladostnika	samopoškodbeni akt
D73	<i>To iz vidika tega, da sm lezbika, k je bla ujeta v kletki normalnih ljudi. Skos sm se obtožvala pa nism se sprejemala. Mogoč sm se kdaj tud kaznovala zart tega.</i>	Obtoževanje, nesprejemanje, kaznovanje	Čustveno stanje	Samopoškodovanje kot sredstvo za izražanje mladostnikovih frustracij	Notranja občutja in stanja, ki sprožajo samopoškodbeni akt
D74	<i>Jezna sm bla na ceu svet, ker sm lih js mogla čutit drgač, kokr vsi ostali. In to lih v družini, k so skos grdo govorl pa obsojal istospolne.</i>	Jeza	Čustveno stanje	Samopoškodovanje kot sredstvo za izražanje mladostnikove jeze in besa	Notranja občutja in stanja, ki sprožajo samopoškodbeni akt
D75	<i>K sm se samopoškodvala sm dala jezo cevga sveta vn iz sebe. Vsaj tko sm se počutla, ker sm se sam po temu počutla bolj.</i>	Jeza	Premagovanje čustvenega stanja	Samopoškodovanje kot sredstvo za izražanje mladostnikove jeze in besa	Notranja občutja in stanja, ki sprožajo samopoškodbeni akt

D76	<i>V sebi sem čutila nevrjetno bolečino. To je bila hujša bolečina, kot kakršna koli fizična bolečina, ki sem jo doživela v življenju.</i>	Bolečina	Čustveno stanje	Samopoškodovanje kot premostitev notranje, duševne bolečine	Notranja občutja in stanja, ki sprožajo samopoškodbeni akt
D77	<i>Samo s praskanjem sem lahko del te bolečine pretvorila, v fizično, ki sem jo lahko prenesla.</i>	Bolečina	Premagovanje čustvenega stanja	Samopoškodovanje kot premostitev notranje, duševne bolečine	Notranja občutja in stanja, ki sprožajo samopoškodbeni akt
D78	<i>Na tak način sem premagvala slabe misli o sebi.</i>	Slabe misli	Samovrednotenje	Samopoškodovanje kot premagovanje neprijetnih spominov in misli	Notranja občutja in stanja, ki sprožajo samopoškodbeni akt
D79	<i>Včasih sem mela občutek, da se s praskanjem kaznujem, ker sem mislila, da nisem normalna.</i>	kaznovanje	normalnost	Samopoškodovanje kot sredstvo samokaznovanja	Notranja občutja in stanja, ki sprožajo samopoškodbeni akt
D80	<i>Nikoli nisem mela takih misli.</i>	Misli o smrti	samomor	Samopoškodovanje kot sredstvo prekinitve samomorilnih misli	Notranja občutja in stanja, ki sprožajo samopoškodbeni akt

					i akt
D81	<i>Z mojmu početjem nism dobila prov nobene pozornost, ker noben ni vedu, da to počnem.</i>	pozornost	Stereotip	Samopoškodovan je kot način pridobivanja pozornosti	Notranja občutja in stanja, ki sprožajo samopoškodbeni akt
D82	<i>Za moje početje, noben ni vedu.</i>		Prekrivanje	Samopoškodovan je kot vzbujanje občutka krivde v drugih ljudeh	Notranja občutja in stanja, ki sprožajo samopoškodbeni akt
D83	<i>Ne.</i>	Subkultura	Pripadnost	Samopoškodovan je kot mladostnikov način izražanja pripadnosti skupini/ kot del subkulture (emo subkultura, satanizem, punkovska subkultura)	Notranja občutja in stanja, ki sprožajo samopoškodbeni akt
D84	<i>Žalost, jeza, razočaranje, živčnost, k so se zmeri bl stopneval.</i>	Žalost, jeza, razočaranje, živčnost	Stopnjevanje čustev	Čustva in občutja mladostnika pred samopoškodovanjem	Čustva in občutja pred, med in po samopoškodovanju

D85	<i>Nevem, ne spomnm se. V tem času se mi je zdel, k da me ni. Zavedala sm se šele prot koncu.</i>	Odmaknjenost	Samozavedanje	Čustva in občutja mladostnika med samopoškodovanjem	Čustva in občutja pred, med in po samopoškodovanju
D86	<i>Zgleda, da je nism občutla, ker se ne spomnm nč. Če bi me bolel, bi vedla.</i>	Bolečina	Občutenje	Mladostnikovo občutenje bolečine med samopoškodovanjem	Čustva in občutja pred, med in po samopoškodovanju
D87	<i>Kokr, da bi stopila nazaj v telo. Ta je biu pa čist prečiščen. Za neki časa sm čutla sam mir.</i>	Mir	Čustveno stanje	Čustva in občutja mladostnika neposredno po samopoškodovanju	Čustva in občutja pred, med in po samopoškodovanju
D88	<i>Počas so se začele nalagat spet vse negativnosti v men, doklr ni spet eksplodiral.</i>	Negativnost	Stopnjevanje čustvenega stanja	Čustva in občutenja mladostnika po preteku nekaj ur ali dni od samopoškodovanja	Čustva in občutja pred, med in po samopoškodovanju
D89	<i>Socialna na šoli tud mal ni posumla, da se karkol dogaja. Itk je bla skos v pisarni pa kšne papirje rihtala.</i>	Urejanje papirjev	Pretrgan stik z mladostniki	Pomoč in odzivi s strani šolske svetovalne službe	Odzivi in pomoč
D90	<i>Nikol nism poiskala pomoči.</i>	Nikoli	Pomoč	Pomoč mladostniku s strani kliničnega	Odzivi in pomoč

				psihologa in mladostnikovo doživljanje pomoči	
D91	<i>Nism poiskala pomoči, če pa bi jo, bi si želela, da neb poslušala kšnga pametovanja pa moraliziranja, k sm tega mela povhn kufr že doma, ampk sprejemanje pa da me en posluša.</i>	Sprejemanje, poslušanje Pametovanje, moraliziranje	Koncepti pomoči	Učinkovitost strokovne pomoči pri mladostniku, ki se samopoškoduje	Odzivi in pomoč
D92	<i>Ful mi je blo dobr, kadr sm risala. Pr risanju sm lah dala na papir čist karkol sm si misnla. Lahko sm nardila tako rizbo, da je itk noben ni razumu in je bla sam moja dovolena oblika čustvovanja.</i>	Risanje	Izražanje čustev	Oblike samopomoči mladostnika, ki se samopoškoduje in njihova učinkovitost	Odzivi in pomoč
D93	<i>Glavo v povštr, pa močn jok.</i>	Jok	Tehnika sproščanja	Oblike samopomoči mladostnika, ki se samopoškoduje in njihova učinkovitost	Odzivi in pomoč

D94	<i>Nism še zasledila, da bi se kdo ukvarjal s tem. Si pa predstavlam, da bi okolica zavračala osebo, k to počne. Sej zato sm se pa tud sama tko pazliv skrivala ane.</i>	Prekrivanje početja	Zavračanje okolice	Zavedanje družbe o resnosti problema samopoškodovanja mladostnikov	Družbeni pogled na pojav samopoškodovanja
D95	<i>Če govorim iz sebe, sm si predstavljala, da če bi kdo zvedu, da to počnem, da bi mislu da se mi je zmešal, pa bi me hotl poslat v bolnico.</i>	Normalnost	Hospitalizacija	Prisotnost tabujev, predsodkov in stereotipnih predstav o samopoškodovanju v družbi	Družbeni pogled na pojav samopoškodovanja
D96	<i>Pomoje bi mislni, da se hočm ubit.</i>	Samomor	Stereotip	Prisotnost tabujev, predsodkov in stereotipnih predstav o samopoškodovanju v družbi	Družbeni pogled na pojav samopoškodovanja
D97	<i>Vrjetn bi mislni še marsikej družga, ker itk folk neve, da sm tko ostala zdrava pa živa.</i>	Nerazumevanje	Način preživetja	Prisotnost tabujev, predsodkov in stereotipnih predstav o samopoškodovanju v družbi	Družbeni pogled na pojav samopoškodovanja

D98	<i>Bistvu nimam brazgotin. Itk sm bl bele povti in tm k se vid kšna črtica je ful mal opazna. Mogoč se bl vid k me opeče sonce, pa na tistih predelih ostane belo, sam tud ni panike.</i>	Brazgotine	Opaznost	Brazgotine kot spominsko obeležje mladostnika	Brazgotine kot spominsko obeležje
D99	<i>Vseen pa se kdaj zalotm, da se avtomatičn umaknem, če se kdo bl od blizu prbliza. Pač polet, k se sončamo, alpa kopamo.</i>	Umik	Opaznost brazgotin	Brazgotine kot spominsko obeležje mladostnika	Brazgotine kot spominsko obeležje
D100	<i>Js vem, da so pa kje so, tud če se ne vidjo ful izrazit. Js ne bom nikol pozabla, skos kaj vse sm šla in sm vesela, da sm se pobrala, vstala, zrasla pa ratala svobodna.</i>	Brazgotine	Spomin	Mladostnikovo doživljanje lastnih brazgotin kot posledic samopoškodovanja	Brazgotine kot spominsko obeležje
D101	<i>Brez samopoškodovana vrjetn sploh nebi preživela, to je edina stvar, k me je ohranjala živo. Na način, da nism ratala robot, ampk sm se zavedala, da ne morm bit to,</i>	samopoškodovanja	Način preživetja	Mladostnikovo doživljanje lastnih brazgotin kot posledic samopoškodovanja	Brazgotine kot spominsko obeležje

	<i>kar so drugi prčakoval od mene.</i>				
--	--	--	--	--	--

PRILOGA 6: ZAPIS POGOVORA Z OSEBO NORI (E)

Spol: ženski

Starost: 18

Datum: 27.5. 2016

Trajanje: 1,5 h

Kraj: Radovljica

POJAVNA SLIKA

STAROST MLADOSTNIKA OB PRVI SAMOPOŠKODBI

14 let. (E1)

IZKUSTVENA OZADJA, ZUNANJI DRAŽLJAJI IN SITUACIJE, KI SO V MLADOSTNIKU POGLJABLJALI STISKO TER NOTRANJA OBČUTJA IN STANJA, KI SO SPROŽILA PRVI SAMOPOŠKODBENI AKT

Moj tip me je posilu. Pršla sm dam in me je mt vidla, da sm čist čudna pa mi je takoj začela murit, kaj je narobe pa, če sm kj uzela. (E2) Na živce mij šlo vse, jezna sm bla pa gabla sm se sama seb. (E3) Zaklenila sm se v sobo in pol sm padla v jok. Nevem vse se je nekak stopneval, pol sm pa sam prjela šestiu pa se začela, kva je to, rezat al preskat. (E4)

OKOLIŠČINE PRVE MLADOSTNIKOVE SAMOPOŠKODBE

Pač ta tip k sm bla z nemu, kr en bedak neumn res, mi je na silo junfr zbiv.(E5) Pa se tko doma. Pač fotr je šu stran od ns, mt ga je neki pila pa z bratm po partijih hodila, a nakonc je men murila. (E6) Šola mi je dol padla, zato so mi prfoksi začel najedat. (E7) Iz ush strani en safr, pol pa ti živ normaln. Pač zmešal bi se mi, če neb saj neki nardila. Vso jezo sm dala v ta šesiu, pa na roko. (E8)

ČASOVNI OKVIR TRAJANJA MLADOSTNIKOVEGA SAMOPOŠKODOVANJA

Šekr to delam. Pač sej res ful mn, kdaj tud ful časa čist nč. Sam useen ne morm rečt, da sm zaključla s temu. Nimaš kj.(E9)

POGOSTOST MLADOSTNIKOVEGA SAMOPOŠKODOVANJA

Ja kpa vem. Odvisn kok sm bla v bedu. Pač kadr so ble scene, pa k sm bla velik živčna pa to, sm se večkrat. K je blo bolj se nism. (E10) Pa k sm šla v zavod se tud nism ful, ker k so me dobl sm itk kazn dobila, pa med vikendm nism smela dam alpa kj. (E11)

RESNOST MLADOSTNIKOVEGA SAMOPOŠKODOVANJA

Ma je blo resn. Tud šivat me je mt pelala. Enkrt po stegnu. 10 šivov. (E12)

NAČINI MLADOSTNIKOVEGA SAMOPOŠKODOVANJA

Ma kr hočš. Rezala, praskala, pulila lase, trgala hraste iz ran, čike sm si ugašala na kož. Tist kr mi je blo na voljo. (E13)

PREDMET, KI GA JE MLADOSTNIK IZBRAL ZA SAMOPOŠKODOVANJE

Kr mi je pršlo pod roke. Sm se že znajdla. Tud flašo sm razbila, alpa špegu pa sm se s steklm. (E14)

PREDEL TELESA, KI GA MLADOSTNIK SAMOPOŠKODUJE

Cele noge pa roke. Včash sm tud trebuh alpa hrbt. (E15)

GLOBINA MLADOSTNIKOVIH SAMOPOŠKODB

Odvisn tud od predmeta. Recmo nevem s šestilm sm se čist drgač, k recmo z žiletko. Tm si potegnu pa se je ulila kri takoj. S šestilm sm pa bl take praske delala. (E16)

ŠTEVILO MLADOSTNIKOVIH SAMOPOŠKODB

Več k 50, 100%. (E17)

ZNAČILNOSTI MLADOSTNIKA, KI SE SAMOPOŠKODUJE

MLADOSTNIKOVO DOŽIVLJANJE SAMEGA SEBE

Sej že prej sm mela kšne scene, da se nism počutla kul glede svoje postave. Kva js vem, taka sm bla mal nesamozavestna. Sam pol je blo pa grozn. Sama seb sm bla ogabna. k sm pomislna, da je ležov na men pa vse ostalo. (E18)

MLADOSTNIKOVO IZRAŽANJE STISK IN OBČUTIJ

Ma nevem, js nikol nism tko čustvena, da bi recimo lahko povedala, kva me matra. Js ponavad vn padem pa ratam jezna. Ubistvu sm sama pr seb žalostna sam, če se kdo v temu mumentu name vtakne, pa ratam ful jezna. Ponavad se začnem dret, pa skregam se. Po temu mi je pa ful gadno. (E19)

MLADOSTNIKOVA ZMOŽNOST NADZIRANJA RAVNANJA V AFEKTU

Nimam te zmožnosti. Js znorim. Začnem se dret, pa kregat, pa tud če sm pol še bl zbdirana. (E20)

PROSTOR, V KATEREM SE MLADOSTNIK SAMOPOŠKODUJE

Kadar sm sama doma se kerkol po bajti. Drgač pa ponavad na wece-ju, ker tja nikol noben ne uleti kr tko. (E21)

MLADOSTNIKOV ODNOS DO OPAŽENOSTI RAN

Najprej mi je blo ful gadno. Tko tud polet sm nosila dovge hlače, pa tko. Sam zj mi je pa useen. Js za nobenga nam gorela v dovgh hlačah pr 30 stopinah. Tud tiste na rok ne skrivam več. Sam če mi kdo kj zamori, ga pa itk pošlem nekm, pa je. (E22)

MLADOSTNIKOV POGLED NA POVEZANOST SAMOPOŠKODOVANJA IN SAMOMORA

Ma to se hitr lah nardi. Mal bl globok prtisneš žiletko, pa ni fajn. Sam js nevem. Nism razmišlala od tega, da bi se ubila, k sm to počela. (E23)

SPLOŠNE ZNAČILNOSTI FENOMENA

MLADOSTNIKOV POGLED NA POJAVNOST SAMOPOŠKODOVANJA

Drgač doma nism za skor nobenga vedla. V Višnji, pač v zavodu, jih je pa dost. (E24)

MLADOSTNIKOV POGLED NA SPOLNO SPECIFIČNO RAZŠIRJENOST SAMOPOŠKODOVANJA

Js poznam več žensk. Vem za dva tipa, tko da jih poznam. En si trga kožo, drug pa čike ugaša na koži. (E25)

MLADOSTNIKOV POGLED NA SAMOPOŠKODOVANJE KOT VRSTO ZASVOJENOSTI

Ja ne vem. Js to delam, ker mi pomaga. Če me neb drugi tko uničval, vrjetn neb tega nardila. (E26)

SOVPADANJE SAMOPOŠKODBENEGA VEDENJA Z DRUGIMI MOTNJAMI

Men so rekl, da mam posttravmatski sindrom. Pa svašta, kao da sm odvisna od alkohola, pa drog pa depresivna. Pa bla, bla. Enkrt grem pa parti, pa sm pjanc, skadim eno julko, pa sm že džanki. (E27)

IZKUSTVENA OZADJA

ZNAČILNOSTI DRUŽINE , IZ KATERE PRIHAJA MLADOSTNIK, TER NJEGOVO DOŽIVLJANJE DRUŽINSKIH ČLANOV

Mal so opokani vsi. (E28) Brt je na drogah, ker ma eno neumno džankico za punco, k ga je zvlekla v to. (E29) Fotr je itk šu, pa zj ma eno drugo, k je nočm spoznt. (E30) Mt kr hod okol po žurkah, pa kr pije pa vzame tud kdaj kšn bonbončk. Pa še zj ma enga čudngaa tipa. (E31) Js ne vem to je katastrofa. Sej jo mam res rada, pa brata tud, sam zmešal se mi bo res. (E32)

PRISOTNOST NASILJA V DRUŽINI MLADOSTNIKA

Fotr je kdaj mt udaru, k je bla še doma. Drgač pa ne. (E33)

POMEMBNE SPREMEMBE V MLADOSTNIKOVEM ŽIVLJENJU

21. V DRUŽINSKEM OKOLJU

Mejbi to, da je fotr šu, pa da mata zj uba z mt, ene druge partnerje. (E34)

22. ZLORABE SUBSTANC

Zloraba. Pijem, ja. Kadim, ja. Uzemam preveč tablet, ja. Speed, ja. Trava, ja. Ma sej sm že vse probala, še gobe. Razn horsa. To pa nočm. (E35)

23. POSKUS SAMOMORA

Ja dostkrt. Sploh več ne vem kokrt. Sej zato so me pa poslal v zavod. Kje nam, če so me najprej prepričal, da nj ga prjavm, pol mi pa noben ni vrjeu na sodišu. Nakonc sm pa še sama mogla plačat in odvetnika in sodne stroške. (E36)

24. ŠOLA, PRIJATELJI, PARTNER/ICA

Mah kdo bi se še s šolo ubadov. Murile so te prfokse, skos. Sam kje mam nalogo, pa da sm lena pa nevem kaj vse. (E37) Prjatle sm pol dobila druge. Od vseh prejšnih sm se odmaknila. Pa itk sm se pol preselila. No, šla v zavod. To mi je blo mal težko, drgač. (E38) Partnerja po tistmu nism mela več. (E39)

ZUNANJI DRAŽLJAJI IN SITUACIJE, KI POGLABLJAJO MLADOSTNIKOVO STISKO

SAMPOŠKODOVANJE KOT POSLEDICA RAZOČARANJA S STRANI MLADOSTNIKU POMEMBNIH OSEB, TER KONFLIKTI, KI IZVIRAJO IZ SLEDNJEGA

11. S STRANI DRUŽINSKIH ČLANOV

Ja to me je prizadel, k je fotr recmo kr šu. Pa boli njega zame pa za brata. Pa tud tko je nesramn, skos me neki komentira, k mu nč na men, alpa o men ni kul. (E40) Mt me je isto s telimi nenimi čudnimi tipi, k jih domu voz. Z enmu sm se še clo zaštekala, sam sta šla pol narazn. Mah brezveze. Da o njenmu žuranju sploh ne govorim. Alpa od bratove narkomanske punce. (E41)

12. S STRANI DRUGIH POMEMBNIH ODNOSNIH OSEB

Ja tuki je pa glavna oseba, moj prvi neumn fnt. Sploh nočm rečt, da je biv moj fnt, k je biu tak prasc. (E42)

SAMPOŠKODOVANJE KOT POSLEDICA NEUSPEHA V ŠOLI

Mogoč ne direkt zarat tega, sam sm bla pa ful živčna zart šole. Pa tko prfokse so me skos neki težile, a ena me ni enkrt vprašala, če sm kul. Itk se je vsa živčnost, pa vs prtisk iz vseh strani kopiču, doklr nism mogla več hendlat. (E43)

SAMPOŠKODOVANJE KOT POSLEDICA PREVISOKIH PRIČAKOVANJ DO SAMEGA SEBE

Ma niti nism mela preveč prčakovan, sej sm vedla, da mi neb nč ratat. Tko sm si prhranla mal razočaranja. (E44)

SAMPOKODOVANJE KOT POSLEDICA PRITISKA ZARADI VISOKIH PRIČAKOVANJ S STRANI POMEMBNIH DRUGIH ODNOSNIH OSEB

Pr fotru je blo tko, da je skos neki hotu od mene, sam js nism razumela kaj. Pač krkol sm nardila, je blo itk narobe, pol mi je pa ratat vseen. Zakaj bi se pa človk skos trudu, če nič ni kul. (E45)

NOTRANJA OBČUTJA IN STANJA, KI SPROŽAJO SAMPOŠKODBENI AKT

DEPRESIVNI SIMPTOMI PRI MLADOSTNIKU

Mela sm depresijo. No sm jo mam še zj. Sam je dost bolj, k je pa blo. (E46)

SAMOPOŠKODOVANJE KOT SREDSTVO ZA UBLAŽITEV NEZNOSNE NOTRANJE NAPETOSTI MLADOSTNIKA

Ma to ja, napeta pa živčna sm bla k nevem kaj. Prov lah bi drobila stvari v rokah, tako moč sm dobila, k je blo res gadno. (E47)

SAMOPOŠKODOVANJE KOT SREDSTVO ZA OBVLADOVANJE ŽIVČNOSTI IN STRAHU MLADOSTNIKA

Strahu ne tok, mogoč mi je blo kdaj gadno tm okol sojenj, k nism vedla kaj prčakvt, pa ko bo k bom bivšiga vidla, pa tko pač gadn filing. Pa na začetku me je blo strah, k nism vedla, ko nj doma povem, pa a sploh nj, a bi bla raj tih. Kaj bo folk mislu o men, k bojo zvedl, alpa kaj se bo un bedak zlagov okol tega. Pač nism vedla kaj me čaka in tega me je blo strah. To vse je tud vodil v to, da sm si kj nardila. Sam zj mam pa filing, da me ni nč strah. Zj sm jezna. (E48)

SAMOPOŠKODOVANJE KOT SREDSTVO ZA IZRAŽANJE MLADOSTNIKOVIH FRUSTRACIJ

Ja mela sm, pa mam šekr razne frustracije glede svojga telesa, pač postave. Glede posilstva. Glede tega, da slabo zmeri zmaga. Kokr je on. Fotr je na položaju, pa je biu on kr oproščen. Zj dela kr hoče, js pa največ posledic nosm. (E49)

SAMOPOŠKODOVANJE KOT SREDSTVO ZA IZRAŽANJE MLADOSTNIKOVE JEZE IN BESA.

