

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Dolores Kuželjč

**Vpliv skupine za samopomoč na posameznika pri
premagovanju duševnih stisk**

Diplomsko delo

Ljubljana, 2016

PODATKI O DIPLOMSKI NALOGI

Ime in priimek: Dolores Kuđeljić

Naslov naloge: Vpliv skupine za samopomoč na posameznika pri premagovanju duševnih stisk

Kraj: Ljubljana

Leto: 2016

Št. strani: 155

Št. virov: 38

Mentor: Izr. prof. dr. Mojca Urek

Ključne besede: duševno zdravje, samopomoč, krepitev moči, uporabniška organizacija

Povzetek: Diplomaska naloga govori o medsebojnih vplivih članov v skupini za samopomoč, ki jih pestijo duševne stiske in se srečujejo z namenom premagovanja le teh. V teoretičnem delu se prvo dotaknem pojma samopomoč, na katerem je poudarek skozi celo delo in je glavno vodilo moje diplomske naloge. Nato navedem nekaj različnih definicij duševnega zdravja in duševne bolezni, ker se mi zdijo pomembne, da bi dojeli bistvo obravnavane problematike. Vnaprej raziskujem uporabniške organizacije, ki so bistveno prispevale k spremembi prakse socialnega dela in nekatere, za moje pojme pomembne dejavnosti, v sklopu uporabniških organizacij, kot so zagovorništvo, stanovanjske skupine in skupine za samopomoč. Nadalje se bolj posvetim skupinam za samopomoč in opisujem njihovo delovanje. Skozi opis skušam prikazati njihovo pomembnost za ljudi, ki imajo težave v duševnem zdravju. Ugotavljam, kakšne so funkcije skupin za samopomoč, proučujem skupinsko dinamiko, pišem o tehnikah in strategijah spoprijemanja z duševnimi stiskami, o razlikah in podobnostih med skupinami za samopomoč in strokovnimi vrstami pomoči, o možnostih menjave vlog v skupini ter nekaj o pomanjkljivostih in financah, povezanih s skupinami. V empiričnem delu predstavim rezultate raziskave, s katerimi skušam bolje razložiti mnenja, stališča, hotenja, želje po spremembi, vplive, mišljenja, spomine in občutke članov, ki jih doživljajo, jih želijo ali so jih doživeli na srečanjih skupine za samopomoč, ki je usmerjena v stabiliziranje in izboljšanje njihovega počutja. V rezultatih prikažem posameznikovo doživljanje skupine, koristnosti skupine za samopomoč na posameznika in način, s katerim skupina uresničuje svoj predviden namen.

Title: Impact of self help group on the individual to overcome mental distress

Key words: mental health, self help, empowerment, user organization

Abstract: This graduation thesis discusses the positive impact of self help group on the individuals who suffer from mental distress and are able to benefit from the mutual participation in self help groups. In the theoretical section the term 'self help', which is the main focus of my thesis, is explained. Further on, various definitions of mental health and mental illnesses are discussed in order to clarify the main aspect of the thesis. This is then followed by the research of user organizations which made a significant contribution to the change of social work practice and in my opinion to the relevant activities in terms of user organizations such as advocacy, housing associations and self help groups. In addition, self help groups and their activities are taken into consideration to emphasize their positive influence on people with mental illnesses. The thesis also discusses the aims, common dynamics, techniques and strategies for coping with mental distress within the self help groups, furthermore their differences, similarities and types of professional help and the possibility of role changing in self help groups. Limitations and finances of the groups are mentioned as well. Practical section of my thesis focuses on the results of the research with the purpose of discussing the opinions, points of view, aspirations, hope for a change, impacts, thoughts, memories and emotions that participants are either experiencing, wish to experience or experienced while attending self help group meetings which are subsequently supposed to stabilize and improve their well-being. The participant's experience of the group, the benefits of self help groups for the individual and the method to achieve the group's goal are presented as well.