Uu, to je to! Jeza pa bes je kokr, da bi me en poklicu po imenu. Kaj nj mi pa družga pomaga pr temu. A nj si v takmu stanju pržgem svečke pa meditiram? Če mi kdo to reče, bi ga kr udarla najraj, res. (E50)

SAMOPOŠKODOVANJE KOT PREMOSTITEV NOTRANJE, DUŠEVNE BOLEČINE

Ja, boli me najbl. Vse! Pač k sm iskrena do sebe vem, da je vsa ta jeza ubistvu bolečina. Pač ni lahko. (E51)

SAMOPOŠKODOVANJE KOT PREMAGOVANJE NEPRIJETNIH SPOMINOV IN MISLI

Ja fora je, da to tud. Ker k pač delam neki, da se poškuđujem, takrt odmislm vse. Ful redko, da mam sploh kej v glavi. In pol tud spominov ni. Vsaj za unih neki minut. (E52)

SAMOPOŠKODOVANJE KOT SREDSTVO SAMOKAZNOVANJA

Kaznujem se, da sm bla sploh kdaj skp z unmu bedakm. Sam po drug stran, kje pa sm razmišlala, da bo naredu kj tazga. (E53)

SAMOPOŠKODOVANJE KOT SREDSTVO PREKINITVE SAMOMORILNIH MISLI

Mam js neki poskusov za sabo, sam tist je blo nekaj čist drgač. Sj ne vem, ko nj to opišem, sam to je men ločena stvar. Js sm vedla, da če bom skočila iz balkona, da bo drgačna posledica, k če si režm po nogi. (E54)

SAMOPOŠKODOVANJE KOT NAČIN PRIDOBIVANJA POZORNOSTI

Glede te pozornost, je pa tko. Na živce mi gre ta beseda. Dolg ni noben vedu, k so pa zvedl, je blo pa najbl gadn. Vsi odzivi so bli katastrofalni. Če kermu sede taka pozornost, da pol to počne zart tega, sm js papež no. (E55)

SAMOPŠKODOVANJE KOT VZBUJANJE OBČUTKA KRIVDE V DRUGIH LJUDEH

Kašne krivde? To je krneki. Ni vse za druge skos. Glejmo nase! (E56)

SAMOPŠKODOVANJE KOT MLADOSTNIKOV NAČIN IZRAŽANJA PRIPADNOSTI SKUPINI/ KOT DEL SUBKULTURE (EMO SUBKULTURA, SATANIZEM, PUNKOVSKA SUBKULTURA)

Nism prpadala nobeni skupini. (E57)

ČUSTVA IN OBČUTJA PRED, MED IN PO SAMOPŠKODOVANJU

ČUSTVA IN OBČUTJA MLADOSTNIKA PRED SAMOPŠKODOVANJEM

Večinoma sm pred temu ful jezna pa živčna. (E58)

ČUSTVA IN OBČUTJA MLADOSTNIKA MED SAMOPŠKODOVANJEM

Med samopoškodovanjem čutn zmeri mn. (E59)

MLADOSTNIKOVO OBČUTENJE BOLEČINE MED SAMOPŠKODOVANJEM

Na začetku niti ne. Mislm, če se z žiletko, valda zapeče, sam ostala bolečina, alpa saj bl močna, pa pride pol kasnej. (E60)

ČUSTVA IN OBČUTJA MLADOSTNIKA NEPOSREDNO PO SAMOPŠKODOVANJU

Sm tko pomirjena drgač, sam sm pa tud ful žalostna. (E61)

ČUSTVA IN OBČUTENJA MLADOSTNIKA PO PRETEKU NEKAJ UR ALI DNI OD SAMOPŠKODOVANJA

Ful sm žalostna. Kokr, da si sam takrt k nekaj spucam jezo, pustm bit zbedirana. (E62)

ODZIVI IN POMOČ

POMOČ IN ODZIVI S STRANI ŠOLSKE SVETOVALNE SLUŽBE

Ma ta je bla čist blesava. Ona mi je murila sam zart ocen, pa neopravičenih, a niti enkrt me ni prašala, če sm okej. Pa skos mi je grozila, da me bojo poslal v zavod. (E63)

POMOČ MLADOSTNIKU S STRANI KLINIČNEGA PSIHOLOGA IN MLADOSTNIKOVO DOŽIVLJANJE POMOČI

Ja sm mela to klinično psihologinjo, sam mi ni bla kul. Tko kr gledala me je najbl čudn možn, da sm se počutla k en kreten. Nism se mogla neki pogovarja z njo, pa kr ene vprašalnice sm mogla rešvt, pa ene lestvice brezvezne. Pomembn ji je blo sam to, da mi je lah napisala, da mam depresijo. (E64)

POMOČ MLADOSTNIKU S STRANI PEDOPSIHIATRA IN MLADOSTNIKOVO DOŽIVLJANJE POMOČI

14. POSTOPANJE

To sm šla pa k teli na Jesenice. Pač tko, ful je bla dovga čakalna vrsta. Tega se najbl spomnem, ker je mt doma skos norela, kao da sm resn primer, zakaj morm tok časa čakat. (E65)

15. DIAGNOSTICIRANJE

Dala mi je diagnozo posttravmatski sidrom, pa ena zdravila mislm, da mi je predpisala. Tega je blo tok, da sori, upam, da nam kj zamešala. (E66)

16. ZDRAVLJENJE S PSIHOFAIRMAKI

Nevem zj točn, kva mi je pedopsihiatrinja predpisala, sam najbl se spomnm, da sm jemala Depakine, Risperdal, Sanval pa Mirzaten. Pa ful enih stranskih učinkov je blo. Recmo lih ta Mirzaten ti lah poslabša misli, da bi bla samomoriln pa to. Tko da nevem, mejbi je pa kj na tem. (E67)

POMOČ S STRANI PSIHOTERAPEVTA IN MLADOSTNIKOVO DOŽIVLJANJE POMOČI

Res nimam pojma zj za te nazive, a je bil psihoterapevt, al psiholog, alpa psihiater. Pač skor povsod je biu eno in isti sranje. Sej nism spoznala enga, k bi mi biu res kul. (E68)

NUDENJE POMOČI RAZLIČNIH DRUŠTEV MLADOSTNIKU, KI SE SAMOPOŠKODUJE

Ne to pa ne. Pa niti ne poznam. (E69)

UČINKOVITOST STROKOVNE POMOČI PRI MLADOSTNIKU, KI SE SAMOPOŠKODUJE

Vse kr sm js hotla je, da me en pogleda pa reče, da sm okej. Pa da bi me normaln poslušov. (E70)

POMANJKLJIVOSTI STROKOVNE POMOČI, S KATERIMI SE SREČUJE MLADOSTNIK, KI SE SAMOPOŠKODUJE

Uff. Same diagnoze, skos povdarjajo kaj vse ne delaš kul, sploh te ne poslušajo, sam da oni neki govorijo pa si pumpajo ego. (E71) Najbl zgrešen mi pa je, da rešuješ tm ene vprašalnike pa krneki res. Una pa gleda na uro pa te štopa. K da bi se norca delal. (E72) Ma večinoma, so me samo še bl potrl. Pa ne vem skos ta povdarjanje, kaj vse ni kul, pol sm sam še to znala razmišlat.(E73) Pa tud teli tableti. Tega je preveč res. Pol k pa vidjo, da slabo vplivajo nate, ti pa vse vzamejo, telo je pa odvisn. Pol pa hočš nadomestit odvisnost s kero drugo, pa nuben noče več delat s tabo, ker morš bit čist. Pol se pa znajdeš nek v zavodu, pa skos delajo teste pa neki. Sj se počutm k una ena laboratorijska miš res. (E74)

POZITIVNI ODZIVI IN NEFORMALNA POMOČ MLADOSTNIKU, KI SE SAMOPOŠKODUJE, S STRANI OŽJEGA IN ŠIRŠEGA OKOLJA

Pol k je enkrat mt zvedla, je bla najprej šokirana, pa se je ful drla name neki časa, sam pol mi je pa ful stala ob stran, pa me spodbujala, da se postavm na noge. Pa sej brt tud. Ni se me nikol sramvov, tega me je blo najbl strah. (E75)

NEGATIVNI ODZIVI NA MLADOSTNIKOVO SAMOPOŠKODOVANJE S STRANI OŽJEGA IN ŠIRŠEGA OKOLJA, KI ZAVIRAJO PROCES POMOČI

To mi je pa najblj gadno za fotra. Kadr sm pr njemu morm met oblečeno majco z dovgimi rokavi, pa dolge hlače, pa ga briga če je zuni 100 stopin. Sramuje se me do konca, pa to mi tud pove. Če se vid kšna brazgotina, nav šu nikamr z mano, tko med folk. (E76)

OBLIKE SAMOPOMOČI MLADOSTNIKA, KI SE SAMOPOŠKODUJE IN NJIHOVA UČINKOVITOST

21. IZRAŽANJE STISK PREKO KREATIVNIH NAČINOV

A ni že samopoškodovanje dost kreativn? Ne hec. Svoja čustva kar se da zlijem na papir, k pišem pesmi. (E77)

22. RAZLIČNE TEHNIKE SPROŠČANJA MLADOSTNIKOV, KI SE SAMOPOŠKODUJEJO

Js tko mal v izi igram kitaro. Tko da pol pišem pesmi pa jih probam pet ob kitari. To me sprošča. (E78)

23. ZAMENJAVA SAMOPOŠKODBENEGA VEDENJA Z DRUGIMI AVTODESTRUKTIVNIMI VEDENJI

Ful sm začela po partijih hodt. Tm pa droga, alkohol. Ma še v Polju k sm bla smo ga pile na veliko. Sej zato so me vn vrgl pol. (E79)

24. DRUGE OBLIKE SAMOPOMOČI

Mogoč mal čudn, sam men v teh težkih momentih ful pomaga moj kuža. Tko k ga pelem na sprehod, alpa se mal igram z nemu, kr pozabm na vse skupi. (E80)

DRUŽBENI POGLED NA POJAV SAMOPOŠKODOVANJA

ZAVEDANJE DRUŽBE O RESNOSTI PROBLEMA SAMOPOŠKODOVANJA MLADOSTNIKOV

Ja ne vem no, moj mnene je tak, da se s samopoškodovanjem noben ne obada lih neki. (E81)

PRISOTNOST TABUJEV, PREDSDOKOV IN STEREOTIPNIH PREDSTAV O SAMOPOŠKODOVANJU V DRUŽBI

Nevem ko nj se izrazm, da bom povedala kr mislm. Pač če nisi uno čist tip top, kokr se od tebe zahteva, čeprov ne vem prveč dobr, kdo te zahteve postavlja, pol si takoj ena spaka in si čudn in te vsi postran gledajo. Sam če pa potegnemo črto, sej ma vsak neki. Niti dva nista ista. (E82)

BRAZGOTINE KOT SPOMINSKO OBELEŽJE

BRAZGOTINE KOT SPOMINSKO OBELEŽJE MLADOSTNIKA

So spomini, itk. Bl slabi, k dobri, sam nimaš kj. (E83)

MLADOSTNIKOVO DOŽIVLJANJE LASTNIH BRAZGOTIN KOT POSLEDIC SAMOPOŠKODOVANJA

Js sm se sprjaznla z njimi. Sej najdl časa sm iskala na netu, ko bi si jih lah odstranla. Pa sej ene se da z lasrji pa neki. Če bi mela keš, bi si saj te po roki dala prekrit, pa če ga bom kdaj mela, bom to zrihtala. Sam zj je pa kul. (E84)

ODPRTO KODIRANJE (E)

Št. izjave	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	NADKATEGORIJA	TEMA
E1	14 let.	14	starost	Starost mladostnika ob prvi samopoškodbi	Pojavna slika
E2	<i>Moj tip me je posilu. Pršla sm dam in me je mt vidla, da sm čist čudna pa mi je takoj začela murit, kaj je narobe pa, če sm kj uzela.</i>	Posilstvo, obtoževanje s strani matere	Razlog	Izkustvena ozadja, zunanji dražljaji in situacije, ki so v mladostniku poglobljali stisko ter notranja občutja in stanja, ki so sprožila prvi samopoškodbeni akt	Pojavna slika
E3	<i>Na živce mij šlo vse, jezna sm bla pa gabla sm se sama seb.</i>	Živčnost, jeza, gnus	Občutenje	Izkustvena ozadja, zunanji dražljaji in situacije, ki so v mladostniku poglobljali stisko ter notranja občutja in stanja, ki so sprožila prvi samopoškodbeni akt	Pojavna slika
E4	<i>Zaklenila sm se v sobo in pol sm padla v jok. Nevem vse se je nekaj stopneval, pol sm pa sam prjela šestiu pa se začela, kva je to, rezat al preskat.</i>	Stopnjevanje čustev, Šestilo, Praskanje	Razlog , Pripomoček za samopoškodovanje, Način samopoškodovanja	Izkustvena ozadja, zunanji dražljaji in situacije, ki so v mladostniku poglobljali stisko ter notranja občutja in stanja, ki so sprožila prvi samopoškodbeni akt	Pojavna slika

E5	<i>Pač ta tip k sm bla z nemu, kr en bedak neumn res, mi je na silo junfr zbiv.</i>	Posilstvo	Razlog	Okoliščine prve mladostnikove samopoškodbe	Pojavna slika
E6	<i>Pa se tko doma. Pač fotr je šu stran od ns, mt ga je neki pila pa z bratm po partijih hodila, a nakonc je men murila.</i>	Odselitev očeta, Ponočevanje matere	Razlog	Okoliščine prve mladostnikove samopoškodbe	Pojavna slika
E7	<i>Šola mi je dol padla, zato so mi prfoksi začel najedat.</i>	Pritisk s strani učiteljic	Razlog	Okoliščine prve mladostnikove samopoškodbe	Pojavna slika
E8	<i>Iz ush strani en safr, pol pa ti živ normaln. Pač zmešal bi se mi, če neb saj neki nardila. Vso jezo sm dala v ta šesiu, pa na roko.</i>	Sproščanje jeze	Način preživetja	Okoliščine prve mladostnikove samopoškodbe	Pojavna slika
E9	<i>Šekr to delam. Pač sej res ful mn, kdaj tud ful časa čist nč. Sam useen ne morm rečt, da sm zaključla s temu. Nimaš kj.</i>		Trajanje	Časovni okvir trajanja mladostnikovega samopoškodovanj a	Pojavna slika
E10	<i>Ja kpa vem. Odvisn kok sm bla v bedu. Pač kadr so ble scene, pa k sm bla velik živčna pa to, sm se večkr. K je blo bolš se nism.</i>	Odvisno od razpoloženja	Vpliv na pogostost	Pogostost mladostnikovega samopoškodovanj a	Pojavna slika
E11	<i>Pa k sm šla v zavod se tud nism ful, ker k so me dobl sm itk kazn dobila, pa med vikendm nism smela dam alpa</i>	Zavod	Vpliv na pogostost	Pogostost mladostnikovega samopoškodovanj a	Pojavna slika

	<i>kj.</i>				
E12	<i>Ma je blo resn. Tud šivat me je mt pelala. Enkrt po stegnu. 10 šivov.</i>	Šivanje rane	Hospitalizacija	Resnost mladostnikovega samopoškodovanja	Pojavna slika
E13	<i>Ma kr hočš. Rezala, praskala, pulila lase, trgala hraste iz ran, čike sm si ugašala na kož. Tist kr mi je blo na voljo.</i>	Rezanje, praskanje, puljenje las, preprečevanje celjenja ran, opekline	Načini samopoškodovanja	Načini mladostnikovega samopoškodovanja	Pojavna slika
E14	<i>Kr mi je pršlo pod roke. Sm se že najdla. Tud flašo sm razbila, alpa špegu pa sm se s steklm.</i>	Razno, Rezanje s črepinjami	Pripomočki za samopoškodovanje	Predmet, ki ga je mladostnik izbral za samopoškodovanje	Pojavna slika
E15	<i>Cele noge pa roke. Včash sm tud trebuh alpa hrbt.</i>	Noge, Roke, Trebuh, hrbet	Deli telesa	Predel telesa, ki ga mladostnik samopoškoduje	Pojavna slika
E16	<i>Odvisn tud od predmeta. Recmo nevem s šestilm sm se čist drgač, k recmo z žiletko. Tm si potegnu pa se je ulila kri takoj. S šestilm sm pa bl take praske delala.</i>	Rane	Odvisno od pripomočka	Globina mladostnikovih samopoškodb	Pojavna slika
E17	<i>Več k 50, 100%.</i>	50	Število	Število mladostnikovih samopoškodb	Pojavna slika
E18	<i>Sej že prej sm mela kšne scene, da se nism počutla kul glede svoje postave. Kva js vem, taka sm bla mal nesamozavestna. Sam pol je blo pa grozn. Sama seb</i>	Slabo počutje glede svojega telesa	Ne-samozavest	Mladostnikovo doživljanje samega sebe	Značilnosti mladostnika, ki se samopoškoduje

	<i>sm bla ogabna. k sm pomislila, da je ležov na men pa vse ostalo.</i>				
E19	<i>Ma ne vem, js nikol nism tko čustvena, da bi recimo lahko povedala, kva me matra. Js ponavad vn padem pa ratam jezna. Ubistvu sm sama pr seb žalostna sam, če se kdo v temu mumentu name vtakne, pa ratam ful jezna. Ponavad se začnem dret, pa skregam se. Po temu mi je pa ful gadno.</i>	Jeza , Žalost, Krivda Vpitje, spor	Občutenje Izražanje	Mladostnikovo izražanje stisk in občutij	Značilnosti mladostnika, ki se samopoškoduje
E20	<i>Nimam te zmožnosti. Js znorim. Začnem se dret, pa kregat, pa tud če sm pol še bl zbedirana.</i>	Vpitje, spor	Izražanje	Mladostnikova zmožnost nadziranja ravnanja v afektu	Značilnosti mladostnika, ki se samopoškoduje
E21	<i>Kadar sm sama doma se kerkol po bajti. Drgač pa ponavad na wece- ju, ker tja nikol noben ne uleti kr tko.</i>	Kopalnica	Prostor	Prostor, v katerem se mladostnik samopoškoduje	Značilnosti mladostnika, ki se samopoškoduje
E22	<i>Najprej mi je blo ful gadno. Tko tud polet sm nosila dovge hlače, pa tko. Sam zj mi je pa useen. Js za nobenga nam gorela v dovgh hlačah pr 30 stopinah. Tud tiste na rok ne skrivam več. Sam</i>	Dolge hlače Sprejetje	Prekrivanje, Obramba	Mladostnikov odnos do opaženosti ran	Značilnosti mladostnika, ki se samopoškoduje

	<i>če mi kdo kj zamori, ga pa itk pošlem nekm, pa je.</i>				
E23	<i>Ma to se hitr lah nardi. Mal bl globok prtisneš žiletko, pa ni fajn. Sam js nevem. Nism razmišlala od tega, da bi se ubila, k sm to počela.</i>	Samomor	Smrt	Mladostnikov pogled na povezanost samopoškodovanj a in samomora	Značilnosti mladostnika, ki se samopoškoduje
E24	<i>Drgač doma nism za skor nobenga vedla. V Višnji, pač v zavodu, jih je pa dost.</i>	Poznanstva	Razširjenost	Mladostnikov pogled na pojavnost samopoškodovanj a	Splošne značilnosti fenomena
E25	<i>Js poznam več žensk. Vem za dva tipa, tko da jih poznam. En si trga kožo, drug pa čike ugaša na koži.</i>	Ženske Dva moška	Spol Spol	Mladostnikov pogled na spolno specifično razširjenost samopoškodovanj a	Splošne značilnosti fenomena
E26	<i>Ja ne vem. Js to delam, ker mi pomaga. Če me neb drugi tko uničval, vrjetn neb tega nardila.</i>	Uničevanje s strani drugih ljudi	Razlog	Mladostnikov pogled na samopoškodovanj e kot vrsto zasvojenosti	Splošne značilnosti fenomena
E27	<i>Men so rekl, da mam posttravmatski sindrom. Pa svašta, kao da sm odvisna od alkohola, pa drog pa depresivna. Pa bla, bla. Enkrt grem pa parti, pa sm pjanc, skadim</i>	Posttravmatsk i sindrom, Depresija, Odkvisnost od alkohola in drog	Motnje	Sovpadanje samopoškodbeneg a vedenja z drugimi motnjami	Splošne značilnosti fenomena

	<i>eno julko, pa sm že džanki.</i>				
E28	<i>Mal so opokani vsi.</i>	Doživljanje družinskih članov	Družina	Značilnosti družine , iz katere prihaja mladostnik, ter njegovo doživljanje družinskih članov	Izkustvena ozadja
E29	<i>Brat je na drogah, ker ma eno neumno džankico za punco, k ga je zvlekla v to.</i>	Brat, partnerica	Družinski člani	Značilnosti družine , iz katere prihaja mladostnik, ter njegovo doživljanje družinskih članov	Izkustvena ozadja
E30	<i>Fotr je itk šu, pa zj ma eno drugo, k je nočm spoznt.</i>	Oče, Nova partnerica	Družinski člani	Značilnosti družine , iz katere prihaja mladostnik, ter njegovo doživljanje družinskih članov	Izkustvena ozadja
E31	<i>Mt kr hod okol po žurkah, pa kr pije pa vzame tud kdaj kšn bonbončk. Pa še zj ma enga čudngaa tipa.</i>	Mati, Nov partner	Družinski člani	Značilnosti družine , iz katere prihaja mladostnik, ter njegovo doživljanje družinskih članov	Izkustvena ozadja
E32	<i>Js ne vem to je katastrofa. Sej jo mam res rada, pa brata tud, sam zmešal se mi bo res.</i>	Mati, brat	Doživljanje družinskih članov	Značilnosti družine , iz katere prihaja mladostnik, ter njegovo doživljanje družinskih članov	Izkustvena ozadja

E33	<i>Fotr je kdaj mt udaru, k je bla še doma. Drgač pa ne.</i>	Fizično nasilje	nasilje	Prisotnost nasilja v družini mladostnika	Izkustvena ozadja
E34	<i>Mejbi to, da je fotr šu, pa da mata zj uba z mt, ene druge partnerje.</i>	Odhod očeta, nove partnerske zveze	Sprememba	Pomembne spremembe v mladostnikovem življenju	Izkustvena ozadja
E35	<i>Zloraba. Pijem, ja. Kadim, ja. Uzemam preveč tablet, ja. Speed, ja. Trava, ja. Ma sej sm že vse probala, še gobe. Razn horsa. To pa nočm.</i>	Alkohol, tobak, tablete, marihuana, amfetamin, Gobe	Zloraba substanc	Pomembne spremembe v mladostnikovem življenju	Izkustvena ozadja
E36	<i>Ja dostkrt. Sploh več ne vem kokrt. Sej zato so me pa poslal v zavod. Kje nam, če so me najprej prepričal, da nj ga prjavm, pol mi pa noben ni vrjeu na sodišu. Nakonc sm pa še sama mogla plačat in odvetnika in sodne stroške.</i>	Večkrat, Razočaranje s strani sodišča	Poskus samomora, vzrok	Pomembne spremembe v mladostnikovem življenju	Izkustvena ozadja
E37	<i>Mah kdo bi se še s šolo ubadov. Murile so te prfokse, skos. Sam kje mam nalogo, pa da sm lena pa nevem kaj vse.</i>	Učiteljice	Šola	Pomembne spremembe v mladostnikovem življenju	Izkustvena ozadja
E38	<i>Prjatle sm pol dobila druge. Od vseh prejšnjih sm se odmaknila. Pa itk sm se pol preselila. No, šla v zavod. To mi je blo mal težko,</i>	Prijatelji	Neformalna mreža	Pomembne spremembe v mladostnikovem življenju	Izkustvena ozadja

	<i>težile, a ena me ni enkrat vprašala, če sm kul. Itk se je vsa živčnost, pa vs prtisk iz vseh strani kopiču, doklr nism mogla več hendlat.</i>				
E44	<i>Ma niti nism mela preveč prčakovan, sej sm vedla, da mi neb nč ratal. Tko sm si prhranla mal razočaranja.</i>	razočaranje	pričakovanja	Samopoškodovanj e kot posledica previsokih pričakovanj do samega sebe	Zunanji dražljaji in situacije, ki poglobljajo mladostnikovo stisko
E45	<i>Pr fotru je blo tko, da je skos neki hotu od mene, sam js nism razumela kaj. Pač krkol sm nardila, je blo itk narobe, pol mi je pa ratal vseen. Zakaj bi se pa človk skos trudu, če nič ni kul.</i>	Zahteve očeta	Pričakovanja	Samopokodovanj e kot posledica pritiska zaradi visokih pričakovanj s strani pomembnih drugih odnosnih oseb	Zunanji dražljaji in situacije, ki poglobljajo mladostnikovo stisko
E46	<i>Mela sm depresijo. No sj jo mam še zj. Sam je dost bolj, k je pa blo.</i>	Depresija	Čustveno stanje	Depresivni simptomi pri mladostniku	Notranja občutja in stanja, ki sprožajo samopoškodbeni akt
E47	<i>Ma to ja, napeta pa živčna sm bla k nevem kaj. Prov lah bi drobila stvari v rokah, tako moč sm dobila, k je blo res gadno.</i>	Napetost, živčnost	Čustveno stanje	Samopoškodovanj e kot sredstvo za ublažitev neznosne notranje napetosti mladostnika	Notranja občutja in stanja, ki sprožajo samopoškodbeni akt
E48	<i>Strahu ne tok, mogoč mi je blo kdaj gadno tm okol sojenj, k nism vedla kaj prčakvt, pa ko bo k bom bivšiga vidla, pa tko pač</i>	Strah, Jeza	Čustveno stanje	Samopoškodovanj e kot sredstvo za obvladovanje živčnosti in strahu mladostnika	Notranja občutja in stanja, ki sprožajo samopoškodbeni akt

	<i>gaden filing. Pa na začetku me je blo strah, k nism vedla, ko nj doma povem, pa a sploh nj, a bi bla raj tih. Kaj bo folk mislu o men, k bojo zvedl, alpa kaj se bo un bedak zlagov okol tega. Pač nism vedla kaj me čaka in tega me je blo strah. To vse je tud vodil v to, da sm si kj nardila. Sam zj mam pa filing, da me ni nč strah. Zj sm jezna.</i>				
E49	<i>Ja mela sm, pa mam šekr razne frustracije glede svojga telesa, pač postave. Glede posilstva. Glede tega, da slabo zmeri zmaga. Kokr je on. Fotr je na položaju, pa je biu on kr oproščen. Zj dela kr hoče, js pa največ posledic nosm.</i>			Samopoškodovanj e kot sredstvo za izražanje mladostnikovih frustracij	Notranja občutja in stanja, ki sprožajo samopoškodbeni akt
E50	<i>Uu, to je to! Jeza pa bes je kokr, da bi me en poklicu po imenu. Kaj nj mi pa družga pomaga pr temu. A nj si v takmu stanju pržgem svečke pa meditiram? Če mi kdo to reče, bi ga kr udarila najraj, res.</i>	Jeza	Čustveno stanje	Samopoškodovanj e kot sredstvo za izražanje mladostnikove jeze in besa.	Notranja občutja in stanja, ki sprožajo samopoškodbeni akt

E51	<i>Ja, boli me najbl. Vse! Pač k sm iskrena do sebe vem, da je vsa ta jeza ubistvu bolečina. Pač ni lahko.</i>	Bolečina	Čustveno stanje	Samopoškodovanj e kot premostitev notranje, duševne bolečine	Notranja občutja in stanja, ki sprožajo samopoškodbeni akt
E52	<i>Ja fora je, da to tud. Ker k pač delam neki, da se poškuđujem, takrt odmislm vse. Ful redko, da mam sploh kej v glavi. In pol tud spominov ni. Vsaj za unih neki minut.</i>	Prazna glava	Spomini	Samopoškodovanj e kot premagovanje neprijetnih spominov in misli	Notranja občutja in stanja, ki sprožajo samopoškodbeni akt
E53	<i>Kaznujem se, da sm bla sploh kdaj skp z unmu bedakm. Sam po drug stran, kje pa sm razmišlala, da bo naredu kj tazga.</i>	Fant	Samokaznovanje	Samopoškodovanj e kot sredstvo samokaznovanja	Notranja občutja in stanja, ki sprožajo samopoškodbeni akt
E54	<i>Mam js neki poskusov za sabo, sam tist je blo nekaj čist drgač. Sj ne vem, ko nj to opišem, sam to je men ločena stvar. Js sm vedla, da če bom skočila iz balkona, da bo drgačna posledica, k če si režm po nogi.</i>	Poskus samomora Ločenost, posledice	Samomor Samomor in samopoškodovan je	Samopoškodovanj e kot sredstvo prekinitve samomorilnih misli	Notranja občutja in stanja, ki sprožajo samopoškodbeni akt
E55	<i>Glede te pozornost, je pa tko. Na živce mi gre ta beseda. Dolg ni noben vedu, k so pa zvedl, je blo pa</i>	Pozornost, Negativni odzivi	Stereotip	Samopoškodovanj e kot način pridobivanja pozornosti	Notranja občutja in stanja, ki sprožajo samopoškodbeni akt

	<i>najblj gadn. Vsi odzivi so bili katastrofalni. Če kermu sede taka pozornost, da pol to počne zart tega, sm js papež no.</i>				
E56	<i>Kašne krivde? To je krneki. Ni vse za druge skos. Glejmo nase!</i>	Krivda		Samopoškodovanj e kot vzbujanje občutka krivde v drugih ljudeh	Notranja občutja in stanja, ki sprožajo samopoškodbeni akt
E57	<i>Nism prpadala nobeni skupini.</i>	Ne	Subkultura	Samopoškodovanj e kot mladostnikov način izražanja pripadnosti skupini/ kot del subkulture (emo subkultura, satanizem, punkovska subkultura)	Notranja občutja in stanja, ki sprožajo samopoškodbeni akt
E58	<i>Večinoma sm pred temu ful jezna pa živčna.</i>	Jeza, živčnost	Čustveno stanje	Čustva in občutja mladostnika pred samopoškodovanjem	Čustva in občutja pred, med in po samopoškodovanju
E59	<i>Med samopoškodovanjem čutim zmeri mn.</i>	Pojemanje čustev	Čustveno stanje	Čustva in občutja mladostnika med samopoškodovanjem	Čustva in občutja pred, med in po samopoškodovanju
E60	<i>Na začetku niti ne. Mislim, če se z žiletko, valda zapeče, sam ostala bolečina, alpa saj bi močna, pa pride pol kasnej.</i>	Bolečina	Stopnjevanje bolečine	Mladostnikovo občutenje bolečine med samopoškodovanjem	Čustva in občutja pred, med in po samopoškodovanju
E61	<i>Sm tko pomirjena drgač, sam sm pa tud ful žalostna.</i>	Pomirjenost, žalost	Čustveno stanje	Čustva in občutja mladostnika neposredno po samopoškodovanju	Čustva in občutja pred, med in po samopoškodovanju

				u	nju
E62	<i>Ful sm žalostna. Kokr, da si sam takrt k nekaj spucam jezo, pustm bit zbedirana.</i>	Žalost	Čustveno stanje	Čustva in občutenja mladostnika po preteku nekaj ur ali dni od samopoškodovanja	Čustva in občutja pred, med in po samopoškodovanju
E63	<i>Ma ta je bla čist blesava. Ona mi je murila sam zart ocen, pa neopravičenih, a niti enkrat me ni prašala, če sm okej. Pa skos mi je grozila, da me bojo poslal v zavod.</i>	Grožnje	Šolska svetovalna delavka	Pomoč in odzivi s strani šolske svetovalne službe	Odzivi in pomoč
E64	<i>Ja sm mela to klinično psihologinjo, sam mi ni bla kul. Tko kr gledala me je najbl čudn možn, da sm se počutla k en kreten. Nism se mogla neki pogovarja z njo, pa kr ene vprašaln ike sm mogla rešvt, pa ene lestvice brezvezne. Pomembn ji je blo sam to, da mi je lah napisala, da mam depresijo.</i>	Klinična psihologinja	Pomoč	Pomoč mladostniku s strani kliničnega psihologa in mladostnikovo doživljanje pomoči	Odzivi in pomoč
E65	<i>To sm šla pa k teli na Jesenice. Pač tko, ful je bla dovga čakalna vrsta. Tega se najbl spomnem, ker je mt doma skos norela, kao da sm resn primer, zakaj morm tok časa</i>	pedopsihiatri nja	pomoč	Pomoč mladostniku s strani pedopsihiatra in mladostnikovo doživljanje pomoči	Odzivi in pomoč

	<i>čakat.</i>				
E66	<i>Dala mi je diagnozo posttravmatski sidrom, pa ena zdravila mislm, da mi je predpisala. Tega je blo tok, da sori, upam, da nam kj zamešala.</i>	Diagnoza, zdravila	Pomoč pedopsihiatra	Pomoč mladostniku s strani pedopsihiatra in mladostnikovo doživljanje pomoči	Odzivi in pomoč
E67	<i>Nevem zj točn, kva mi je pedopsihiatrinja predpisala, sam najbl se spomnm, da sm jemala Depakine, Risperdal, Sanval, Mirzaten. Pa ful enih stranskih učinkov je blo. Recmo lih ta Mirzaten ti lah poslabša misli, da bi bla samomoriln pa to. Tko da nevem, mejbi je pa kj na tem.</i>	Depakine, Risperdal, Sanval, Mirzaten	zdravila	Pomoč mladostniku s strani pedopsihiatra in mladostnikovo doživljanje pomoči	Odzivi in pomoč
E68	<i>Res nimam pojma zj za te nazive, a je bil psihoterapevt, al psiholog, alpa psihiater. Pač skor povsod je biu eno in isti sranje. Sej nism spoznala enga, k bi mi biu res kul.</i>	strokovnjaki	Dojemanje pomoči	Pomoč s strani psihoterapevta in mladostnikovo doživljanje pomoči	Odzivi in pomoč

E69	<i>Ne to pa ne. Pa niti ne poznam.</i>	Društva	Pomoč	Nudenje pomoči različnih društev mladostniku, ki se samopoškoduje	Odzivi in pomoč
E70	<i>Vse kr sm js hotla je, da me en pogleda pa reče, da sm okej. Pa da bi me normaln poslušov.</i>	Sprejemanje, poslušanje	Koncepti pomoči	Učinkovitost strokovne pomoči pri mladostniku, ki se samopoškoduje	Odzivi in pomoč
E71	<i>Uff. Same diagnoze, skos povdarjajo kaj vse ne delaš kul, sploh te ne poslušajo, sam da oni neki govorijo pa si pumpajo ego.</i>	Diagnoze, Ne poslušanje, prevzemanje besede	Koncepti pomoči	Pomanjkljivosti strokovne pomoči, s katerimi se srečuje mladostnik, ki se samopoškoduje	Odzivi in pomoč
E72	<i>Najbl zgrešen mi pa je, da rešuješ tm ene vprašalnike pa krneki res. Una pa gleda na uro pa te štopa. K da bi se norca delal.</i>	Reševanje vprašalnikov	Koncept pomoči	Pomanjkljivosti strokovne pomoči, s katerimi se srečuje mladostnik, ki se samopoškoduje	Odzivi in pomoč
E73	<i>Ma večinoma, so me samo še bl potrl. Pa ne vem skos ta povdarjanje, kaj vse ni kul, pol sm sam še to znala razmišlat.</i>			Pomanjkljivosti strokovne pomoči, s katerimi se srečuje mladostnik, ki se samopoškoduje	Odzivi in pomoč
E74	<i>Pa tud teli tableti. Tega je preveč res. Pol k pa vidjo, da slabo vplivajo nate, ti pa vse vzamejo, telo je pa odvisn. Pol pa hočš nadomestit odvisnost s kero drugo, pa nuben noče več delat s tabo, ker morš bit</i>	Zdravila	Koncept pomoči	Pomanjkljivosti strokovne pomoči, s katerimi se srečuje mladostnik, ki se samopoškoduje	Odzivi in pomoč

	<i>čist. Pol se pa znajdeš nek v zavodu, pa skos delajo teste pa neki. Sj se počutim k una ena laboratorijska miš res.</i>				
E75	<i>Pol k je enkrat zvedla, je bila najprej šokirana, pa se je ful drla name neki časa, sam pol mi je pa ful stala ob stran, pa me spodbujala, da se postavim na noge. Pa sej brt tud. Ni se me nikol sramov, tega me je bilo najbolj strah.</i>	Mati, Brat	Neformalna podporna mreža	Pozitivni odzivi in neformalna pomoč mladostniku, ki se samopoškoduje, s strani ožjega in širšega okolja	Odzivi in pomoč
E76	<i>To mi je pa najbolj gadno za fotra. Kadr sm pr njemu morm met oblečeno majico z dovgimi rokavi, pa dolge hlače, pa ga briga če je zuni 100 stopin. Sramuje se me do konca, pa to mi tud pove. Če se vid kšna brazgotina, nav šu nikamor z mano, tko med folk.</i>	Oče	Zavračanje	Negativni odzivi na mladostnikovo samopoškodovanj e s strani ožjega in širšega okolja, ki zavirajo proces pomoči	Odzivi in pomoč
E77	<i>A ni že samopoškodovanj e dost kreativn? Ne hec. Svoja čustva kar se da zlijem na papir, k pišem pesmi.</i>	Pisanje pesmi	Izražanje čustev	Oblike samopomoči mladostnika, ki se samopoškoduje in njihova učinkovitost	Odzivi in pomoč
E78	<i>Js tko mal v izi igram kitara. Tko da pol pišem pesmi pa jih</i>	Kitara	Sproščanje	Oblike samopomoči mladostnika, ki se samopoškoduje in	Odzivi in pomoč

	<i>probam pet ob kitari. To me sprošča.</i>			njihova učinkovitost	
E79	<i>Ful sm začela po partijih hodt. Tm pa droga, alkohol. Ma še v Polju k sm bla smo ga pile na veliko. Sej zato so me vn vrgl pol.</i>	Alkohol, droge	Zloraba substanc	Oblike samopomoči mladostnika, ki se samopoškoduje in njihova učinkovitost	Odzivi in pomoč
E80	<i>Mogoč mal čudn, sam men v teh težkih momentih ful pomaga moj kuža. Tko k ga pelem na sprehod, alpa se mal igram z nemu, kr pozabm na vse skupi.</i>	Pes	Sproščanje	Oblike samopomoči mladostnika, ki se samopoškoduje in njihova učinkovitost	Odzivi in pomoč
E81	<i>Ja ne vem no, moj mnene je tak, da se s samopoškodovanjem noben ne obada lih neki.</i>	Mnenje	Odziv družbe	Zavedanje družbe o resnosti problema samopoškodovanja mladostnikov	Družbeni pogled na pojav samopoškodovanja
E82	<i>Nevem ko nj se izrazm, da bom povedala kr mislm. Pač če nisi uno čist tip top, kokr se od tebe zahteva, če prov ne vem prveč dobr, kdo te zahteve postavlja, pol si takoj ena spaka in si čudn in te vsi postran gledajo. Sam če pa potegnemo črto, sej ma vsak neki. Niti dva nista ista.</i>	Zahteve	Norme, normalnost	Prisotnost tabujev, predsodkov in stereotipnih predstav o samopoškodovanju v družbi	Družbeni pogled na pojav samopoškodovanja

E83	<i>So spomini, itk. Bl slabi, k dobri, sam nimaš kj.</i>	Spomini	Doživljanje	Brazgotine kot spominsko obeležje mladostnika	Brazgotine kot spominsko obeležje
E84	<i>Js sm se sprjaznla z njimi. Sej najdl časa sm iskala na netu, ko bi si jih lah odstranla. Pa sej ene se da z lasrji pa neki. Če bi mela keš, bi si saj te po roki dala prekrit, pa če ga bom kdaj mela, bom to zrihtala. Sam zj je pa kul.</i>	Lasersko odstranjevanje	Brazgotine	Mladostnikovo doživljanje lastnih brazgotin kot posledic samopoškodovanja	Brazgotine kot spominsko obeležje

PRILOGA 7: ZAPIS POGOVORA Z OSEBO SANJA (F)

Spol: ženski

Starost: 20 let

Datum: 3.6. 2016

Trajanje: 2 h

Kraj: Radovljica

POJAVNA SLIKA

STAROST MLADOSTNIKA OB PRVI SAMOPOŠKODBI

»19 let.« (F1)

IZKUSTVENA OZADJA, ZUNANJI DRAŽLJAJI IN SITUACIJE, KI SO V MLADOSTNIKU POGLJABLJALI STISKO TER NOTRANJA OBČUTJA IN STANJA, KI SO SPROŽILA PRVI SAMOPOŠKODBENI AKT

»Mene je ful uničil, k sm hotla it študirat fizioterapijo. To so ble moje sanje že iz zgodnih razredov osnovne šole. Ful sm se trudla z uspehom v šoli. Praktično sm poznala sam odlično spričevalo. No in nakonc sm mela neki slb dan, k smo pisal maturo. Mislsm preveč sm bla živčna, ker sm mela v glavi samo to, da se morm potrudt. Na koncu se je končal tko, da nism bla sprejeta na faks. (F2) V jesenskm roku sm šla popravlat maturo, pa šeenkrt sm probala, sam mi spet ni ratal. Pol pa sploh nism šla nč študirat, ker me nč druza ne veseli. Men se je vse zrušl. Sploh nism vedla več kdo sm. In še zj ne vem. Edini močn temelj, k sm ga poznala, se je zrušu. Noben ni razumu moje želje, moje stiske. In zato sm se začela rezat. (F3) «

OKOLIŠČINE PRVE MLADOSTNIKOVE SAMOPOŠKODBE

»K sm dobila pošto domu, pa k sm vidla, da nism sprejeta, sm najprej padla v tak jok, da sm od izčrpanosti padla v nezavest. (F4) Po temu sm se začela udarjat po glavi, pa se vlečt za lase. To je blo prvič, k sm pa drugič vidla, da spet nism sprejeta, sm pa v jezi pograbila tak bl top nožk, pa se začela rezat po roki, pa nogi. (F5)«

ČASOVNI OKVIR TRAJANJA MLADOSTNIKOVEGA SAMOPOŠKODOVANJA

»Zj jesen bo 2 leti, če bom do takrt to šekr počela.« (F6)

POGOSTOST MLADOSTNIKOVEGA SAMOPOŠKODOVANJA

»To je pa težk vprašanje, ker je ful različn. Enkrat na tedn pa sigurn. (F7)«

RESNOST MLADOSTNIKOVEGA SAMOPOŠKODOVANJA

»Nevem lih, kako se to mer, alpa ocenjuje. Nikol še nism bla hospitalizirana, alpa kej podobnga. Večkrat je pa tko, da mi kr dobr začne kri tečt. (F8)«

NAČINI MLADOSTNIKOVEGA SAMOPOŠKODOVANJA

»Kdaj se še tovčem po glav, pa vlečem lase, samo večkrat se z nožkm, alpa kšnmu rezilm, britvico. (F9)«

PREDMET, KI GA JE MLADOSTNIK IZBRAL ZA SAMOPOŠKODOVANJE

»Nožki, britvica. (F10)«

PREDEL TELESA, KI GA MLADOSTNIK SAMOPOŠKODUJE

»Največkrat si izberem noge, roke sm na začetku tud, sam zj probam, da ne, da se ne vidjo rane. (F11)«

GLOBINA MLADOSTNIKOVIH SAMOPOŠKODB

»Kri prteče, samo preveč globok, pa ne upam it, da nebi blo kej narobe. (F12)«

ŠTEVILO MLADOSTNIKOVIH SAMOPOŠKODB

»Ne znam ocent, ker se vse rane niso zabrazgotinle, štejem pa tud ne.(F13)«

ZNAČILNOSTI MLADOSTNIKA, KI SE SAMOPOŠKODUJE

MLADOSTNIKOVO DOŽIVLJANJE SAMEGA SEBE

»Ne vem čist točn, kako se doživljam, ker se mi je vsa predstava o seb zrušla. Nesposobna sm najbl, pa neumna, pa dolgočasna. Grda, žalosna, zoprna. Predvsem pa neumna. Res ful neumna. Tok let sm se trudila za brezveze. (F14)«

MLADOSTNIKOVO IZRAŽANJE STISK IN OBČUTIJ

»Odmaknem se od vseh, pa gledam kšno serijo, velikrat pa tud berem knjige. Zmeri izberem vse na tako temo, da dojamem, da ne trpim samo jest. (F15)«

MLADOSTNIKOVA ZMOŽNOST NADZIRANJA RAVNANJA V AFEKTU

»Ja v eni vrsti afekta sm kadr se poškodujem. Takrt ne morm nč nadzorovat. (F16)«

PROSTOR, V KATEREM SE MLADOSTNIK SAMOPOŠKODUJE

»Zelo velik sem sama doma, tko da to lahko počnem kjerkoli hočm. Če sta pa mami, pa ati doma, se pa sobi. (F17)«

MLADOSTNIKOV ODNOS DO OPAŽENOSTI RAN

»Za to kr delam ve res ful mal ljudi. Par prjatlc, pa sestrična. Zarad tega zelo fejest, ful, najbl upam, da bo tud ostal tko. Tko da rane skrivam. (F18) «

MLADOSTNIKOV POGLED NA POVEZANOST SAMOPOŠKODOVANJA IN SAMOMORA

»Js za enkrat še nimam nobenga namena umret, tudi če počnem to. (F19)«

SPLOŠNE ZNAČILNOSTI FENOMENA

MLADOSTNIKOV POGLED NA POJAVNOST SAMOPOŠKODOVANJA

»Vem, da je kr razširjen. Sm brala velik na internetu. (F20) Tud tko, v enih kulturah majo samopoškodovanje, tko kokr en ritual. Alpa tud tko majo v enih plemenih še dons, da ta telesna popačenost, a kako nj se izrazm, kaže na tvoj položaj v družbi. Pa v zgodovini je blo tud krneki tega. Sej to kar so počel s stezniki, alpa k so podplate rezal ni nč drugač. (F21)«

MLADOSTNIKOV POGLED NA SPOLNO SPECIFIČNO RAZŠIRJENOST SAMOPOŠKODOVANJA

»Zj bom rekla, da je več punc, ampk vem, da bom izpadla ful stereotipn. Sam enostavn ne poznam fantov, k bi to delal. No alpa ja. En moj kolega je hodu v gozd, pa s pestmi boksov, v debela dreves. Sej je to tud lahko to ubistvu. (F22)«

MLADOSTNIKOV POGLED NA SAMOPOŠKODOVANJE KOT VRSTO ZASVOJENOSTI

»K maš v glavi, da ti pomaga, pol to večkrat nardiš. Naučiš se tko. Isto kokr si se nauču, da vzameš tablet, k te glava boli, pa je pol bolš. (F23)«

SOVPADANJE SAMOPOŠKODBENEGA VEDENJA Z DRUGIMI MOTNJAMI

»Js nimam nobenih motenj. No, mogoč pa samo ne vem, da jih imam. (F24)«

IZKUSTVENA OZADJA

ZNAČILNOSTI DRUŽINE, IZ KATERE PRIHAJA MLADOSTNIK, TER NJEGOVO DOŽIVLJANJE DRUŽINSKIH ČLANOV

»Mami pa ati sta ful stroga, pa zahtevna. Tko, visoka pričakovanja mata. (F25) Js sm najmlajši otrok in edina, k mi ni ratal. Brt pa sestra sta obadva ful uspešna. Brt je zj na magisteriju, sestra bo pa tud kmal zaključla faks. Men pa še to ni uspel, da bi bla sprejeta. Tko, da sm vidno vse razočarala. (F26) Sej drgač se dobr razumemo, sam čutm, da me majo za črno ovco družine. (F27)«

PRISOTNOST NASILJA V DRUŽINI MLADOSTNIKA

»Ne. (F28)«

POMEMBNE SPREMEMBE V MLADOSTNIKOVEM ŽIVLJENJU

25. V DRUŽINSKEM OKOLJU

»Tuki nism zaznala nobene spremembe, sam to pač, da sm vse razočarala, k nism bla sprejeta na faks. (F29)«

26. ZLORABE SUBSTANC

»Ne, nikol. Tud kadim ne. (F30)«

27. POSKUS SAMOMORA

»Ne. (F31)«

28. ŠOLA, PRIJATELJI, PARTNER/ICA

»Ja šola je največji razočaranje. Pa to mi je smotan, ker sm res garala. Najbl sm bla pridna, vse naloge sm zmeri nardila, za vse sm bla pripravljena. Ni lahko bit odličn v Gimnazji. Pol pa poglej. Vse je odvisn od teh petih neumnih predmetov, pa od sestave maturitetnih pol. (F32) Prjatlc mam bl mal, to že od skos, ker zart učenja, nism bla nč tok uzunej. Fanta pa še nism imela. (F33)«

ZUNANJI DRAŽLJ AJI IN SITUACIJE, KI POGLABLJAJO MLADOSTNIKOVO STISKO

SAMOPŠKODOVANJE KOT POSLEDICA RAZOČARANJA S STRANI MLADOSTNIKU POMEMBNIH OSEB, TER KONFLIKTI, KI IZVIRAJO IZ SLEDNJEGA

13. S STRANI DRUŽINSKIH ČLANOV

»Niso oni mene razučaral, ampak sm js njih. (F34)«

14. S STRANI DRUGIH POMEMBNIH ODNOSNIH OSEB

»Ne. (F35)«

SAMOPŠKODOVANJE KOT POSLEDICA NEUSPEHA V ŠOLI

»Ja. No mislm, neuspeh na maturi. Čeprov sm jo nardila, samo nism zbrala dost točk za fizioterapijo. (F36)«

SAMOPŠKODOVANJE KOT POSLEDICA PREVISOKIH PRIČAKOVANJ DO SAMEGA SEBE

»Ja ne vem, mogoč. Sam to, da prčakujem, da bom sprejeta na moj sanjski faks, po vsemu učenju, pa trudu, k sm ga vložila v šolo. To mi je realno pričakovanje. (F37)«

SAMOPŠKODOVANJE KOT POSLEDICA PRITISKA ZARADI VISOKIH PRIČAKOVANJ S STRANI POMEMBNIH DRUGIH ODNOSNIH OSEB

»Ja starši so skos prtiskal name. Mel so en plan, kako nj bi potekal vse skupi, sam sm itk vse zafrknla. (F38)«

NOTRANJA OBČUTJA IN STANJA, KI SPROŽAJO SAMOPŠKODBENI AKT

DEPRESIVNI SIMPTOMI PRI MLADOSTNIKU

»Ja ne vem, če je to dost, za eno tko močno diagnozo, kokr je depresija. Sm pa dostkrt ful, ful žalostna. Prej mi ni blo ne do hrane, ne do ničesar. Še stuširat se nism šla en tedn, k sm zvedla, da nism sprejeta. (F39)«

SAMOPŠKODOVANJE KOT SREDSTVO ZA UBLAŽITEV NEZNOSNE NOTRANJE NAPETOSTI MLADOSTNIKA

»Nevem, kako nej to opišem, ker ne poznam besede, za to kar mam v seb. Mogoč je kdaj to tud napetost, većinoma pa niha vse. Od napetosti, do zamrznitve. (F40)«

SAMOPŠKODOVANJE KOT SREDSTVO ZA OBVLADOVANJE ŽIVČNOSTI IN STRAHU MLADOSTNIKA

»Strah me je blo tko, da ni za opisat. Nč nism vedla, kako pa kaj bo z mano. Zrušu se mi je cel svet pod nogam. Pa to, kaj bodo drugi rekl, pa kako me bojo gledal. Kako bo doma, kaj bom sploh počela. (F41) Tud mal sm bla živčna, ker nism razumela zakaj, pa kako je to možn. S temu sm se pol mal pomirila. Saj tuki sem mela kontrolo. Sej zej je pa isto, sam da vem, kako me gledajo, pa da nč nav iz mene. (F42)«

SAMOPOŠKODOVANJE KOT SREDSTVO ZA IZRAŽANJE MLADOSTNIKOVIH FRUSTRACIJ

»To se mi zdi, da ni tok značiln pr men. Sm mal zafrostrirana tko zart vsega tega, sam so večinoma drugačni povodi, npr žalost, pa strah, jeza. (F43)«

SAMOPOŠKODOVANJE KOT SREDSTVO ZA IZRAŽANJE MLADOSTNIKOVE JEZE IN BESA

»Jezna sm ful res. Pa pomoje sploh noben ne bi reku, tko k me vid. Sam v seb bi pa najraj kr zagorela od jeze. Vs ta sistem. Ko je to neumna. Vs tvoj življenje je odvisn od enga testa, k ga pišeš k si res mld. Itk rabs srečo, ta matura je tud mal loterije. No, alpa rabs denar. S temu tud daleč prideš. Kermu mal pod mizo daš, alpa izredno študirat. (F44)«

SAMOPOŠKODOVANJE KOT PREMOSTITEV NOTRANJE, DUŠEVNE BOLEČINE

»Ja, vse me je bolel. Misl'm, da me je od žalosti vse bolel. Tko, da mi je mal pomagal. (F45)«

SAMOPOŠKODOVANJE KOT PREMAGOVANJE NEPRIJETNIH SPOMINOV IN MISLI

»To sm pa opazla takrt, k so se mi v glavi začel odvijat filmčki o tem, kako je blo k sm odprla koverta, pa vidla, da nism sprejeta. Alpa se mi začnejo predvajat kšne izjave od mami pa atija. Pač k sa bla najbl jezna name. (F46)«

SAMOPOŠKODOVANJE KOT SREDSTVO SAMOKAZNOVANJA

»Kaznujem se, ker se očitno nism dost potrudla. Neumna sm, res. (F47)«

SAMOPOŠKODOVANJE KOT SREDSTVO PREKINITVE SAMOMORILNIH MISLI

»Ne razmišlam od tega. (F48)«

SAMOPOŠKODOVANJE KOT NAČIN PRIDOBIVANJA POZORNOSTI

»Ja ne! Mogoče si tko želim, da če bi starša vidla, kako trpim, da me ne bi več tko napadala, sam to ne delam zarad tega. (F49)«

SAMOPOŠKODOVANJE KOT VZBUJANJE OBČUTKA KRIVDE V DRUGIH LJUDEH

»Kermu pa nej vzbuja krivdo, če noben ne ve. Pa tud tistmu, k se je spomnu tole maturo, pa tok vidoko omejitev, bi blo vseen, če zve, da to počnem zarad njega. (F50)«

SAMOPOŠKODOVANJE KOT MLADOSTNIKOV NAČIN IZRAŽANJA PRIPADNOSTI SKUPINI/ KOT DEL SUBKULTURE (EMO SUBKULTURA, SATANIZEM, PUNKOVSKA SUBKULTURA)

»Ne. (F51)«

ČUSTVA IN OBČUTJA PRED, MED IN PO SAMOPOŠKODOVANJU

ČUSTVA IN OBČUTJA MLADOSTNIKA PRED SAMOPOŠKODOVANJEM

»Žalost, jeza, strah. (F52)«

ČUSTVA IN OBČUTJA MLADOSTNIKA MED SAMOPOŠKODOVANJEM

»Počutila sm se dobr, ker je bla to ena stvar, kjer sm mela js nadzor. Vse je blo v mojih rokah. (F53)«

MLADOSTNIKOVO OBČUTENJE BOLEČINE MED SAMOPOŠKODOVANJEM

»Taka bl pekoča bolečina, pol k sm nehala, je bl bolel. (F54)«

ČUSTVA IN OBČUTJA MLADOSTNIKA NEPOSREDNO PO SAMOPOŠKODOVANJU

»Umirjenost. (F55)«

ČUSTVA IN OBČUTENJA MLADOSTNIKA PO PRETEKU NEKAJ UR ALI DNI OD SAMOPOŠKODOVANJA

»Spet isto sranje. Razočarana sm bla sama nad sabo. (F56)«

ODZIVI IN POMOČ

POMOČ IN ODZIVI S STRANI ŠOLSKE SVETOVALNE SLUŽBE

»Nism prejela nobene pomoči od nje, ker se je vse skupaj začelo med počitnicami in nisem imela stika s solo. (F57)«

POMOČ MLADOSTNIKU S STRANI KLINIČNEGA PSIHOLOGA IN MLADOSTNIKOVO DOŽIVLJANJE POMOČI

»Tudi pomoči kliničnega psihologa si nisem poiskala. (F58)«

POMOČ MLADOSTNIKU S STRANI PEDOPSIHIATRA IN MLADOSTNIKOVO DOŽIVLJANJE POMOČI

»Nisem mela take obravnave. (F59)«

17. POSTOPANJE /

18. DIAGNOSTICIRANJE /

19. ZDRAVLJENJE S PSIHOFAKMAKI /

POMOČ S STRANI PSIHOTERAPEVTA IN MLADOSTNIKOVO DOŽIVLJANJE POMOČI

»Moja sestrčna je psihoterapevtka in ona je edina v družini k ve, da to počnem. (F60) Ful mi pomaga, res. Skos se pogovarja z mano, pa nč me ne obsoja. Nekak me razume, pa sprejema tako, kokr sm. Tm se res počutim dobr. (F61) Čeprov, kdaj k mi reče, da bo že še vse dobr, me to mal razjezi, ker nemore vedt. Pa tud ne vem, kaj pomen to, da bo vse dobr, če nimam nč v življenju, k bi mi blo dobr, Sam vrljamem pa, da je velik laži, če tko razmišlaš. (F62)«

NUDENJE POMOČI RAZLIČNIH DRUŠTEV MLADOSTNIKU, KI SE SAMOPOŠKODUJE

»Ne. Itk je to vrjetn samo v Ljubljani, tja se pa ne mislm vozt. (F63)«

UČINKOVITOST STROKOVNE POMOČI PRI MLADOSTNIKU, KI SE SAMOPOŠKODUJE

»Ja men sestrična ful pomaga. Mogoč mi je laži se z njo pogovarjat, kokr pa s kermu drugmu psihoterapevtom, ker se že celo življenje poznavam. K zaključva pogovor, se ene tri dni sigurn ne poškodujem, tok mi pomaga. (F64) Mogoč je vsaj to, da se enmu izpoveš, pa mal olajšaš vse skupi, ker je težko to vse sam zase držat. Drgač pa mam en občutek varnosti pa spejetosti. Sm slišana. To mi največ pomen. (65)«

POMANJKLJIVOSTI STROKOVNE POMOČI, S KATERIMI SE SREČUJE MLADOSTNIK, KI SE SAMOPOŠKODUJE

»Pr sestrični me mot samo to, kr sm že rekla, k mi reče, sej bo vse uredi. To me kr mal naživcira. (F66)«

POZITIVNI ODZIVI IN NEFORMALNA POMOČ MLADOSTNIKU, KI SE SAMOPOŠKODUJE, S STRANI OŽJEGA IN ŠIRŠEGA OKOLJA

»Pač teh par prjatlc k ve, k so se enkrat pomirile, pa sprecesirale, kr sm jim povedala, so ble res okej. Nobena se zarat tega ni nehala družt z mano. (F67) Ostali, razn sestrična, k me je tud sprejela, pa itk ne vejo. (F68)«

NEGATIVNI ODZIVI NA MLADOSTNIKOVO SAMOPOŠKODOVANJE S STRANI OŽJEGA IN ŠIRŠEGA OKOLJA, KI ZAVIRAJO PROCES POMOČI

»Mah, pa ni nič tko pretresljivga, da bi izpostavla. Drgač pa težko o tem govorim, ker so me prjatlc pol vseen sprejele, tud če so se na začetku ful zjezale, ostali pa ne vejo. (F69)«

OBLIKE SAMOPOMOČI MLADOSTNIKA, KI SE SAMOPOŠKODUJE IN NJIHOVA UČINKOVITOST

25. IZRAŽANJE STISK PREKO KREATIVNIH NAČINOV

»Nisem se še nikol poglobila v to. Mislim, da nimam nič tazga. (F70)«

26. RAZLIČNE TEHNIKE SPROŠČANJA MLADOSTNIKOV, KI SE SAMOPOŠKODUJEJO

»Moje sproščanje je blo, igranje klavirja. (F71)«

27. ZAMENJAVA SAMOPOŠKODBENEGA VEDENJA Z DRUGIMI AVTODESTRUKTIVNIMI VEDENJI

»Ne. (F72)«

28. DRUGE OBLIKE SAMOPOMOČI

»Nimam. (F73)«

DRUŽBENI POGLED NA POJAV SAMOPOŠKODOVANJA

ZAVEDANJE DRUŽBE O RESNOSTI PROBLEMA SAMOPOŠKODOVANJA MLADOSTNIKOV

»Nikol nism nobenga slišala, da bi govoru od tega. Niti v šoli ne, k nj bi se tud take stvari pogovarjal. (F74)«

PRISOTNOST TABUJEV, PREDSDOKOV IN STEREOTIPNIH PREDSTAV O SAMOPOŠKODOVANJU V DRUŽBI

»Drgač, prov tko za družbo ne vem. Te moje prijatlce, k so zvedle, so me najprej vprašale, če se hočm ubit. Enkrt k je bla ena jezna name, mi je pa rekla, da pozornost lahko dobim tud drgač. Sej nism vedla, kaj nj ji rečem. (F75)«

BRAZGOTINE KOT SPOMINSKO OBELEŽJEŽ

BRAZGOTINE KOT SPOMINSKO OBELEŽJE MLADOSTNIKA

»Sigurn jih dojemam kokr ful močn spomin. Zaenkrt še ful boleč. Sam verjamem, da me bo tud to enkrt v prihodnosti, osebnostno ful okrepil. Sej mi sestrična dostkrat reče, da kar te ne ubije, te ojača. Bomo vidl. (F76)«

MLADOSTNIKOVO DOŽIVLJANJE LASTNIH BRAZGOTIN KOT POSLEDIC SAMOPOŠKODOVANJA

»Zaenkrt je še mal prezgodej, da bi govorila, o tem. Trenutno so mi grozne, pa jih skrivam. Kaj bo, k bom enkrt nehala s temu početem, če sploh bom, pa ne vem. (F77)«

ODPRTO KODIRANJE (F)

Št. Izjave	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	NADKATEGORIJA	TEMA
F1	»19 let.«	19	Starost	Starost mladostnika ob prvi samopoškodbi	Pojavna slika
F2	»Mene je ful uničil, k sm hotla it študirat fizioterapijo. To so ble moje sanje že iz zgodnih razredov osnovne šole. Ful sm se trudla z uspehom v šoli. Praktično sm poznala sam odlično spričevalo. No in nakonc sm mela neki slb dan, k smo pisal maturo. Mislsm preveč sm bla živčna, ker sm mela v glavi samo to, da se morm potrudt. Na koncu se je končal tko, da nism bla sprejeta na faks.«	Sanje o študiju fizioterapije	Razlog	Izkustvena ozadja, zunanji dražljaji in situacije, ki so v mladostniku poglobljali stisko ter notranja občutja in stanja, ki so sprožila prvi samopoškodbeni akt	Pojavna slika
F3	»V jesenskmu roku sm šla popravlat maturo, pa šeenkrt sm probala, sam mi spet ni ratal. Pol pa sploh nism šla nč študirat,	Prevpraševanje jaza	Identitetna kriza	Izkustvena ozadja, zunanji dražljaji in situacije, ki so v mladostniku poglobljali stisko ter notranja občutja in stanja, ki so sprožila prvi	Pojavna slika

	<i>ker me nč družina ne veseli. Men se je vse zrušl. Sploh nism vedla več kdo sm. In še zj ne vem. Edini močn temelj, k sm ga poznala, se je zrušu. Noben ni razumu moje želje, moje stiske. In zato sm se začela rezat.«</i>			samopoškodbeni akt	
F4	<i>»K sm dobila pošto domu, pa k sm vidla, da nism sprejeta, sm najprej padla v tak jok, da sm od izčrpanosti padla v nezavest.«</i>	Jok, Nezavest	Čustveni odziv	Okoliščine prve mladostnikove samopoškodbe	Pojavna slika
F5	<i>»Po temu sm se začela udarjat po glavi, pa se vlečt za lase. To je blo prvič, k sm pa drugič vidla, da spet nism sprejeta, sm pa v jezi pograbila tak bl top nožk, pa se začela rezat po roki, pa nogi.«</i>	Udarjanje po glavi, Puljenje las, Rezanje Topi nož Roka, noga	Načini Pripomoček Telo	Okoliščine prve mladostnikove samopoškodbe	Pojavna slika
F6	<i>»Zj jesen bo 2 leti, če bom do takrt to šekr</i>	Dve leti	Trajanje	Časovni okvir trajanja mladostnikovega	Pojavna slika

	<i>počela.«</i>			samopoškodovanj a	
F7	<i>»To je pa težk vprašanje, ker je ful različn. Enkrat na tedn pa sigurn.«</i>	Enkrat na teden	Pogostost	Pogostost mladostnikovega samopoškodovanj a	Pojavna slika
F8	<i>»Nevem lih, kako se to mer, alpa ocenjuje. Nikol še nism bla hospitalizirana, alpa kej podobnga. Večkrat je pa tko, da mi kr dobr začne kri tečt.«</i>	Kri	Globina rane	Resnost mladostnikovega samopoškodovanj a	Pojavna slika
F9	<i>»Kdaj se še tovčem po glav, pa vlečem lase, samo večkrat se z nožkm, alpa kšnmu rezilm, britvico.«</i>	Udarjanje po glavi, puljenje las, rezanje Nož, rezilo, britvice	Načini Pripomoček	Načini mladostnikovega samopoškodovanj a	Pojavna slika
F10	<i>»Nožki, britvica. «</i>	Nož, britvica	Pripomoček	Predmet, ki ga je mladostnik izbral za samopoškodovanj e	Pojavna slika
F11	<i>»Največkrat si izberem noge, roke sm na začetku tud, sam zj probam, da ne, da se ne vidjo rane.«</i>	Noge, roke	Telo	Predel telesa, ki ga mladostnik samopoškoduje	Pojavna slika
F12	<i>»Kri prteče, samo preveč globok, pa ne</i>	Kri	Globina	Globina mladostnikovih	Pojavna slika

	<i>upam it, da nebi blo kej narobe.«</i>			samopoškodb	
F13	<i>»Ne znam ocent, ker se vse rane niso zabrazgotinle, štejem pa tudi ne.«</i>	Brazgotine	Pogostost	Število mladostnikovih samopoškodb	Pojavna slika
F14	<i>»Ne vem čist točen, kako se doživljam, ker se mi je vsa predstava o sebi zrušila. Nesposobna sem najbl, pa neumna, pa dolgočasna. Grda, žalostna, zoprna. Predvsem pa neumna. Res ful neumna. Tok let sem se trudila za brezveze. «</i>	Nesposobna, neumna, dolgočasna, grda, žalostna, zoprna	samodoživljanje	Mladostnikovo doživljanje samega sebe	Značilnosti mladostnika, ki se samopoškoduje
F15	<i>»Odmaknem se od vseh, pa gledam kšno serijo, velikrat pa tudi berem knjige. Zmeri izberem vse na tako temo, da dojamem, da ne trpim samo jest.«</i>	Serija, knjige, umik	Sproščanje	Mladostnikovo izražanje stisk in občutij	Značilnosti mladostnika, ki se samopoškoduje
F16	<i>»Ja v eni vrsti afekta sem kadr se poškodujem. Takrt ne morm nč nadzorovat.«</i>	Afekt	Nadzor	Mladostnikova zmožnost nadziranja ravnanja v afektu	Značilnosti mladostnika, ki se samopoškoduje
F17	<i>»Zelo velik sem sama doma, tko da to lahko počnem kjerkoli hočm. Če sta pa mami, pa ati doma, se pa</i>	Soba	prostor	Prostor, v katerem se mladostnik samopoškoduje	Značilnosti mladostnika, ki se samopoškoduje

	<i>sobi.«</i>				
F18	<i>»Za to kr delam ve res ful mal ljudi. Par prjatlč, pa sestrična. Zarad tega zelo fejst, ful, najbl upam, da bo tud ostal tko. Tko da rane skrivam. «</i>	Nekaj prijateljic, Sestrična Skrivanje	Neformalna podporna mreža Razkritje	Mladostnikov odnos do opaženosti ran	Značilnosti mladostnika, ki se samopoškoduje
F19	<i>»Js za enkrat še nimam nobenga namena umret, tudi če počnem to.«</i>	Samomor	Smrt	Mladostnikov pogled na povezanost samopoškodovanja in samomora	Značilnosti mladostnika, ki se samopoškoduje
F20	<i>»Vem, da je kr razširjen. Sm brala velik na internetu.«</i>	Razširjenost	Mnenje	Mladostnikov pogled na pojavnost samopoškodovanja	Splošne značilnosti fenomena
F21	<i>»Tud tko, v enih kulturah majo samopoškodovanja, tko kokr en ritual. Alpa tud tko majo v enih plemenih še dons, da ta telesna popačenost, a kako nj se izrazm, kaže na tvoj položaj v družbi. Pa v zgodovini je blo tud krneki tega. Sej to kar so počel s stezniki, alpa k so podplate rezal ni nč drugač.«</i>	Kulture, plemena, Ritual Položaj v družbi	Razširjenost	Mladostnikov pogled na pojavnost samopoškodovanja	Splošne značilnosti fenomena
F22	<i>»Zj bom rekla, da je več punc, ampk vem, da</i>	Punce,	Mnenje	Mladostnikov pogled na spolno specifično	Splošne značilnosti

	<i>bom izpadla ful stereotipn. Sam enostavn ne poznam fantov, k bi to delal. No alpa ja. En moj kolega je hodu v gozd, pa s pestmi boksov, v debela dreves. Sej je to tud lahko to ubistvu. «</i>	Stereotip Moški Boksanje v deblo	Spol Način samopoškodovanja	razširjenost samopoškodovanja	fenomena
F23	<i>»K maš v glavi, da ti pomaga, pol to večkrat nardiš. Naučiš se tko. Isto kokr si se nauču, da vzameš tablet, k te glava boli, pa je pol bolš. «</i>	Naučenost	Pomoč	Mladostnikov pogled na samopoškodovanje kot vrsto zasvojenosti	Splošne značilnosti fenomena
F24	<i>»Js nimam nobenih motenj. No, mogoč pa samo ne vem, da jih imam.«</i>	Ne	Motnje	Sovpadanje samopoškodbenega vedenja z drugimi motnjami	Splošne značilnosti fenomena
F25	<i>»Mami pa ati sta ful stroga, pa zahtevna. Tko, visoka pričakovanja mata.«</i>	Mati, oče Strogost, zahtevnost, pričakovanja	Družinsko okolje	Značilnosti družine, iz katere prihaja mladostnik, ter njegovo doživljanje družinskih članov	Izkustvena ozadja
F26	<i>»Js sm najmlajši otrok in edina, k mi ni ratal. Brt pa sestra sta obadva ful uspešna. Brt je zj na</i>	Brat, sestra	Družinsko okolje	Značilnosti družine, iz katere prihaja mladostnik, ter njegovo doživljanje	Izkustvena ozadja

	<i>magisteriju, sestra bo pa tud kmal zaključla faks. Men pa še to ni uspel, da bi bla sprejeta. Tko, da sm vidno vse razočarala.«</i>	Razočaranje	Občutek	družinskih članov	
F27	<i>»Sej drgač se dobr razumemo, sam čutim, da me majo za črno ovco družine.«</i>	Izobčenost	Družinsko okolje	Značilnosti družine, iz katere prihaja mladostnik, ter njegovo doživljanje družinskih članov	Izkustvena ozadja
F28	<i>»Ne.«</i>	Vrsta nasilja	Nasilje	Prisotnost nasilja v družini mladostnika	Izkustvena ozadja
F29	<i>»Tuki nism zaznala nobene spremembe, sam to pač, da sm vse razočarala, k nism bla sprejeta na faks.«</i>	Razočaranje	Pričakovanja	Pomembne spremembe v mladostnikovem življenju	Izkustvena ozadja
F30	<i>»Ne, nikol. Tud kadim ne.«</i>	Ne	Zloraba substanc	Pomembne spremembe v mladostnikovem življenju	Izkustvena ozadja
F31	<i>»Ne.«</i>	Poskus samomora	Smrt	Pomembne spremembe v mladostnikovem življenju	Izkustvena ozadja
F32	<i>»Ja šola je največji razočaranje. Pa to mi je smotan, ker sm res garala. Najbl sm bla pridna, vse naloge sm zmeri nardila, za vse sm bla pripravljena. Ni lahko bit odličn</i>	Šola	Razočaranje	Pomembne spremembe v mladostnikovem življenju	Izkustvena ozadja

	<i>v Gimnazji. Pol pa poglej. Vse je odvisn od teh petih neumnih predmetov, pa od sestave maturitetnih pol.«</i>				
F33	<i>»Prjatlč mam bl mal, to že od skos, ker zart učenja, nism bla nč tok uzunej. Fanta pa še nism imela.«</i>	Prijateljice	Neformalna mreža	Pomembne spremembe v mladostnikovem življenju	Izkustvena ozadja
F34	<i>»Niso oni mene razočaral, ampak sm js njih. «</i>	Razočaranje	Družinsko okolje	Samopoškodovan je kot posledica razočaranja s strani mladostniku pomembnih oseb, ter konflikti, ki izvirajo iz slednjega	Zunanji dražljaji in situacije, ki poglobljajo mladostnikovo stisko
F35	<i>»Ne.«</i>	Razočaranje	Pomembne odnosne osebe	Samopoškodovan je kot posledica razočaranja s strani mladostniku pomembnih oseb, ter konflikti, ki izvirajo iz slednjega	Zunanji dražljaji in situacije, ki poglobljajo mladostnikovo stisko
F36	<i>»Ja. No mislm, neuspeh na maturi. Čeprav sm jo nardila, samo nism zbrala dost točk za fizioterapijo.«</i>	Matura	Razočaranje	Samopoškodovan je kot posledica neuspeha v šoli	Zunanji dražljaji in situacije, ki poglobljajo mladostnikovo stisko
F37	<i>»Ja ne vem, mogoč. Sam to, da pričakujem, da bom sprejeta na moj sanjski faks, po vsemu učenju, pa trudu, k sm ga</i>	Realno	Pričakovanje	Samopoškodovan je kot posledica previsokih pričakovanj do samega sebe	Zunanji dražljaji in situacije, ki poglobljajo mladostnikovo stisko

	<i>vložila v šolo. To mi je realno pričakovanje.»</i>				
F38	<i>»Ja starši so skos prtiskal name. Mel so en plan, kako nj bi potekal vse skupi, sam sm itk vse zafrknla.«</i>	Priitisk staršev	Družinsko okolje	Samopokodovanj e kot posledica pritiska zaradi visokih pričakovanj s strani pomembnih drugih odnosnih oseb	Zunanji dražlj aji in situacije, ki poglobljajo mladostnikovo stisko
F39	<i>»Ja ne vem, če je to dost, za eno tko močno diagnozo, kokr je depresija. Sm pa dostkrt ful, ful žalostna. Prej mi ni blo ne do hrane, ne do ničesar. Še stuširat se nism šla en tedn, k sm zvedla, da nism sprejeta.«</i>	Žalost	Depresija	Depresivni simptomi pri mladostniku	Notranja občutja in stanja, ki sprožajo samopoškodben i akt
F40	<i>»Nevem, kako nej to opišem, ker ne poznam besede, za to kar mam v seb. Mogoč je kdaj to tud napetost, večinoma pa niha vse. Od napetosti, do zamrznitve.«</i>	Napetost, otopelost	Čustvena nihanja	Samopoškodovan je kot sredstvo za ublažitev neznosne notranje napetosti mladostnika	Notranja občutja in stanja, ki sprožajo samopoškodben i akt
F41	<i>»Strah me je blo tko, da ni za opisat. Nč nism vedla, kako pa kaj bo z mano. Zrušu se mi je cel svet pod nogam. Pa to, kaj bodo drugi rekl, pa kako me bojo gledal. Kako bo doma, kaj bom sploh</i>	Strah	Čustveno stanje	Samopoškodovan je kot sredstvo za obvladovanje živčnosti in strahu mladostnika	Notranja občutja in stanja, ki sprožajo samopoškodben i akt

	<i>počela.«</i>				
F42	<i>»Tud mal sm bla živčna, ker nism razumela zakaj, pa kako je to možn. S temu sm se pol mal pomirila. Saj tuki sem mela kontrolo. Sej zej je pa isto, sam da vem, kako me gledajo, pa da nč nav iz mene.«</i>	Živčnost Pomiritev, kontrola	Čustveno stanje Učinek samopoškodovanja	Samopoškodovan je kot sredstvo za obvladovanje živčnosti in strahu mladostnika	Notranja občutja in stanja, ki sprožajo samopoškodbeni akt
F43	<i>»To se mi zdi, da ni tok značiln pr men. Sm mal zafrostrirana tko zart vsega tega, sam so večinoma drugačni povodi, npr žalost, pa strah, jeza.«</i>	Žalost, strah, jeza	Razlog	Samopoškodovan je kot sredstvo za izražanje mladostnikovih frustracij	Notranja občutja in stanja, ki sprožajo samopoškodbeni akt
F44	<i>»Jezna sm ful res. Pa pomoje sploh noben ne bi reku, tko k me vid. Sam v seb bi pa najraj kr zagorela od jeze. Vs ta sistem. Ko je to neumn. Vs tvoj življenje je odvisn od enga testa, k ga pišeš k si res mld. Itk rabš srečo, ta matura je tud mal loterije. No, alpa rabs denar. S temu tud daleč prideš. Kermu</i>	Jeza	Čustveno stanje	Samopoškodovan je kot sredstvo za izražanje mladostnikove jeze in besa	Notranja občutja in stanja, ki sprožajo samopoškodbeni akt

	<i>mal pod mizo daš, alpa izredno študirat.«</i>				
F45	<i>»Ja, vse me je bolel. Misl, da me je od žalosti vse bolel. Tko, da mi je mal pomagal.«</i>	Bolečina	Čustveno stanje	Samopoškodovan je kot premostitev notranje, duševne bolečine	Notranja občutja in stanja, ki sprožajo samopoškodben i akt
F46	<i>»To sm pa opazla takrt, k so se mi v glavi začel odvijati filmčki o tem, kako je blo k sm odprla koverta, pa vidla, da nism sprejeta. Alpa se mi začnejo predvajati kšne izjave od mami pa atija. Pač k sa bla najbl jezna name.«</i>	Vidni in slušni prizori	Spomin	Samopoškodovan je kot premagovanje neprijetnih spominov in misli	Notranja občutja in stanja, ki sprožajo samopoškodben i akt
F47	<i>»Kaznujem se, ker se očitno nism dost potrudla. Neumna sm, res.«</i>	Kaznovanje	Pričakovanja	Samopoškodovan je kot sredstvo samokaznovanja	Notranja občutja in stanja, ki sprožajo samopoškodben i akt
F48	<i>»Ne razmišljam od tega.«</i>	Misli	Samomor	Samopoškodovan je kot sredstvo prekinitve samomorilnih misli	Notranja občutja in stanja, ki sprožajo samopoškodben i akt
F49	<i>»Ja ne! Mogoče si tko želim, da če bi starša vidla, kako trpim, da me ne bi več tko napadala, sam to ne delam zarad tega.«</i>	Razumevanje Ne	Družinsko okolje Pozornost	Samopoškodovan je kot način pridobivanja pozornosti	Notranja občutja in stanja, ki sprožajo samopoškodben i akt

F50	»Kermu pa nej vzbujam krivdo, če noben ne ve. Pa tud tistmu, k se je spomnu tole maturo, pa tok vidoko omejitev, bi blo vseen, če zve, da to počnem zaradi njega.«	Krivda	Prekrivanje	Samopoškodovan je kot vzbuja nje občutka krivde v drugih ljudeh	Notranja občutja in stanja, ki sprožajo samopoškodben i akt
F51	»Ne.«	Subkultura	Pripadnost	Samopoškodovan je kot mladostnikov način izražanja pripadnosti skupini/ kot del subkulture (emo subkultura, satanizem, punkovska subkultura)	Notranja občutja in stanja, ki sprožajo samopoškodben i akt
F52	»Žalost, jeza, strah.«	Žalost, jeza, strah	Čustveno stanje	Čustva in občutja mladostnika pred samopoškodovanj em	Čustva in občutja pred, med in po samopoškodova nju
F53	»Počutila sm se dobro, ker je bla to ena stvar, kjer sm mela js nadzor. Vse je blo v mojih rokah.«	Nadzor	Občutenje	Čustva in občutja mladostnika med samopoškodovanj em	Čustva in občutja pred, med in po samopoškodova nju
F54	»Taka bl pekoča bolečina, pol k sm nehala, je bl bolel.«	Pekoča bolečina Stopnjevanje	bolečina	Mladostnikovo občutenje bolečine med samopoškodovanj em	Čustva in občutja pred, med in po samopoškodova nju
F55	»Umirjenost.«	Umirjenost	Čustveno stanje	Čustva in občutja mladostnika neposredno po samopoškodovanj u	Čustva in občutja pred, med in po samopoškodova nju
F56	»Spet isto sranje. Razočarana sm	Razočaranje	Samovrednoten je	Čustva in občutenja mladostnika po	Čustva in občutja pred, med in po

	<i>bla sama nad sabo.«</i>			preteku nekaj ur ali dni od samopoškodovanja	samopoškodovanja
F57	<i>»Nism prejela nobene pomoči od nje, ker se je vse skupaj začelo med počitnicami in nisem imela stika s šolo.«</i>	Šolska svetovalna služba	Pomoč	Pomoč in odzivi s strani šolske svetovalne službe	Odzivi in pomoč
F58	<i>»Tudi pomoči kliničnega psihologa si nisem poiskala.«</i>	Klinični psiholog	Strokovnjak	Pomoč mladostniku s strani kliničnega psihologa in mladostnikovo doživljanje pomoči	Odzivi in pomoč
F59	<i>»Nisem mela take obravnave.«</i>	Pedopsihiater	Strokovnjak	Pomoč mladostniku s strani pedopsihiatra in mladostnikovo doživljanje pomoči	Odzivi in pomoč
F60	<i>»Moja sestrična je psihoterapevtka in ona je edina v družini k ve, da to počnem.«</i>	Sestrična	Neformalna mreža	Pomoč s strani psihoterapevta in mladostnikovo doživljanje pomoči	Odzivi in pomoč
F61	<i>»Ful mi pomaga, res. Skos se pogovarja z mano, pa nč me ne obsoja. Nekak me razume, pa sprejema tako, kokr sm. Tm se res počutim dobr.«</i>	Pogovor, sprejemanje, razumevanje	Koncepti pomoči	Pomoč s strani psihoterapevta in mladostnikovo doživljanje pomoči	Odzivi in pomoč

F62	»Čeprov, kdaj k mi reče, da bo že še vse dobr, me to mal razjezi, ker nemore vedt. Pa tud ne vem, kaj pomen to, da bo vse dobr, če nimam nč v življenju, k bi mi blo dobr, Sam vrjamem pa, da je velik laži, če tko razmišlaš.«	Tolažba	Koncept pomoči	Pomoč s strani psihoterapevta in mladostnikovo doživljanje pomoči	Odzivi in pomoč
F63	»Ne. Itk je to vrjetn samo v Ljubljani, tja se pa ne mislm vozt.«	Ljubljana	Oddaljenost	Nudenje pomoči različnih društev mladostniku, ki se samopoškoduje	Odzivi in pomoč
F64	»Ja men sestrična ful pomaga. Mogoč mi je laži se z njo pogovarjat, kokr pa s kermu drugmu psihoterapevtom, ker se že celo življenje pozna. K zaključva pogovor, se ene tri dni sigurn ne poškodujem, tok mi pomaga.«	Sestrična	Pomoč	Učinkovitost strokovne pomoči pri mladostniku, ki se samopoškoduje	Odzivi in pomoč
F65	»Mogoč je vsaj to, da se enmu izpoveš, pa mal olajšaš vse skupi, ker je težko to vse sam zase držat.	Varnost, sprejetost, slišnost,	Koncepti pomoči	Učinkovitost strokovne pomoči pri mladostniku, ki se samopoškoduje	Odzivi in pomoč

	<i>Drgač pa mam en občutek varnosti pa spejetosti. Sm slišana. To mi največ pomen.«</i>	olajšanje	Pogovor		
F66	<i>»Pr sestrični me mot samo to, kr sm že rekla, k mi reče, sej bo vse uredi. To me kr mal naživcira.«</i>	Tolažba	Koncept pomoči	Pomanjkljivosti strokovne pomoči, s katerimi se srečuje mladostnik, ki se samopoškoduje	Odzivi in pomoč
F67	<i>»Pač teh par prijateljc k ve, k so se enkrat pomirile, pa sprocesirale, kr sm jim povedala, so ble res okej. Nobena se zarat tega ni nehala družt z mano.«</i>	Prijateljice	Neformalna podporna mreža	Pozitivni odzivi in neformalna pomoč mladostniku, ki se samopoškoduje, s strani ožjega in širšega okolja	Odzivi in pomoč
F68	<i>»Ostali, razn sestrična, k me je tud sprejela, pa itk ne vejo.«</i>	Sestrična	Neformalna podporna mreža	Pozitivni odzivi in neformalna pomoč mladostniku, ki se samopoškoduje, s strani ožjega in širšega okolja	Odzivi in pomoč
F69	<i>»Mah, pa ni nič tko pretresljivga, da bi izpostavlja. Drgač pa težko o tem govorim, ker so me prijatlce pol vseen sprejele, tud če so se na začetku ful zjezale, ostali pa</i>	Prijateljice	Sprejetost	Negativni odzivi na mladostnikovo samopoškodovanje s strani ožjega in širšega okolja, ki zavirajo proces pomoči	Odzivi in pomoč

	<i>ne vejo.«</i>				
F70	<i>»Nisem se še nikol poglobila v to. Mislim, da nimam nič tazga.«</i>	Kreativni načini	Samopomoč	Oblike samopomoči mladostnika, ki se samopoškoduje in njihova učinkovitost	Odzivi in pomoč
F71	<i>»Moje sproščanje je blo, igranje klavirja.«</i>	Igranje klavirja	Samopomoč	Oblike samopomoči mladostnika, ki se samopoškoduje in njihova učinkovitost	Odzivi in pomoč
F72	<i>»Ne.«</i>		Menjava samopoškodovanja z drugimi avtodestruktivnimi oblikami vedenja	Oblike samopomoči mladostnika, ki se samopoškoduje in njihova učinkovitost	Odzivi in pomoč
F73	<i>»Nimam.«</i>	Oblike samopomoči	Samopomoč	Oblike samopomoči mladostnika, ki se samopoškoduje in njihova učinkovitost	Odzivi in pomoč
F74	<i>»Nikol nism nobenga slišala, da bi govoru od tega. Niti v šoli ne, k nj bi se tud take stvari pogovarjal.«</i>	Pogovor o samopoškodovanju	Šola	Zavedanje družbe o resnosti problema samopoškodovanj a mladostnikov	Družbeni pogled na pojav samopoškodovanja
F75	<i>»Drgač, prov tko za družbo ne vem. Te moje prjatlce, k so zvedle, so me najprej vprašale, če se hočm ubit. Enkrt k je bla ena jezna name, mi je pa rekla, da pozornost lahko dobim tud drgač. Sej nism vedla, kaj nj ji</i>	Samomor, pozornost	Stereotip	Prisotnost tabujev, predsodkov in stereotipnih predstav o samopoškodovanju v družbi	

	<i>rečem.«</i>				
F76	» <i>Sigurn jih dojemam kokr ful močn spomin. Zaenkrat še ful boleč. Sam verjamem, da me bo tud to enkrat v prihodnosti, osebnostno ful okrepil. Sej mi sestrična dostkrat reče, da kar te ne ubije, te ojača. Bomo vidl.«</i>	Brazgotine	Spomin	Brazgotine kot spominsko obeležje mladostnika	Brazgotine kot spominsko obeležje
F77	» <i>Zaenkrat je še mal prezgodej, da bi govorila, o tem. Trenutno so mi grozne, pa jih skrivam. Kaj bo, k bom enkrat nehala s temu početem, če sploh bom, pa ne vem.«</i>	Brazgotine	Prekrivanje	Mladostnikovo doživljanje lastnih brazgotin kot posledic samopoškodovanj a	Brazgotine kot spominsko obeležje

Priloga 8: ZAPIS POGOVORA Z OSEBO MINA (G)

Spol: ženski

Starost: 16 let

Datum: 17.6. 2016

Trajanje: 1,5 h

Kraj: Radovljica

POJAVNA SLIKA

STAROST MLADOSTNIKA OB PRVI SAMOPOŠKODBI

»Prvič sm bla stara 15.« (G1)

IZKUSTVENA OZADJA, ZUNANJI DRAŽLJAJI IN SITUACIJE, KI SO V MLADOSTNIKU POGLJABLJALI STISKO TER NOTRANJA OBČUTJA IN STANJA, KI SO SPROŽILA PRVI SAMOPOŠKODBENI AKT

»Še mami je zgubila ših, fotr je biu že tko brez. (G2) Doma je bla čist nabedirana scena. Tastaredva sta se skos kregala, pa fotr ga je ful piv. Kadr je blo tko, je znov tud mami užgt. (G3) V šoli mi ni šlo, mela sm ful kolov. (G4) Prjatlc nism lih mela, vsi so me čudn gledal. Pač sm bla čudn napravlena pa vse, ker nismo mel keša. (G5) Mela sm enga tipa. K me je pustu sm dojela, da sm noseča. Ni me hotu več vidt, šla sm na splav. Vsega sm mela čez glavo. (G6)«

OKOLIŠČINE PRVE MLADOSTNIKOVE SAMOPOŠKODBE

»Biv je en tak običaj dan. Mt pa fotr sta se kregala zart keša, fotr je biv pjn. Mt se je zrav n še jokala, pa tamala pač sestra, se je tud jokala. Js sm lih pršla od ginekologa, z datumom za splav. Desetkrat sm klicala bivšiga, da bi mu vse povedala, pa se mi itk ni javu, pa napisu mi je, nj mu neham murit. Pol sm mu pa odpisala, pa vse povedala. Itk mi je napisu, da noče met nč s tem, js pa kaj nj sama. Tko sm bla žalostna. Mogla sm neki. Dala sm roko na pržgan likalnik, tko da sm se ful spekla. (G7)«

ČASOVNI OKVIR TRAJANJA MLADOSTNIKOVEGA SAMOPOŠKODOVANJA

»Zj en let to delam, pa ne morm nehat, ni šans. (G8)«

POGOSTOST MLADOSTNIKOVEGA SAMOPOŠKODOVANJA

»Nevem, najdl sm bla en mesc brez, sam je blo čist bedno, k so se sam nabiral vsi problemi. (G9)«

RESNOST MLADOSTNIKOVEGA SAMOPOŠKODOVANJA

»Nism bla nikol v bolnc. (G10)«

NAČINI MLADOSTNIKOVEGA SAMOPOŠKODOVANJA

»Nevem, js velik kuham in pol velikrat zanalš primem za ful vroče stvar. Alpa k likam, primem likalnik, k je vroč. Tud čik si ugasnem na koži, sam to pa bl k sm sama. (G11)«

PREDMET, KI GA JE MLADOSTNIK IZBRAL ZA SAMOPOŠKODOVANJE

»Vse kar je blo vroče. Vroč tovar, vroče posode, likalnik za cune, likalnik za lase, figaro, alpa čiki. (G12)«

PREDEL TELES, KI GA MLADOSTNIK SAMOPOŠKODUJE

»Med kuhanem, alpa takimi obveznostmi, roke. (G13) Z likalnikom za lase, sm tud učeš že skp stisnla. (G14) Alpa figaro, sm si enkrat tud na stegn položla. (G15) Čike pa ugašam na nogi. Ponavad okol gležnov. (G16)«

GLOBINA MLADOSTNIKOVIH SAMOPOŠKODB

»K so opeklina, niso lih neki globoke. (G17)«

ŠTEVILO MLADOSTNIKOVIH SAMOPOŠKODB

»Ja velik, sam ene so čist tko, da si mal prst popečem, k kuham. Recimo čik sm si na koži ugasnla dvaindvajsetkrat. To štejem. (G18)«

ZNAČILNOSTI MLADOSTNIKA, KI SE SAMOPOŠKODUJE

MLADOSTNIKOVO DOŽIVLJANJE SAMEGA SEBE

»Ja nism si okej. Pač bedna sm in glede šole in doma. Nimam frendov, nimam tipa, ubila sm otroka. Prov en gnoj sm res. (G19)«

MLADOSTNIKOVO IZRAŽANJE STISK IN OBČUTIJ

»Ja naglas ne povem nobenmu, kermu pa bi lah. Nevem, kako izražam. Pomoje sploh ne. Kšno stvar povem mentorcam, tm k delam šolo. Edin to. (G20)«

MLADOSTNIKOVA ZMOŽNOST NADZIRANJA RAVNANJA V AFEKTU

»Js se raj umaknem, ker drgač bi še kšno fasala, recmo od fotra. Z ostalmu folkmu se pa tud nočm kregat, da nebi bla šebli sama. Nadziram vse. (G21)«

PROSTOR, V KATEREM SE MLADOSTNIK SAMOPOŠKODUJE

»Kuhna, tm kuham, pa likam. (G22) Alpa kopalnica, k tm si delam fizure. (G23) Na balkonu pa, kadr se s čikm požgem. (G24)«

MLADOSTNIKOV ODNOS DO OPAŽENOSTI RAN

»Ja sej se opeklina na rok recimo vidjo, sam vsakmu rečm, da je od kuhanja, alpa od likanja, pa si sam misljo, da sm mal bl štorasta. (G25) Od čikov pa skrivam. Ve sam ta prjatla, k skp delava šolo, no pa ti. (G26)«

MLADOSTNIKOV POGLED NA POVEZANOST SAMOPOŠKODOVANJA IN SAMOMORA

»Js se s tem, kar delam ne morm ubit. Za ostale pa nevem. Pač če si žilo prerežeš, je lahko kj narobe. (G27)«

SPLOŠNE ZNAČILNOSTI FENOMENA

MLADOSTNIKOV POGLED NA POJAVNOST SAMOPOŠKODOVANJA

»Od tega nism pa še nikol razmišlala tko, da ne vem. (G28)«

MLADOSTNIKOV POGLED NA SPOLNO SPECIFIČNO RAZŠIRJENOST SAMOPOŠKODOVANJA

»Js mislm, da se oba spola, sam na različne načine. Tipi bl pomoje prek kšnga športa. (G29)«

MLADOSTNIKOV POGLED NA SAMOPOŠKODOVANJE KOT VRSTO ZASVOJENOSTI

»Nism se še poglablala v to. Glede na to, da ne morm brez tega, pol vrjetn, da je an. (G30)«

SOVPADANJE SAMOPOŠKODBENEGA VEDENJA Z DRUGIMI MOTNJAMI

»Nimam pojma. (G31)«

IZKUSTVENA OZADJA

ZNAČILNOSTI DRUŽINE, IZ KATERE PRIHAJA MLADOSTNIK, TER NJEGOVO DOŽIVLJANJE DRUŽINSKIH ČLANOV

»Sej mami je dost legenda, sam js ji mal zamerm, k nismo sle s tamalo sestro stran od fotra. Tko sva obe s tamalo skos gledale stvari, k niso ble lih lepe. Tud po štengah sva ga vlekale, k je pred stanvanm zakomirov, pa pobruhanga, pa poscanga sva ga gledale. Pol se mu je pa skos neki mešal. Z mami sta se nonstop kregala, pa tud to sva vidle, ko je fotr mt pretepov. Nevem, ko je lah to pustila,, da se dogaja. Pol je blo pa men skos ful težko, sam sm mogla skrbet za tamalo. (G32)«

PRISOTNOST NASILJA V DRUŽINI MLADOSTNIKA

»Fotr, k je biv pjn je pretepov mami. (G33)«

POMEMBNE SPREMEMBE V MLADOSTNIKOVEM ŽIVLJENJU

29. V DRUŽINSKEM OKOLJU

»Že nevem kok let nazaj, k je fotr zgubu šiht, je ratov taka budala, sej pred temu smo se mel res lepo. No zj je pa še mami letela. Tko da nevem kaj me čaka sam, da nav z njo isto. Upam. (G34)«

30. ZLORABE SUBSTANC

»Js sam kadim, pa še to samo k mam denar, alpa kdaj kšnga fotru uzamem. (G35)«

31. POSKUS SAMOMORA

»Ne. Skos mam v glavi, da ne smem pustit tamale same. (G36)«

32. ŠOLA, PRIJATELJI, PARTNER/ICA

»V šol sm mela same kole, zato zj delam prek izpitov. Tud prfokse me niso marale, pa folk se je delov norca iz mene (G37) , tko da mi je zj bolš. Zj mam par novih prjatlc, sam jim še ne zaupam preveč. Razn eni ful zaupam. (G38) Partner me je pa najbl razočarov. Pač sam pustu me je, pa vseen mu je blo. Čez noč. (G39)«

ZUNANJI DRAŽLJAJI IN SITUACIJE, KI POGLABLJAJO MLADOSTNIKOVO STISKO

SAMOPOŠKODOVANJE KOT POSLEDICA RAZOČARANJA S STRANI MLADOSTNIKU POMEMBNIH OSEB, TER KONFLIKTI, KI IZVIRAJO IZ SLEDNJEGA

15. S STRANI DRUŽINSKIH ČLANOV

»Ja fotr me je najbl razočarov, sej ne vem, kuko je lah ratov tak gnoj. Mene bi blo sram, da bi otrokm kej tazga delala. Pa da raj zapije vs dnar, k ga mami zasluž, kokr pa da bi si kupl normalno hrano, alpa kej za oblečt. Kreten svetovn. (G40)«

16. S STRANI DRUGIH POMEMBNIH ODNOSNIH OSEB

»Ma ne razumem, zakva me je tip pustu. Alpa zakva je biu sploh z mano. Pa pol une vse besede, da noče met nč zravn pr otroku, alpa pr men. Kokr, da mi ga ni on naredu. Mi ženske pol skos takratko potegnemo. (G41)«

SAMOPOŠKODOVANJE KOT POSLEDICA NEUSPEHA V ŠOLI

»Sigurn mi ni blo čist vseen, k sm padla. Čene družga mi je blo gadno, k je fotr popizdiv, mt je bla zbendirana. Nakonc sta se pa itk počla. (G42)«

SAMOPOŠKODOVANJE KOT POSLEDICA PREVISOKIH PRIČAKOVANJ DO SAMEGA SEBE

»Ne. (G43)«

SAMOPOŠKODOVANJE KOT POSLEDICA PRITISKA ZARADI VISOKIH PRIČAKOVANJ S STRANI POMEMBNIH DRUGIH ODNOSNIH OSEB

»Ne. (G44)«

NOTRANJA OBČUTJA IN STANJA, KI SPROŽAJO SAMOPOŠKODBENI AKT

DEPRESIVNI SIMPTOMI PRI MLADOSTNIKU

»Ja ful sm zbendirana ja. Kje nam, če sm ubila človeka. Otroka mojga. Sej je rekla zdravnica, da to ne smem tko razmišlat, k sm šla na splav. Sam kako pa lah drgač. Nam si zatiskala uči. (G45)«

SAMOPOŠKODOVANJE KOT SREDSTVO ZA UBLAŽITEV NEZNOSNE NOTRANJE NAPETOSTI MLADOSTNIKA

»Ja to mi je pomagal, ker k je zapekl, sm čutla sam to, pa nč družga. Tud ta napetost je šla. (G46)«

SAMOPOŠKODOVANJE KOT SREDSTVO ZA OBVLADOVANJE ŽIVČNOSTI IN STRAHU MLADOSTNIKA

»Tud pr živčnosti je enak. To vse zgine, k fajn zapeče. (G47)«

SAMOPOŠKODOVANJE KOT SREDSTVO ZA IZRAŽANJE MLADOSTNIKOVIH FRUSTRACIJ

»Zafrustrirana sm zart fotra, pa še zart splava, sam med temu, k se upečem, vse pozabm. (G48)«

SAMOPOŠKODOVANJE KOT SREDSTVO ZA IZRAŽANJE MLADOSTNIKOVE JEZE IN BESA

»Ja po en stran sm tud jezna, ma sej ne vem. Kdaj sploh več ne ločm vseh teh čustev. Pomaga mi za vse, kar me matra. (G49)«

SAMPOŠKODOVANJE KOT PREMOSTITEV NOTRANJE, DUŠEVNE BOLEČINE

»Pol te boli neki družga in to je čar vsega skupi. (G50)«

SAMPOŠKODOVANJE KOT PREMAGOVANJE NEPRIJETNIH SPOMINOV IN MISLI

»Takrt ne mislm na nč slabga. (G51)«

SAMPOŠKODOVANJE KOT SREDSTVO SAMOKAZNOVANJA

»Tud ja, sej si po en stran zaslužm. Sej sm grozn človk. (G52)«

SAMPOŠKODOVANJE KOT SREDSTVO PREKINITVE SAMOMORILNIH MISLI

»Ne. Nimam pogojev za to, ker kpa bo pol s tamalo? Ni šans, da ostane sama z unmu mutavcm od fotra. (G53)«

SAMPOŠKODOVANJE KOT NAČIN PRIDOBIVANJA POZORNOSTI

»Ne. Če skor noben ne ve. (G54)«

SAMPOŠKODOVANJE KOT VZBUJANJE OBČUTKA KRIVDE V DRUGIH LJUDEH

»Ne. V kermu le? (G55)«

SAMPOŠKODOVANJE KOT MLADOSTNIKOV NAČIN IZRAŽANJA PRIPADNOSTI SKUPINI/ KOT DEL SUBKULTURE (EMO SUBKULTURA, SATANIZEM, PUNKOVSKA SUBKULTURA)

»Ne. (G56)«

ČUSTVA IN OBČUTJA PRED, MED IN PO SAMPOŠKODOVANJU

ČUSTVA IN OBČUTJA MLADOSTNIKA PRED SAMPOŠKODOVANJEM

»Sej so mešana čustva, sam prevladuje žalost. Zbedirana sm bla do konca. (G57)«

ČUSTVA IN OBČUTJA MLADOSTNIKA MED SAMPOŠKODOVANJEM

»Vznemirjenje pa začudenje. Za ta čs ne mislm na nč duzga. (G58)«

MLADOSTNIKOVO OBČUTENJE BOLEČINE MED SAMPOŠKODOVANJEM

»Ja ful zapeče. Sam pol k padem vn iz unga adrenalina, a kokrkol že, me šebł začne. (G59)«

ČUSTVA IN OBČUTJA MLADOSTNIKA NEPOSREDNO PO SAMPOŠKODOVANJU

»Pol sm kul za neki časa. (G60)«

ČUSTVA IN OBČUTENJA MLADOSTNIKA PO PRETEKU NEKAJ UR ALI DNI OD SAMPOŠKODOVANJA

»Mal me je strah, kam pele ta moj početje. Kdaj mi je žov, da to delam. (G61)«

ODZIVI IN POMOČ

POMOČ IN ODZIVI S STRANI ŠOLSKE SVETOVALNE SLUŽBE

»Ne, na šoli ne. Tuki, k zj delam šolo, mi mentorce ful pomagajo. Pa sej jim spoh še nism povedala vsega, sam sumjo pa dost. Občutlive so za to. Ni jim useen. Vse se lah pogovarjam z njimi. No za enkrat ne še čist, čist vse. (G62)«

POMOČ MLADOSTNIKU S STRANI KLINIČNEGA PSIHOLOGA IN MLADOSTNIKOVO DOŽIVLJANJE POMOČI

»Sej ne vem kdo je to, sam ne. (G63)«

POMOČ MLADOSTNIKU S STRANI PEDOPSIHIATRA IN MLADOSTNIKOVO DOŽIVLJANJE POMOČI

»Ne. (64)«

20. POSTOPANJE /

21. DIAGNOSTICIRANJE /

22. ZDRAVLJENJE S PSIHOFARMAKI /

POMOČ S STRANI PSIHOTERAPEVTA IN MLADOSTNIKOVO DOŽIVLJANJE POMOČI

»Ne, une mentorce so socialne delavke. No vsaj 2 sta za zih. (G65)«

NUDENJE POMOČI RAZLIČNIH DRUŠTEV MLADOSTNIKU, KI SE SAMOPOŠKODUJE

»Ne. (G66)«

UČINKOVITOST STROKOVNE POMOČI PRI MLADOSTNIKU, KI SE SAMOPOŠKODUJE

»Pr mentorcah mi je najbl všeč, da tud če sm kdaj kj zoprna, alpa nesramna, da mi tega nikol ne zamerjo. Tud ne murijo mi, ne kregajo se z mano. Pa to, da ne siljo vame. Dajo mi tolk časa, kokr ga rabm. (G67)«

POMANJKLJIVOSTI STROKOVNE POMOČI, S KATERIMI SE SREČUJE MLADOSTNIK, KI SE SAMOPOŠKODUJE

»Nimam izkušn s temu, sam bi mi blo gadno, če bi se kdo dru name, ampa silu vame. (G68)«

POZITIVNI ODZIVI IN NEFORMALNA POMOČ MLADOSTNIKU, KI SE SAMOPOŠKODUJE, S STRANI OŽJEGA IN ŠIRŠEGA OKOLJA

»Ja pozitivn sta me sprejele obe osebe k vesta. Pa ubistvu mata obe tud tako izkušno. (G69)«

NEGATIVNI ODZIVI NA MLADOSTNIKOVO SAMOPOŠKODOVANJE S STRANI OŽJEGA IN ŠIRŠEGA OKOLJA, KI ZAVIRAJO PROCES POMOČI

»No sej zart tega k me je strah folka, nočm nobenmu tko povedat. Že tko me folk grdo gleda, opravla, pa nevem kaj še vse. (G70)«

OBLIKE SAMOPOMOČI MLADOSTNIKA, KI SE SAMOPOŠKODUJE IN NJIHOVA UČINKOVITOST

29. IZRAŽANJE STISK PREKO KREATIVNIH NAČINOV

»Nism še najdla tazga načina. (G71)«

30. RAZLIČNE TEHNIKE SPROŠČANJA MLADOSTNIKOV, KI SE SAMOPOŠKODUJEJO

»Ne vem mogoč k sm s tamalo. Pa k greva na sprehod, alpa k ji berem pravlce. Takrt se kr mal sprostim. (G72)«

31. ZAMENJAVA SAMOPOŠKODBENEGA VEDENJA Z DRUGIMI AVTODESTRUKTIVNIMI VEDENJI

»Mogoč edin čiki na vsake tolk časa. (G73)«

32. DRUGE OBLIKE SAMOPOMOČ

/

DRUŽBENI POGLED NA POJAV SAMOPOŠKODOVANJA

ZAVEDANJE DRUŽBE O RESNOSTI PROBLEMA SAMOPOŠKODOVANJA MLADOSTNIKOV

»Ne vem ne razmišlam od tega. Js sm že tko v očeh folka čudak, če bi vedl še to, bi blo katastrofaln. Pa če me tko grdo, zato k nimamo dnarja, pa je fotr pjanc, kr ni povezan z mano. Kaj bi bo šele pol? Sej nočm vedt. (G74)«

PRISOTNOST TABUJEV, PREDSDOKOV IN STEREOTIPNIH PREDSTAV O SAMOPOŠKODOVANJU V DRUŽBI

»Ne vem, zih kj. Sej je za vsako stvar tko. Kdaj se tud sama zalotm, da krneki obsojam, pa ubistvu sploh nimam pojma. Ne vem zakva je tko. (G75)«

BRAZGOTINE KOT SPOMINSKO OBELEŽJE

BRAZGOTINE KOT SPOMINSKO OBELEŽJE MLADOSTNIKA

»So spomini, itk. (G76)«

MLADOSTNIKOVO DOŽIVLJANJE LASTNIH BRAZGOTIN KOT POSLEDIC SAMOPOŠKODOVANJA

»Mal mi ratuje gadno, zj k prhaja poletje. Za une brazgotine od čikov. Dobr, da je grd vreme skos. K me je strah, ko me bo folk gledov. (G77)«

ODPRTO KODIRANJE (G)

Št. izjave	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	NADKATEGORIJA	TEMA
G1	»Prvič sm bla stara 15.«	15	Starost	Starost mladostnika ob prvi samopoškodbi	Pojavna slika
G2	»Še mami je zgubila šiht, fotr je biu že tko brez.«	Izguba zaposltve	Razlog	Izkustvena ozadja, zunanji dražljaji in situacije, ki so v mladostniku poglajbljali stisko ter notranja občutja in stanja, ki so sprožila prvi samopoškodbeni akt	Pojavna slika
G3	»Doma je bla čist nabedirana scena. Tastaredva sta se skos kregala, pa fotr ga je ful piv. Kadr je blo tko, je znov tud mami užgt.«	Prepiri, alkohol, nasilje	Družinsko okolje	Izkustvena ozadja, zunanji dražljaji in situacije, ki so v mladostniku poglajbljali stisko ter notranja občutja in stanja, ki so sprožila prvi samopoškodbeni akt	Pojavna slika
G4	»V šoli mi ni šlo, mela sm ful kolov.«	Ocene	Šola	Izkustvena ozadja, zunanji dražljaji in situacije, ki so v mladostniku poglajbljali stisko ter notranja občutja in stanja, ki so sprožila prvi samopoškodbeni akt	Pojavna slika
G5	»Prjatlc nism lih mela, vsi so me čudn gledal. Pač sm bla čudn napravlena pa vse, ker nismo	Prijateljice	Neformalna mreža	Izkustvena ozadja, zunanji dražljaji in situacije, ki so v mladostniku poglajbljali stisko ter notranja občutja in stanja, ki so	Pojavna slika

	<i>tem, js pa kaj nj sama. Tko sm bla žalostna. Mogla sm neki. Dala sm roko na pržgan likalnik, tko da sm se ful spekla.«</i>	Likalnik Opeklina Roka	Pripomoček Način Predel telesa		
G8	<i>»Zj en let to delam, pa ne morm nehat, ni šans.«</i>	1 leto +	Trajanje	Časovni okvir trajanja mladostnikovega samopoškodovanja	Pojavna slika
G9	<i>»Nevem, najdl sm bla en mesc brez, sam je blo čist bedno, k so se sam nabiral vsi problemi.«</i>	Mesec dni	Prekinitev	Pogostost mladostnikovega samopoškodovanja	Pojavna slika
G10	<i>»Nism bla nikol v bolnc.«</i>	Bolnica	Hospitalizacija	Resnost mladostnikovega samopoškodovanja	Pojavna slika
G11	<i>»Nevem, js velik kuham in pol velikrat zanalš primem za ful vroče stvar. Alpa k likam, primem likalnik, k je vroč. Tud čik si ugasnem na koži, sam to pa bl k sm sama.«</i>	Kuhanje, Likanje, kajenje	Aktivnosti	Načini mladostnikovega samopoškodovanja	Pojavna slika
G12	<i>»Vse kar je blo vroče. Vroč tovar, vroče posode, likalnik za cune, likalnik za lase, figaro, alpa čiki.«</i>	Opekač kruha, vroče posode, likalnik, kodralnik, cigarete	Pripomočki	Predmet, ki ga je mladostnik izbral za samopoškodovanje	Pojavna slika
G13	<i>»Med kuhanem, alpa takimi obveznostmi,</i>	Roke	Predel	Predel telesa, ki ga mladostnik	Pojavna slika

	<i>roke.«</i>			samopoškoduje	
G14	<i>»Z likalnikom za lase, sm tud učeš že skp stisnla.«</i>	Uho	Predel	Predel telesa, ki ga mladostnik samopoškoduje	Pojavna slika
G15	<i>»Alpa figaro, sm si enkrat tud na stegn položla.«</i>	Stegno	Predel	Predel telesa, ki ga mladostnik samopoškoduje	Pojavna slika
G16	<i>»Čike pa ugašam na nogi. Ponavad okol gležnov.«</i>	Noga, gležnji	Predel	Predel telesa, ki ga mladostnik samopoškoduje	Pojavna slika
G17	<i>»K so opeklina, niso lih neki globoke.«</i>	Opeklina	Poškodba	Globina mladostnikovih samopoškodb	Pojavna slika
G18	<i>»Ja velik, sam ene so čist tko, da si mal prst popečem, k kuham. Recimo čik sm si na koži ugasnla dvaindvajsetkra t. To štejem.«</i>	22	Opeklina s cigaretnim ogorkom	Število mladostnikovih samopoškodb	Pojavna slika
G19	<i>»Ja nism si okej. Pač bedna sm in glede šole in doma. Nimam frendov, nimam tipa, ubila sm otroka. Prov en gnoj sm res.«</i>	Negativno	samovrednotenje	Mladostnikovo doživljanje samega sebe	Značilnosti mladostnika, ki se samopoškoduje
G20	<i>»Ja naglas ne povem nobenmu, kermu pa bi lah. Nevem, kako izražam. Pomoje sploh ne. Kšno stvar povem mentorcam, tm k delam šolo.«</i>	Pogovor z mentorico	Izražanje	Mladostnikovo izražanje stisk in občutij	Značilnosti mladostnika, ki se samopoškoduje

	<i>Edin to.«</i>				
G21	<i>»Js se raj umaknem, ker drgač bi še kšno fasala, recmo od fotra. Z ostalmu folk se pa tud noč kregat, da nebi bla šeb! sama. Nadziram vse.«</i>	Umik	Izražanje	Mladostnikova zmožnost nadziranja ravnanja v afektu	Značilnosti mladostnika, ki se samopoškoduje
G22	<i>»Kuhna, tm kuham, pa likam.«</i>	Kuhinja	Prostor	Prostor, v katerem se mladostnik samopoškoduje	Značilnosti mladostnika, ki se samopoškoduje
G23	<i>»Alpa kopalnica, k tm si delam fizure.«</i>	Kopalnica	Prostor	Prostor, v katerem se mladostnik samopoškoduje	Značilnosti mladostnika, ki se samopoškoduje
G24	<i>»Na balkonu pa, kadr se s čikom požgem.«</i>	Balkon	Prostor	Prostor, v katerem se mladostnik samopoškoduje	Značilnosti mladostnika, ki se samopoškoduje
G25	<i>»Ja sej se opekline na rok recimo vidjo, sam vsakmu rečm, da je od kuhanja, alpa od likanja, pa si sam misljo, da sm mal bl štorasta.«</i>	Izgovori	Prekrivanje	Mladostnikov odnos do opaženosti ran	Značilnosti mladostnika, ki se samopoškoduje
G26	<i>»Od čikov pa skrivam. Ve sam ta prjatlca, k skp delava šolo, no pa ti.«</i>	Prekrivanje	Vidnost	Mladostnikov odnos do opaženosti ran	Značilnosti mladostnika, ki se samopoškoduje
G27	<i>»Js se s tem, kar delam ne morm ubit. Za ostale pa nevem. Pač če si žilo prerežeš, je lahko kj</i>	Samomor	Smrt	Mladostnikov pogled na povezanost samopoškodovanja in samomora	Značilnosti mladostnika, ki se samopoškoduje

	<i>narobe.</i> «				
G28	<i>»Od tega nism pa še nikol razmišlala tko, da ne vem.«</i>	Mnenje	Razširjenost	Mladostnikov pogled na pojavnost samopoškodovanja	Splošne značilnosti fenomena
G29	<i>»Js mislm, da se oba spola, sam na različne načine. Tipi bl pomoje prek kšnga športa.«</i>	Ženske, moški	Spol	Mladostnikov pogled na spolno specifično razširjenost samopoškodovanja	Splošne značilnosti fenomena
G30	<i>»Nism se še poglablala v to. Glede na to, da ne morm brez tega, pol vrjetn, da je an.«</i>	Stalnost	Zasvojenost	Mladostnikov pogled na samopoškodovanje kot vrsto zasvojenosti	Splošne značilnosti fenomena
G31	<i>»Nimam pojma.«</i>	Mnenje	Motnje	Sovpadanje samopoškodbenega vedenja z drugimi motnjami	Splošne značilnosti fenomena
G32	<i>»Sej mami je dost legenda, sam js ji mal zamerm, k nismo sle s tamalo sestro stran od fotra. Tko sva obe s tamalo skos gledale stvari, k niso ble lih lepe. Tud po štengah sva ga vlekke, k je pred stanvanm zakomirov, pa pobruhanga, pa poscanga sva ga gledale. Pol se mu je pa skos neki mešal. Z mami sta se nonstop kregala, pa tud to sva vidle, ko je fotr mt pretepov.</i>	Odnos do matere Pijančevanje očeta Mlajša sestra	Družinsko okolje	Značilnosti družine, iz katere prihaja mladostnik, ter njegovo doživljanje družinskih članov	Izkustvena ozadj

	<i>Nevem, ko je lah to pustila,, da se dogaja. Pol je blo pa men skos ful težko, sam sm mogla skrbet za tamalo.«</i>				
G33	<i>»Fotr, k je biv pjn je preteпов mami.«</i>	pretepanje	Fizično nasilje	Prisotnost nasilja v družini mladostnika	Izkustvena ozadj
G34	<i>»Že nevem kok let nazaj, k je fotr zgubu šiht, je ratov taka budala, sej pred temu smo se mel res lepo. No zj je pa še mami letela. Tko da nevem kaj me čaka sam, da nav z njo isto. Upam.«</i>	Izguba zaposlitve	Družinsko okolje	Pomembne spremembe v mladostnikovem življenju	Izkustvena ozadj
G35	<i>»Is sam kadim, pa še to samo k mam denar, alpa kdaj kšnga fotru uzamem.«</i>	Kajenje	Zloraba substanc	Pomembne spremembe v mladostnikovem življenju	Izkustvena ozadj
G36	<i>»Ne. Skos mam v glavi, da ne smem pustit tamale same.«</i>	Ne	Poskus samomora	Pomembne spremembe v mladostnikovem življenju	Izkustvena ozadj
G37	<i>»V šol sm mela same kole, zato zj delam prek izpitov. Tud prfokse me niso marale, pa folk se je delov norca iz mene...«</i>	Ocene	Šola	Pomembne spremembe v mladostnikovem življenju	Izkustvena ozadj
G38	<i>»...tko da mi je zj bolš. Zj mam par novih prjatlc, sam jim</i>	Zaupanje	Podporna mreža	Pomembne spremembe v mladostnikovem	Izkustvena ozadj

	<i>še ne zaupam preveč. Razn eni ful zaupam.«</i>			življenju	
G39	<i>»Partner me je pa najbl razočarov. Pač sam pustu me je, pa vseen mu je blo. Čez noč.«</i>	Partner	Neformalna mreža	Pomembne spremembe v mladostnikovem življenju	Izkustvena ozadj
G40	<i>»Ja fotr me je najbl razočarov, sej ne vem, kuko je lah ratov tak gnoj. Mene bi blo sram, da bi otrokm kej tazga delala. Pa da raj zapije vs dnar, k ga mami zasluž, kokr pa da bi si kupl normalno hrano, alpa kej za oblečt. Kreten svetovn.«</i>	Oče	Družinsko okolje	Samopoškodovanje kot posledica razočaranja s strani mladostniku pomembnih oseb, ter konflikti, ki izvirajo iz slednjeg	Zunanji dražljaji in situacije, ki poglobljajo mladostnikovo stisko
G41	<i>»Ma ne razumem, zakva me je tip pustu. Alpa zakva je biu sploh z mano. Pa pol une vse besede, da noče met nč zravn pr otroku, alpa pr men. Kokr, da mi ga ni on naredu. Mi ženske pol skos takratko potegnemo.«</i>	Partner	Neformalna mreža	Samopoškodovanje kot posledica razočaranja s strani mladostniku pomembnih oseb, ter konflikti, ki izvirajo iz slednjeg	Zunanji dražljaji in situacije, ki poglobljajo mladostnikovo stisko
G42	<i>»Sigurn mi ni blo čist vseen, k sm padla. Čene družga mi je</i>	Ponavljanje razreda	Šola	Samopoškodovanje kot posledica neuspeha v šoli	Zunanji dražljaji in situacije, ki poglobljajo mladostnikovo

	<i>blo gadno, k je fotr popizdiv, mt je bla zbedirana. Nakonc sta se pa itk počla.»</i>				stisko
G43	<i>»Ne.«</i>	Ne	Pričakovanja	Samopoškodovanje kot posledica previsokih pričakovanj do samega sebe	Zunanji dražljaji in situacije, ki poglabljajo mladostnikovo stisko
G44	<i>»Ne.«</i>	Pričakovanja	Družinsko okolje	Samopokodovanje kot posledica pritiska zaradi visokih pričakovanj s strani pomembnih drugih odnosnih oseb	Zunanji dražljaji in situacije, ki poglabljajo mladostnikovo stisko
G45	<i>»Ja ful sm zbedirana ja. Kje nam, če sm ubila človeka. Otroka mojga. Sej je rekla zdravnica, da to ne smem tko razmišlat, k sm šla na splav. Sam kako pa lah drgač. Nam si zatiskala uči.«</i>	Splav	Žalost	Depresivni simptomi pri mladostniku	Notranja občutja in stanja, ki sprožajo samopoškodbeni akt
G46	<i>»Ja to mi je pomagal, ker k je zapekl, sm čutla sam to, pa nč družga. Tud ta napetost je šla.«</i>	Napetost	Sproščanje	Samopoškodovanje kot sredstvo za ublažitev neznosne notranje napetosti mladostnika	Notranja občutja in stanja, ki sprožajo samopoškodbeni akt
G47	<i>»Tud pr živčnosti je enak. To vse zgine, k fajn zapeče.«</i>	Živčnost	Sproščanje	Samopoškodovanje kot sredstvo za obvladovanje živčnosti in strahu mladostnika	Notranja občutja in stanja, ki sprožajo samopoškodbeni akt

G48	<i>»Zafrustrirana sm zart fotra, pa še zart splava, sam med temu, k se upečem, vse pozabm.«</i>	Frustracije	Sproščanje	Samopoškodovanje kot sredstvo za izražanje mladostnikovih frustracij	Notranja občutja in stanja, ki sprožajo samopoškodbeni akt
G49	<i>»Ja po en stran sm tud jezna, ma sej ne vem. Kdaj sploh več ne ločm vseh teh čustev. Pomaga mi za vse, kar me matra.«</i>	Poškodbe	Pomoč	Samopoškodovanje kot sredstvo za izražanje mladostnikove jeze in besa	Notranja občutja in stanja, ki sprožajo samopoškodbeni akt
G50	<i>»Pol te boli neki družga in to je čar vsega skupi.«</i>	Bolečina	Doživljanje	Samopoškodovanje kot premostitev notranje, duševne bolečine	Notranja občutja in stanja, ki sprožajo samopoškodbeni akt
G51	<i>»Takrt ne mislm na nč slabga.«</i>	Misli	Premagovanje	Samopoškodovanje kot premagovanje neprijetnih spominov in misli	Notranja občutja in stanja, ki sprožajo samopoškodbeni akt
G52	<i>»Tud ja, sej si po en stran zaslužm. Sej sm grozn človk.«</i>	Zaslužno	Samodoživljanje, kaznovanje	Samopoškodovanje kot sredstvo samokaznovanja	Notranja občutja in stanja, ki sprožajo samopoškodbeni akt
G53	<i>»Ne. Nimam pogojev za to, ker kpa bo pol s tamalo? Ni šans, da ostane sama z unmu mutavcm od fotra.«</i>	Samomor	Smrt	Samopoškodovanje kot sredstvo prekinitve samomorilnih misli	Notranja občutja in stanja, ki sprožajo samopoškodbeni akt
G54	<i>»Ne. Če skor noben ne ve.«</i>	Ne	Pozornost	Samopoškodovanje kot način pridobivanja pozornosti	Notranja občutja in stanja, ki sprožajo samopoškodbeni akt

G55	»Ne. V kermu le?«	Ne	Krivda	Samopoškodovanje kot vzbujanje občutka krivde v drugih ljudeh	Notranja občutja in stanja, ki sprožajo samopoškodbeni akt
G56	»Ne.«	Subkultura	Pripadnost	Samopoškodovanje kot mladostnikov način izražanja pripadnosti skupini/ kot del subkulture (emo subkultura, satanizem, punkovska subkultura)	Notranja občutja in stanja, ki sprožajo samopoškodbeni akt
G57	»Sej so mešana čustva, sam prevladuje žalost. Zbedirana sm bla do konca.«	Žalost	Čustveno stanje	Čustva in občutja mladostnika pred samopoškodovanjem	Čustva in občutja pred, med in po samopoškodovanju
G58	»Vznemirjenje pa začudenje. Za ta čas ne mislm na nič duzga.«	Vznemirjenje, začudenje	Čustveno stanje	Čustva in občutja mladostnika med samopoškodovanjem	Čustva in občutja pred, med in po samopoškodovanju
G59	»Ja ful zapeče. Sam pol k padem vn iz unga adrenalina, a kokrkol že, me šeb l začne.«	Bolečina	Občutje	Mladostnikovo občutenje bolečine med samopoškodovanjem	Čustva in občutja pred, med in po samopoškodovanju
G60	»Pol sm kul za neki časa.«	Sprostitev	Čustveno stanje	Čustva in občutja mladostnika neposredno po samopoškodovanju	Čustva in občutja pred, med in po samopoškodovanju
G61	»Mal me je strah, kam pele ta moj početje. Kdaj mi je žov, da to delam.«	Strah, Obžalovanje	Čustveno stanje	Čustva in občutenja mladostnika po preteku nekaj ur ali dni od samopoškodovanja	Čustva in občutja pred, med in po samopoškodovanju

G62	»Ne, na šoli ne. Tuki, k zj delam šolo, mi mentorce ful pomagajo. Pa sej jim spoh še nism povedala vsega, sam sumjo pa dost. Občutlive so za to. Ni jim useen. Vse se lah pogovarjam z njimi. No za enkrat ne še čist, čist vse.«	Ne Občutljivost, skrb, pogovor	Redno šolanje Izredno šolanje	Pomoč in odzivi s strani šolske svetovalne službe	Odzivi in pomoč
G63	»Sej ne vem kdo je to, sam ne.«	Klinični psiholog	Strokovnjak	Pomoč mladostniku s strani kliničnega psihologa in mladostnikovo doživljanje pomoči	Odzivi in pomoč
G64	»Ne.«	Pedopsihiater	Strokovnjak	Pomoč mladostniku s strani pedopsihiatra in mladostnikovo doživljanje pomoči	Odzivi in pomoč
G65	»Ne, une mentorce so socialne delavke. No vsaj 2 sta za zih.«	Socialna delavka	Strokovnjak	Pomoč s strani psihoterapevta in mladostnikovo doživljanje pomoči	Odzivi in pomoč
G66	»Ne.«	Ne	Društva	Nudenje pomoči različnih društev mladostniku, ki se samopoškoduje	Odzivi in pomoč
G67	»Pr mentorcah mi je najbl všeč, da tud če sm kdaj kj zoprna, alpa nesramna, da mi tega nikol ne zamerjo. Tud ne murijo mi, ne kregajo se z mano. Pa to, da	Zamere, pridige, moraliziranje, pregovarjanje, vsiljevanje, dovolj časa	Koncepti pomoči	Učinkovitost strokovne pomoči pri mladostniku, ki se samopoškoduje	Odzivi in pomoč

	<i>ne siljo vame. Dajo mi tolk časa, kokr ga rabm.«</i>				
G68	<i>»Nimam izkušn s temu, sam bi mi blo gadno, če bi se kdo dru name, ampa silu vame.«</i>	Vpitje, vsiljevanje	Koncepti pomoči	Pomanjkljivosti strokovne pomoči, s katerimi se srečuje mladostnik, ki se samopoškoduje	Odzivi in pomoč
G69	<i>»Ja pozitivn sta me sprejele obe osebe k vesta. Pa ubistvu mata obe tud tako izkušno.«</i>	Sprejetje	Neformalna podpora mreža	Pozitivni odzivi in neformalna pomoč mladostniku, ki se samopoškoduje, s strani ožjega in širšega okolja	Odzivi in pomoč
G70	<i>»No sej zart tega k me je strah folka, nočm nobenmu tko povedat. Že tko me folk grdo gleda, opravlja, pa nevem kaj še vse.«</i>	Strah Grdi pogledi, obrekovanje	Razkritje Odzivi	Negativni odzivi na mladostnikovo samopoškodovanje s strani ožjega in širšega okolja, ki zavirajo proces pomoči	Odzivi in pomoč
G71	<i>»Nism še najdlja tazga načina.«</i>	Način	Samopomoč	Oblike samopomoči mladostnika, ki se samopoškoduje in njihova učinkovitost	Odzivi in pomoč
G72	<i>»Ne vem mogoč k sm s tamalo. Pa k greva na sprehod, alpa k ji berem pravlice. Takrt se kr mal sprostim.«</i>	Sestra, sprehod, branje pravljic	Tehnika sproščanja	Oblike samopomoči mladostnika, ki se samopoškoduje in njihova učinkovitost	Odzivi in pomoč
G73	<i>»Mogoč edin čiki na vsake</i>	Cigareti	Zamenjava samopoškodovanja z drugimi	Oblike samopomoči mladostnika, ki se	Odzivi in pomoč

	<i>tolk časa.«</i>		avtodestruktivni mi vedenji	samopoškoduje in njihova učinkovitost	
G74	<i>»Ne vem ne razmišlam od tega. Js sm že tko v očeh folka čudak, če bi vedl še to, bi blo katastrofaln. Pa če me tko grdo, zato k nimamo dnarja, pa je fotr pjanc, kr ni povezan z mano. Kaj bi bo šele pol? Sej nočm vedt.«</i>	Denar, alkohol	Zavračanje okolice	Zavedanje družbe o resnosti problema samopoškodovanja mladostnikov	Družbeni pogled na pojav samopoškodovanja
G75	<i>»Ne vem, zih kj. Sej je za vsako stvar tko. Kdaj se tud sama zalotm, da krneki obsojam, pa ubistvu sploh nimam pojma. Ne vem zakva je tko.«</i>	Obsojanja	Stereotipi	Prisotnost tabujev, predsodkov in stereotipnih predstav o samopoškodovanju v družbi	Družbeni pogled na pojav samopoškodovanja
G76	<i>»So spomini, itk.«</i>	Brazgotine	Spomini	Brazgotine kot spominsko obeležje mladostnika	Brazgotine kot spominsko obeležje
G77	<i>»Mal mi ratuje gadno, zj k prhaja poletje. Za une brazgotine od čikov. Dobr, da je grd vreme skos. K me je strah, ko me bo folk gledov.«</i>	Strah	Neodobravanje	Mladostnikovo doživljanje lastnih brazgotin kot posledic samopoškodovanja	Brazgotine kot spominsko obeležje

Priloga 9: OSNO KODIRANJE

POJAVNA SLIKA

STAROST PRI PRVI SAMOPOŠKODBI

Starost

- 13let (A1)
- 12 let (B1)
- 14 let (C1)
- 16 let (D1)
- 14 let (E1)
- 19 let (F1)
- 15 (G1)

OKOLIŠČINE PRVE MLADOSTNIČINE SAMOPOŠKODBE

Razlog

- Nasilje
 - Medvrstniško nasilje (A2) (A5) (A6) (A7)
 - Zbadanje (A7),
 - Oponašanje (A7),
 - Pljuvanje (A7),
 - Skrivanje oblačil (A7)
 - Uničevanje obutve (A7)
 - Psihično (A3)
 - Fizično (A3)
 - Spolno (A38) (A51) (A53) (B2) (E2) (E5)

- Družinsko okolje
 - Izoliranost (A9)
 - Obtoževanje (E2)
 - Odselitev očeta (E6)
 - Ponočevanje matere (E6)
 - Izguba zaposlitve staršev (G2)
 - Alkohol (G7)
 - Prepiri (G7)
 - Pomanjkanje sredstev (G5)
 - Stigmatizacija (G5)
- Varanje partnerja (A51) (A54)
- Splav (G6) (G7)
- Visoka pričakovanja (A58)
 - Sanje o študiju fizioterapije (F2)
 - Ocene (C79)
 - Občutek nesposobnosti (C79)
 - Pritisk s strani učiteljic (E7)
- Žalost (C76) (C83) (F43)
- Preusmerjanje pozornosti (A72) (A73)
- Komunikacija s telesom (C28)
 - Pogovor preko poškodb (C28) (C30)
- Fizična bolečina – izhod iz napetosti (B68)
- Želja po izstopanju (C21)
- Strategija preživetja (A105) (C101) (D97) (D101) (E8)
- Način kontrole, nadzora (F42) (F53)

- Del družbe, sprejetost (C2) (C3) (C4) (C101)
 - Emo skupina (C2) (C101)
 - Povezanost (C4)
 - Enaka oblačila (C4)
 - Glasba (C4)
 - Ličenje (C4)
- Preobremenjenost (D2) (D7)
- Stopnjevanje čustev (E4)
- Identitetna kriza (F3)
 - Prevpraševanje jeza (F3)
 - Strah (F43)
- Spolna usmerjenost (D6)
 - Samoumevnost (D6)
 - Družbena pričakovanja (D5)
 - Norma (D5)
 - Spolna identiteta (D3)
 - Istospolna privlačnost (D3)
 - Normalnost (D4)

ČASOVNI OKVIR TRAJANJA

- 8 let (A10)
- 10 let (B7)
- 5 let (C6)
- 2 leti (D13) (F6)
- Še vedno traja (B7) (E9) (F6) (G8)

- RESNOST MLADOSTNIČINEGA SAMOPOŠKODOVANJA

Meja

- Kri (A19) (C16) (C39) (D23) (F12)
- Prekrivanje (D17)
- Hospitalizacija (G10)

NAČINI MLADOSTNIČINEGA SAMOPOŠKODOVANJA

- Praskanje (A14) (C86) (D19) (E13)
- Rezanje (A2) (A8) (B13) (B16) (B34) (C9) (C10) (C45) (C84) (E13) (F5) (F9)
 - Imena, besede, napisi (C9) (C86)
- Opekline (B13) (B15) (C5) (C11) (C14) (C45) (C84) (E13) (G7) (G17)
 - Kuhanje, likanje, kajenje (G11)
- Balet (A18)
- Zlom kosti (B13)
- Zvin kosti (B13)
- Pretres možganov (B13)
- Šport (B11)
 - Plezanje (B11)
 - Načrten padec iz plezalne stene (B5)
 - Akrobatika (B11)
- Udarjanje z glavo ob zid (B6)
- Udarjanje po glavi (F5) (F9)
- Puljenje las (B6) (E13) (F5) (F9)
- Grizenje nohtov (D8)
- Preprečevanje celjenja ran (E13)

PREDMET, KI GA JE MLADOSTNICA IZBRALA ZA SAMOPOŠKODOVANJE

- šestilo (A14) (A16) (D29)
- nož (A16) (B14) (C9) (C12) (C17) (F9) (F10)
- škarje (A16) (C13) (D20)
- kovinska pilica (A16),
- sponka (A15) (A16),
- papir za brušenje (A16)
- britev (B14) (C10) (C13) (C18) (F9) (F10)
- vžigalnik (B14),
- cigaretni ogorek (B14) (C11) (C14) (G12)
- razbito steklo (E14)
- opekač kruha (G12)
- vroče posode (G12)
- likalnik (G12)
- kodralnik (G12)

PREDEL TELES, KI GA MLADOSTNICA SAMOPOŠKODUJE

- Roke (A17) (B16) (C5) (C14) (C15) (E15) (F11) (G13)
 - Zapestje (B15)
- Noge (A17) (A18) (B16) (C15) (D21) (E15) (F11) (G15) (G16)
 - Gleženj (B15) (G16)
 - Stegno (G16)
- Trebuh (B16) (C15) (E15)
- Rebra (B15)
- Hrbtenica (B15) (E15)

- Uho (G14)

ZNAČILNOSTI MLADOSTNICE, KI SE SAMOPOŠKODUJE

MLADOSTNIČINO DOŽIVLJANJE SAME SEBE

- Samo-vrednotenje
 - Ponotranjenje negativnega mnenja drugih (A22) (A67) (C24) (C27) (C88) (C92)
 - Lastno zapostavljanje (D26)
 - Slaba samozavest (A23) (E18) (G19)
 - Vpliv na vsakdanje življenje (A23)
 - Debela (A24)
 - Grda (F14)
 - Najgrša (A24) (C25)
 - Najslabša (A24), (C22)
 - Ničvredna (A24)
 - Zguba (A57)
 - Čudakinja (D4) (D28)
 - Nepomembna (A24)
 - Gnus (B20) (B74) (B77) (D30) (E3)
 - Umazana (B21)
 - Tečna (F14)
 - Prežvečena (B21)
 - Ponošena (B21)
 - Pomečkana (B21)
 - Utesnjena (D28)
 - Nesposobna (A57) (C23) (C25) (C27) (F14)

- Neumna (F14)
- Nepotrebna (B23) (C25)
- Dolgočasna (F14)
- Neljubljena (B23) (G19)
- Samozaničevanje (C22) (C23) (C78)
- Razočaranje (F56) (G19)
- Detomorilka (G19)
- Identitetna kriza (A50) (F3)

MLADOSTNIČINO IZRAŽANJE STISK IN OBČUTIJ

- Negativna izkušnja z verbalnim izražanjem (A25)
 - Družinsko okolje
 - Zaupanje staršem o težavah v šoli (A25)
 - Šola
 - Pogovor učiteljice z razredom (A25)
 - strokovnjaki
 - Ravnateljica, socialna delavka (A26)
- Izolacija (A26)
 - Umik v osamo (A26) (B23) (F15) (G21) (G21)
- Zadrževanje problemov zase (A27) (G20)
- Izražanje čustev (B24)
 - Poškodbe (B24) (B28) (C28)
 - Alkohol (B24)
 - Droge (B24)
 - Loputanje z vrati (B28)

- Spor (E19) (E29)
- Vpitje (B28) (E19) (E20)
- Pritoževanje (C30)
- Prekrivanje čustev (A30) (A61) (D37)
 - Nasmeh (A61)
 - Izčrpanost (A61)
 - Pomanjkanje besed (A63) (B24) (C26) (C27)
 - Spolno specifično pričakovanje vedenja (D35)
- Aktivnosti (A28)
 - Šport (A28) (B4)
 - Atletika (A28)
 - Odbojka (A28)
 - Ples (A28)
 - Pevski zbor (A28)
 - Risanje (D31)
 - Branje knjige (F15)
- Alternativa samopoškodovanja (A29)
 - Jok, (A29) (D36) (F4)
 - Pisanje dnevnika (A29)

PROSTOR V KATEREM SE MLADOSTNICA SAMOPOŠKODUJE

- V prostorih
 - Dom (B29)
 - Lastna soba (A8) (A31) (C32) (D38)
 - Kuhinja (G22)

- Kopalnica (E21) (G23)
 - Balkon (G24)
- Šola (B29)
- Na prostem
 - Zunaj (B29)
 - Pod mostom (C31)
- Čim večja intimnost pri samopoškodovanju, samota (A9) (B30) (E21)

MLADOSTNIČIN ODNOS DO OPAŽENOSTI RAN

- Prekrivanje (A32) (A78) (A79) (A97) (B31) (D40) (E22) (F18) (G26)
 - Izgovori (G25)
 - Oblačila (A32)
 - Majica z dolgimi rokavi (A32) (B31) (C33)
 - Dolge hlače (B31) (C33) (D21) (D41) (E22)
 - Družinsko okolje (C34)
 - Odziv ob razkritju (C36)
 - Jok (C36)
 - Teženje (C36)
 - Pregledovanje (C36)
 - Odvzem pripomočkov (C36)
 - Konflikti (C37)
 - Omejevanje izhodov (C37)
 - Vpitje (C37) (E75)

- Sprejemanje (E75)
- Sramovanje (E76)
- Sprejemanje (B32) (C33) (E23) (F18)
 - Splošno znana informacija (C33)
 - Emo subkultura (C33)

MLADOSTNIČIN POGLED NA POVEZANOST SAMOPOŠKODOVANJA IN SAMOMORA

- Prisotnost misli na samomor (A48) (A77) (C38) (C61)
- Prisotnost poskusa samomora (A30) (B33) (B51) (B52) (B53) (E36) (E54)
 - Izhod iz bolečine (A48)
 - Dolgoročna rešitev (B33)
- Samopoškodovanje kot pot do samomora
 - Nestrinjanje s trditvijo: (A33) (A35) (A77) (A105) (B34) (B78) (C38) (C61) (C96) (D44) (D45) (E54) (F19) (G27)
 - Samopoškodovanje kot način preživetja (A33) (A105)
 - Samopoškodovanje kot klic na pomoč (B79)
- Samopoškodovanje kot sredstvo prekinitve samomorilnih misli
 - Ne (A77)

SPLOŠNE ZNAČILNOSTI FENOMENA

MLADOSTNIČIN	POGLED	NA	SPOLNO	SPECIFIČNO	RAZŠIRJENOST
SAMOPOŠKODOVANJA					

- Spol
 - Ženski (C43) (C44) (D47) (F22)
 - Moški (B37) (F22)
 - Šok (B37)

- Ženski, moški (A36) (B36) (B37) (E25) (G29)
 - Različni načini (G29)

MLADOSTNIČIN POGLED NA SAMOPOŠKODOVANJE KOT VRSTO ZASVOJENOSTI

- Samopoškodovanje kot odvisnost (A37) (B38) (C45) (F23) (G30)
 - Sprostitev, pomiritev (A37) (B38) (C84) (D48)
 - Ritual (C45)
 - Naučena pomoč (F23)
 - Fantaziranje (C45) (C65)

SOVPADANJE SAMOPOŠKODBENEGA VEDENJA Z DRUGIMI MOTNJAMI

- Motnje
 - Motnja hranjenja (A38) (B39) (B93) (C46)
 - Depresija (B39) (B93) (E27)
 - Posttravmatski sindrom (A38) (B39) (B93) (E27)
 - Shizofrenija (B94)
 - Odvisnost od alkohola (B94) (E27)
 - Odvisnost od drog (E27)

IZKUSTVENA OZADJA

ZNAČILNOSTI DRUŽINE, IZ KATERE PRIHAJA MLADOSTNICA TER NJENO DOŽIVLJANJE DRUŽINSKIH ČLANOV

- Družinsko okolje
 - Družinski člani
 - Oče (A40) (C49) (C59) (C51) (C54) (D27) (F25) (G32)
 - Zanikanje očetovstva (C51) (C70)
 - Konflikti (C51)

- Odsotnost (C50)
 - Zaposlitev v tujini (C50)
 - Prešustvo (C50)
- Razveza (E30)
 - Nova partnerica (E30)
 - Neodobravanje mladostnice (E30)
- Zloraba alkohola (G32)
- Mati (A40) (B40) (C49) (D27) (F25) (G32)
 - Izguba povezanosti (A44) (A52)
 - Partnerji (B40) (E30)
 - Sovraštvo (B43)
 - Obtoževanje (C51)
 - Zamera (B43) (G32)
 - Mladoletna prostitucija (B43)
 - Vztrajanje pri očetu (G32)
 - Pijančevanje (G32)
 - Nasilje (G329)
 - Ponočevanje (E31)
 - Zloraba alkohola in drog (E31)
- Brat (A40) (E29) (F26)
 - Zloraba drog (E29)
- Sestra (C49) (C52) (F26) (G32)
 - Skrb zanjo (G32) (G36)
- Babica (B44) (B48)
- Počutje

- Ljubezen (A39) (D51) (E32)
- Utesnjenost (D28)
- Razočaranje (D28) (F26)
- Izključenost (A39) (F27)
- Izoliranost (A9)
- Zapostavljenost (A45) (A52) (C53)
- Ignoriranje (A39)
- Obtoževanje (A52)
- Nerazumevanje (A45)
- Ne sprejemanje (D51)
- Gnus (B41)
 - Pogosto z doma (B41)
 - Prenočevanje v gozdu / na prostem (B41)
- Konflikti (A39) (A45) (A46) (B58) (C51) (D60)
- Pričakovanja
 - Nerazumevanje samopričakovanj (A59)
 - Dokazovanje (A59)
 - Visoka pričakovanja staršev (F25)
 - Strogost (F25)
 - Zahtevnost (F25)
- Religija (D50)
 - Cerkev (D50)
 - Molitev (D50)
 - Vrednote (D5) (D50)
 - Norme (D5)

- Spolno specifično pričakovanje vedenja (D35)
- Pridige (D5) (D50)

PRISOTNOST NASILJA V DRUŽINI MLADOSTNICE

- Nasilje (A41) (A42) (B45) (B46)
 - Fizično (B46) (G33)
 - Oče do mladostnice (A41) (C54)
 - Mati do mladostnice (A41) (B46)
 - Mati in partnerji (B46)
 - Mladostnica do matere (B46)
 - Mladostnica in materni partnerji (B46)
 - Starša med seboj (C55) (E33) (G33)
 - Brat do mladostnice (A42)
 - Modrice (A42)
 - Psihično (B46) (C56) (D52)
 - Poniževanje (C57)
 - Vsiljevanje pričakovanj (D52)
 - Spolno (B46) (B43) (B69)
 - Mladoletna prostitucija (B43)

POMEMBNE SPREMEMBE V MLADOSTNIČINEM ŽIVLJENJU

33. V DRUŽINSKEM OKOLJU

- Sprememba
 - Puberteta (A45)
 - Izguba povezanosti z materjo (A52)

- Odhod očeta (E34)
 - Nove partnerske zveze staršev (E34)
- Dojemanje spolnosti (B47)
 - Razumevanje spolne zlorabe (B47)
 - Sprejetje spolne identitete (D54) (D57)
- Smrt babice (B44) (B48)
- Zavrnitev vpisa na Fakulteto (F29)
 - Razočaranje (F29)
- Ni spremembe (C58)
 - Začaran krog (C58)
- Izguba zaposlitve (G34)
 - Oče, mati (G34)

34. ZLORABE SUBSTANC

- Substance
 - Alkohol (A47) (B49) (C59) (C143) (D55) (E36)
 - Tobak (E35) (G35)
 - Marihuana (A47) (B49) (C60) (C143) (E35)
 - Amfetamin (B49) (E35)
 - Gobe (E35)
- Zdravila (B50) (E35)
 - Pomirjevala (B50)
 - Uspavala (B50)

35. POSKUS SAMOMORA

- Poskus samomora
 - Razmišljanje (C61)
 - Da (A48) (B51) (E36)
 - Namestitev v zavod (E36)
 - Ležanje na železniških tirih (B52)
 - Mešanica alkohola in tablet (B52)
 - V alkoholiziranem stanju (B53)
 - Ne (D56) (F31) (G36)

36. ŠOLA, PRIJATELJI, PARTNER/ICA

- Šola
 - Odnos učiteljev (C649)
 - Zavračanje (G37)
 - Sovraštvo (C64)
 - Emo subkultura (C64)
 - Prehod iz OŠ na srednjo šolo (A49)
 - Nov začetek (A49)
 - Novi prijatelji (A49)
 - Popravni izpiti (C63)
 - Poslabšanje ocen (A50)
 - Identitetna kriza (A50)
 - Zguba (A50)
 - Izredno šolanje (B54) (G37)
 - Nov krog prijateljic (G38)
 - Prehod iz srednje šole na Fakulteto (D14)
 - Matura (F2) (F3) (F32)

- Pritisk, vir stiske (F2) (F32)
 - Zavrnitev vpisa na fakulteto (F2) (F29)
 - Razočaranje (F34)
 - Selitev v Ljubljano (D14) (D54)
 - Svoboda (D54)
- Prijatelji
 - Pripadniki subkulture (C66)
 - Spolna zloraba (A51) (A53)
 - Spor (A56)
 - Smrt prijatelja (A55)
 - Prometna nesreča (A55)
 - Občasno druženje (B55) (F33)
 - Nov krog prijateljev (D58) (E38)
 - Nov način življenja (D62)
 - Sreča (D62)
 - Namestitev v zavod (E38)
- Partner/ica
 - Varanje (A54)
 - Zaključek razmerja (G39)
 - Spolna zloraba (E2) (E5)
 - Nesrečna ljubezen (C68)
 - Spolna identiteta (D57)
 - Istospolna privlačnost (D57)

ZUNANJI DRAŽLJAJI IN SITUACIJE, KI PRI MLADOSTNICI POGLABLJAJO STISKO

SAMOPOŠKODOVANJE KOT POSLEDICA RAZOČARANJA S STRANI MLADOSTNIČINI
POMEMBNIH OSEB, TER KONFLIKTI, KI IZVIRAJO IZ SLEDNJEGA

- S strani družinskih članov
 - Izguba povezanosti (A52)
 - Obtoževanje (A52)
 - Omejevanje (D59)
 - Zapostavljanje (A52)
 - Razočaranje nad materjo (B57) (C69)
 - Zamera (B58)
 - Stalni konflikti (B58)
 - Hladen odnos (B59)
 - Nespoštovanje (B60)
 - Obtoževanje (C71)
 - Menjava partnerjev (E41)
 - Ponočevanje (E41)
 - Razočaranje nad očetom (C69)
 - Zanikanje očetovstva (C70)
 - Odhod (E49)
 - Pijančevanje (G40)
 - Razočaranje nad bratom (E41)
 - Neodobravanje partnerice (E41)
 - Spor (D60) (D61)
 - Religiozno prepričanje staršev (D61)
 - Obiskovanje cerkve (D60)
 - Razkritje spolne usmerjenosti (D63)
 - Izguba stikov (D63)

- S strani drugih pomembnih odnosnih oseb
 - Prijatelj (A53)
 - Samoumeven in predvidljiv svet (D64)
 - Spolna zloraba (A53)
 - Spor (A56)
 - Partner (A54)
 - Varanje (A54)
 - Konec razmerja (G39) (G41)
 - Nosečnost (G41)
 - Nezanimanje za otroka (G41)
 - Splav (G459)
 - Posilstvo (E42)
 - Nesrečna ljubezen (C74)
 - Ignoriranje (C75)
 - Žaljivke (C75)
 - Trener plezanja (B61)
- S strani sodnega sistema (E36)

SAMOPOŠKODOVANJE KOT POSLEDICA NEUSPEHA V ŠOLI

- Šola
 - Zadnja skrb (B62) (C77) (E37)
 - Slabe ocene (C79)
 - Ponavljanje razreda (G42)
 - Občutek nesposobnosti (C79)
 - Preveliko število ljudi (B63)
 - Občutek utesnjenosti (B63)

- Matura (F36)
 - Premalo točk (F36)
- Učiteljice
 - Poniževanje (A57)
 - Nezanimanje za učenca (E43)
 - Pomembnost naloge (E43)
 - Sovraštvo (C64)

SAMOPOŠKODOVANJE KOT POSLEDICA PREVISOKIH PRIČAKOVANJ DO SAMEGA SEBE IN S STRANI POMEMBNIH DRUGIH ODNOSNIH OSEB

- Osebna pričakovanja (A58)
 - Previsoka
 - Dokazovanje (A59)
 - Realno (F37)
 - Nerazumevanje staršev (A59)
 - Nizka (C81) (E44)
 - Obramba pred razočaranji (E44)
 - Ponotranjenje mnenja drugih (C81)
 - Pričakovanja staršev (C82)
 - Potrditev nesposobnosti (C82)
- Pričakovanja s strani staršev (D66)
 - Previsoka (D68) (F38)
 - Stalno nezadovoljstvo očeta (E45)
 - Vzorna učenka (D66)
 - Uboganje (D67)
 - Poslušnost (D68)
 - Spoštovanje avtoritete (D69)

- Življenjski načrt (F38)
- Razočaranje (F38)

NOTRANJA OBČUTJA IN STANJA MLADOSTNICE, KI SPROŽIJO SAMOPOŠKODBENI AKT

SAMOPOŠKODOVANJE, KOT PREMAGOVANJE RAZLIČNIH ČUSTVENIH STANJ

- Čustveno stanje:
 - Žalost (A60) (A61) (A65) (A81) (B64) (C72) (C85) (D70) (F39) (F43) (G45)
 - Slabe misli (B64)
 - Pomanjkanje volje (B64)
 - Diagnoza depresije (B64) (E46)
 - Napetost (A62) (B65) (E47) (F40) (G46)
 - Stopnjevanje, naraščanje (A62) (D71)
 - Pomanjkanje besed (A63)
 - Živčnost (A64) (A65) (C21) (C85) (C86) (D71) (E3) (E47) (F42) (G47)
 - Strah (A64) (A65) (B69) (E48) (F41) (F43)
 - Jeza (A65) (A68) (A81) (B73) (C29) (C72) (C89) (D74)(D75) (E3) (E48) (E50) (F43) (F44) (G49)
 - Bes (A68)
 - Sovraštvo (A65)
 - Maščevanje (A65)
 - Tečnoba (A65)
 - Osamljenost (B3)
 - Otopelost (C85) (C86) (D70) (F40)
 - Obtoževanje (D73)
 - Nesprejemanje (D73)

- Kaznovanje (D73)
- Gnus (A81) (E3)
- Napad panike (B81)
- Frustracije (A66) (B70) (C87) (E49) (G48)
 - Spolna zloraba (A66) (B22)
 - Prisluhi (A66)
 - Prividi (A66)
 - Dotiki (B22) (B70)
 - Pogledi (B72)
 - Splav (G48)
- Bolečina
 - Fizična (A69) (A70) (B68) (F45) (G50)
 - Razumevanje (A70)
 - Normalnost (B5)
 - Predvidljivost (A70)
 - Izhod (B68) (D77)
 - Minljivost (A70)
 - Duševna (A71) (C91) (D77) (E51)
 - Komplicirana (A71) (C91)
 - Oteženo dihanje (A71)
 - Bolečina v trebuhu (A71)
 - Bolečina v grlu (A71)
 - Nepredvidljiva (A71)

SAMOPOŠKODOVANJE KOT PREMAGOVANJE NEPRIJETNIH SPOMINOV

- Spomin (A72) (B22) (E52) (F46)
 - Videnja (A72) (F46)
 - Prisluihi (A72) (F46)
 - Geste (A66)
 - Vonj (A66) (B22)
 - Neprijetne misli (A72) (B76) (C92) (D78)
 - Preusmerjanje pozornosti (A73) (B76) (G51)
 - Mnenja drugih (C92)
 - Prazna glava (E52)

SAMOPŠKODOVANJE KOT SREDSTVO SAMOKAZNOVANJA

- Samo-kaznovanje (A74) (B77) (E53) (F47)
 - Šibkost (A74) (A75)
 - Źivljenje (C95)
 - Razočaranje partnerja (A76)
 - Izbira partnerja (E53)
 - Gnus (B77)
 - Trpljenje matere (C71) (C93)
 - Razočaranje nad sabo (C94) (F47)
 - Nenormalnost (D79)
 - ZasluŹeno (G52)

SAMOPŠKODOVANJE KOT SREDSTVO PREKINITVE SAMOMORILNIH MISLI

- Da
- Ne (A77) (B78) (C96) (D80) (G53)
 - Stereotip (A77)

SAMOPOŠKODOVANJE KOT NAČIN PRIDOBIVANJA POZORNOSTI

- Da (B79)
 - Klic na pomoč (B79)
 - Nerazumevanje (B79)
 - Dokaz o trpljenju (F49)
 - Smisel početje (ne) (B80) (F49)
- Ne (A78) (D81) (E55) (F49) (G54)
 - Prekrivanje vedenja (A78) (D81)(E55)
 - Stereotip (A78)
- Znana informacija (C97)
 - Katastrofalni odzivi (E55)
 - Emo subkultura (C97)
 - Nezaželena pozornost (C98)
 - Stiska (C98)

SAMOPOŠKODOVANJE KOT VZBUJANJE OBČUTKA KRIVDE V DRUGIH LJUDEH

- Da
 - Rešitelj (B73) (B80)
 - CSD – ukrep odvzema otroka (B73)
- Ne (A79) (C99) (D82) (E56) (F50) (G55)
 - Prekrivanje vedenja (A79) (D82) (F50)

SAMOPOŠKODOVANJE KOT MLADOSTNIČIN NAČIN IZRAŽANJA PRIPADNOSTI SKUPINI/ KOT DEL SUBKULTURE

- Emo subkultura (C2) (C3) (C4) (C5) (C41) (C101)

ČUSTVA IN OBČUTJA MLADOSTNICE PRED, MED IN PO SAMOPOŠKODOVANJU

- Čustveno stanje (pred samopoškodovanjem):
 - Žalost (A81) (C102) (D84) (F52) (G57)
 - Jeza (A81) (C102) (D84) (E3) (E58) (F52)
 - Strah (F52)
 - Otopelost (C102)
 - Živčnost (C102) (D84) (E3) (E58)
 - Gnus (A81) (E3)
 - Napad panike (B81)
 - Stopnjevanje čustev (A81)
- Čustveno stanje (med samopoškodovanjem):
 - Čustveni vrhunec (A82) (C103)
 - Pojemanje čustev (E59)
 - Odmaknjenost (A82) (B82) (D85)
 - Odklop (B82)
 - Nadzor (F53)
 - Vznemirjenje (G58)
 - Začudenje (G58)
- Mladostničino občutenje bolečine med samopoškodovanjem
 - Stopnja bolečine (A83)
 - Minimalna (A83) (C104) (D86) (E60)
 - Odvisna od vpliva substanc (B83)
 - Odvisna od načina (C105) (E60)

- Stopnjevanje (F54) (G59)
- Čustveno stanje (po samopoškodovanju):
 - Ugodje (A84)
 - Pomiritev (B84) (C106) (E61) (F55) (G60)
 - Mir (D87)
 - Žalost (E61)
- Čustveno stanje (po preteku nekaj ur ali dni od samopoškodovanja):
 - Sekiranje (A85)
 - Obtoževanje (A85)
 - Obžalovanje (A85) (B85) (G61)
 - Jeza (A85)
 - Šibkost (A85)
 - Neobremenjenost (B85)
 - Panika (C107)
 - Gnus (C108)
 - Žalost (E62)
 - Strah (G61)
 - Negativnost (D88)
 - Ponovno stopnjevanje čustvenega stanja (D88) (F56)

ODZIVI IN POMOČ

- Strokovnjaki
 - (Redno šolanje)
 - Šolska svetovalna delavka (C110) (E63)

- Obvezni pogovori (C110)
 - Tema (C110)
 - Normalno oblačenje in ličenje (C110)
 - Grožnja po nesprejemanju partnerja (C111)
 - ocene, neopravičene ure (E63)
 - Grožnja (E63)
 - Namestitev v zavod (E63)
 - Odziv na samopoškodovanje (C112)
 - Napačno ravnanje (C113)
 - Zahteva po prekinitvi (C113)
- Ni govora o tej temi (A87)
 - Zanikanje samopoškodbenega vedenja (A87)
- Nekaj pogovorov (B86)
- Malo stikov (B87)
- Vloga žrtve (A26)
 - Umik (A26)
- (Izredno šolanje)
 - Pogovori (G62)
 - Občutljivost (G62)
 - Skrb (G62)
- Klinični psiholog (B88) (C115) (E64)
 - Vprašalniki (E64)
 - Diagnoza (E64)
- Pedopsihiater (B90) (E65)
 - Dolga čakalna vrsta (E65)

- Diagnoza (E66)
 - Zdravila (E66)
 - Depakine (E67)
 - Risperdal (E67)
 - Sanval (E67)
 - Mirzaten (E67)
 - Hospitalizacija (B92)
 - PB Begunje (B92)
 - Zdravila (B95) (B96) (B97) (B98)
 - Zastoj srca (B98)
 - Psihoterapevt (B99) (C117) (F60)
 - Sestrična (F609)
- Koncept pomoči (učinkovitost):
 - Preprostost (A92)
 - Poslušanje (A94) (B100) (B102) (C127) (D91) (E70)
 - Slišnost (F65)
 - Sprejemanje (B102) (C121) (D91) (E70) (F61) (F65)
 - Nasvet (A94)
 - Osebni pristop (A95) (C129)
 - Varnost (F65)
 - Ekspert iz izkušnje (A96)
 - Resnica uporabnika (B100)
 - Potrpežljivost (B91)
 - Postopno zmanjševanje drog (B103)
 - Dovolj časa (G67)

- Medsebojno učenje (C125)
- Razumevanje (C121) (F619)
- Enakovrednost (C126)
- Topla in dostopna osebnost (C128)
- Koncept pomoči (pomanjkljivosti):
 - Diagnoze (A93) (B100) (C119) (C120) (C132) (E71)
 - Stigmatizacija (C130)
 - Nalepke (C130)
 - Zdravila (A93) (B95) (C133) (E74)
 - Antidepresivi (B96)
 - Uspavalne tablete (B96)
 - Zastoj srca (B98)
 - Vsiljevanje mnenja (A96) (G67) (G68)
 - Pogoji abstinence (B88)
 - Reševanje vprašalnikov (E72)
 - Pametovanje (B89) (B104) (D91)
 - Pregovarjanje (G67)
 - Moraliziranje (D91) (G67)
 - Tolažba (F62) (F66)
 - Zamere (G67)
 - Neosebni odnos (B89)
 - Neposlušanje (B104) (C120) (C134) (E71)
 - Postavljanje enakih vprašanj (C134)
 - Prepovedi (B105)
 - Nepravilnost, nenormalnost (C136)

- Zahteve (C113)
- Odločanje v imenu uporabnika (B105)
- Infantilizacija (C115)
- Pomoč samo po predpisih (C119)
- Zapisovanje (C120)
- Obsojanje (C126) (C136)
- Podrejenost strokovnjaku (C131)
- Preglasitev uporabnika (C135) (E71)
- Vpitje (G68)
- Neformalna pomoč
 - Prekrivanje (A97) (A98) (F68)
 - Strah (G70)
 - Pozitivni odzivi
 - Ni izkušnje (B106) (C137)
 - Mati, brat (E75)
 - Prijateljice (F67) (G69)
 - Emska izkušnja (G69)
 - Sestrična (F68)
 - Negativni odzivi
 - Govorice (B107) (C98)
 - Žaljivke (C67)
 - Čudni pogledi (B107) (C67) (C98)(G70)
 - Vpitje (B108) (C67)
 - Zaničevanje (C139)
 - Zbadanje (C139)

- Obrekovanje (G70)
- Izogibanje (C98)
- Zavračanje s strani očeta (E76)
 - Sramovanje (E76)
 - Pogoj druženja (E76)
 - Popolna prekritost (E76)
- Samopomoč
 - Izražanje stisk preko kreativnih načinov
 - Pisanje pesmi (C140) (E77)
 - Ples (A99)
 - Petje (A99)
 - Pisanje dnevnika (A29) (A99) (B109)
 - Risanje (D92)
 - Tehnike sproščanja
 - Poslušanje glasbe (C141)
 - Igranje kitare (E78)
 - Igranje klavirja (F71)
 - Sestra (G72)
 - Sprehod
 - Branje pravljič (G72)
 - Šport (B4) (B110)
 - Tek (A100) B(110)
 - Sprehodi (A100)
 - Pes (E80)
 - Kolesarjenje (A100)

- Rolkanje (A100)
- Ples (A100)
- Druge oblike
 - Hladen tuš (B112) (C144)
 - Jok (A30) (A93)
 - Elastika (B113)
 - Alkohol, droge (E79)

DRUŽBENI POGLED NA POJAV SAMOPOŠKODOVANJA

ZAVEDANJE DRUŽBE O RESNOSTI PROBLEMA SAMOPOŠKODOVANJA MLADOSTNIKOV

- Dojemanje družbe
 - Obsojanje (C146) (G75)
 - Nerazumevanje (D97)
 - Zanikanje (E81)
 - Tabu (A108)
 - Stereotipi (A102) (C147)
 - Samomor (A105) (D96) (F75)
 - Pozornost (A106) (F759)
 - Predsodki (B115) (C146) (C147)
 - Pametovanje (B115)
 - Stigmatizacija (A104)
 - Nalepka (A104)
 - Izobčenec (A103) (G74)
 - Zavračanje (D94) (G74)

- Ozkoglednost (A107)
- Zahteve (E82)
 - Norme, normalnost (E82)
- Predlogi (A108)
 - Razvijanje dialoga (A108)
 - Odprt pogovor (A108)
 - Poslušanje sočloveka (C148)
 - Medsebojna pomoč (C150)
 - Boljše življenje (C150)

BRAZGOTINE KOT SPOMINSKO OBELEŽJE

- Brazgotine
 - Skrivanje (A32) (B31) (D99) (G77)
 - Sramovanje (C151) (G77)
 - Prekrivanje (C151)
 - Tetovaže (C152)
 - Lasersko odstranjevanje (E84)
 - Zanikanje (A111)
 - Sprejetje – del identitete (A112) (B117) (C153) (C154) (C155) (E84)
 - Spomin na preživetje (A112) (B117) (C154) (D100) (D101) (F76)
 - Mnenje drugih
 - je nepomembno (B31) (B116)
 - skrb po sprejetju (C109) (G77)
 - Mešani občutki (B116)

PRILOGA 10: ODNOSNO KODIRANJE

Mladostnice preko samopoškodovanja izražajo in sproščajo čustva, ki imajo v družbi negativno konotacijo (jeza, žalost).

Izbira telesnega predela, kjer se mladostnica samopoškoduje, je pogojena z možnostjo prekrivanja ran/brazgotin.

Mladostnice, ki so doživele spolno zlorabo pravijo, da se jim lastno telo gnusi.

Samopoškodbeno vedenje se ne izvaja z namenom samomora.

Samopoškodbeno vedenje je posledica hudih duševnih stisk.

Pri premagovanju samopoškodbenega vedenja strokovna pomoč ni vedno učinkovita.

Pri strokovni pomoči je veliko odvisno od strokovnjaka in njegove osebnosti

Vsak posameznik doživlja samopoškodovanje drugače.

Mladostnice, ki se samopoškodujejo imajo slabo samopodobo.