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Dolores Kuđeljić

**Vpliv skupine za samopomoč na posameznika pri
premagovanju duševnih stisk**

Diplomsko delo

Mentorica: Izr. prof. dr. Mojca Urek

Ljubljana, 2016

PREDGOVOR

Prakso, ki je bila na naši Fakulteti za socialno delo obvezna, sem vsako leto opravljala z veseljem. Spoznala sem veliko različnih oseb, ki prihajajo iz različnih okolij, z bogatimi življenjskimi izkušnjami, pri čemer se je spreminjal tudi moj pogled na svet. Fakulteta, ki mi je nudila teoretični in praktični del socialnega dela, me je izoblikovala v drugega človeka in ko se spomnim sebe pred vpisom v prvi letnik, opazim, da sem veliko naredila na svoji osebnosti. To se mi zdi pravilno, saj menim, da če ne znaš pomagati sebi, ne moreš pomagati tudi drugim, pomoč pa je poslanstvo socialnega dela. Med mano in uporabniki so se spletle močne prijateljske vezi in z vsakim od njih še danes, ko se srečamo na ulici, poklepetam in se pošalim. V četrtem letniku sem opravljala prakso na nevladni organizaciji Ozara, ki pokriva področje duševnega zdravja, in kjer je pomoč ljudem v stiski zelo neposredna in za uporabnike zelo pomembna. Vsak dan v okviru organizacije potekajo različne aktivnosti, ki uporabnike spodbujajo, da spremenijo način razmišljanja in delovanja. Podala sem opis uporabniških organizacij, ki segajo na same začetke alternativnih vrst pomoči v duševnem zdravju. V okviru Ozare so tudi stanovanjske skupine, ki omogočajo bivališče nekaterim posameznikom, da bi pridobili na samostojnosti ter se integrirali v lokalno skupnost. Na kratko bom opisala predvsem njihov namen, ki ni omogočanje stalnega prebivanja uporabnikov, ampak predvsem spodbuda k samostojnosti. Opisala sem tudi zagovorništvo, v okviru katerega se izkušena oseba zavzema za posameznikove pravice in v naprej za posameznikovo prevzemanje vloge, da bi se sam zavzel za svoje pravice. Najbolj všeč mi je bila skupina za samopomoč, kjer skozi ustrezne teme uporabniki raziskujejo o naravi svojih težav, kar jim pripomore pri bolj uspešni življenjski poti z manj skrbmi. Na teh srečanjih sem se veliko naučila tudi sama. To se mi zdi veliko bogastvo in vem, da mi bo pomagalo pri mojem delu z uporabniki, ker prve spremembe že vidim. Še zdaj obiskujem srečanja skupine za samopomoč na Ozari, čeprav sem prakso že končala. Skozi skupino za samopomoč se učim sprejemati različna mišljenja, vedenja ljudi. Na skupini za samopomoč imajo uporabniki možnost druženja, izmenjave informacij in osebnih izkušenj, ki so za vse koristne.

Zahvalila bi se članom skupine za samopomoč Ozara za njihovo zaupanje in prizadevanje,
da so na iskreni način z menoj podelili svoja najgloblja doživetja!

Zahvala gre tudi staršem za neprestano spodbujanje in vlivanje moči v času celega študija!

Zahvalila bi se mentorici izr. prof. dr. Mojci Urek za usmerjanje in pomoč pri pisanju
diplomske naloge!

Na koncu bi se še zahvalila vsem prijateljem in ostalim, ki so kakor koli doprinesli k
mojemu uspehu!

KAZALO

PREDGOVOR.....	2
1. TEORETIČNI DEL	1
1.1. Samopomoč	1
1.2. Duševno zdravje	3
1.2.1. Duševna bolezen	4
1.3. Uporabniška organizacija	5
1.3.1. Zagovorništvo	9
1.3.2. Stanovanjske skupine	11
1.3.3. Skupine za samopomoč	13
1.3.3.1. Vidiki pomoči v skupinah za samopomoč	14
1.3.3.2. Funkcije skupine za samopomoč	15
1.3.3.3. Tehnike in strategije spoprijemanja z duševnimi stiskami v skupini za samopomoč	17
1.3.3.4. Samopomoč in krepitev moči	19
1.3.3.5. Samopomoč z zamenljivostjo vlog v skupini za samopomoč	21
1.3.3.6. Razlike med strokovno pomočjo in alternativnimi vrstami pomoči (skupine za samopomoč)	23
1.3.3.7. Psihološka dinamika in medsebojno vplivanje članov	24
1.3.3.8. Pomanjkljivosti skupin za samopomoč	27
1.3.3.9. Finance in skupine za samopomoč	29
2. PROBLEM.....	30
2.1. Raziskovalna vprašanja	31
3. METODOLOGIJA	33
3.1. Vrsta raziskave	33
3.2. Merski instrumenti in viri podatkov	34
3.3. Populacija in vzorčenje	34
3.4. Zbiranje podatkov	34
3.5. Obdelava in analiza podatkov	35
4. REZULTATI	37
5. RAZPRAVA	46
6. SKLEPI.....	52

7. PREDLOGI.....	56
8. UPORABLJENA LITERATURA:.....	58
9. PRILOGE	61
9.1. Priloga 1: raziskovalna vprašanja	61
9.2. Priloga 2: zapisi intervjujev	62
9.3. Priloga 3: odprto kodiranje	90
9.4. Priloga 4: osno kodiranje	133
10. POVZETEK.....	154

KAZALO TABEL

Tabela 1: Odprto kodiranje	36
----------------------------------	----

1. TEORETIČNI DEL

1.1. Samopomoč

Modra in zelo izkušena oseba, ki že veliko let dela na področju duševnega zdravja, mi je enkrat povedala: "Mi delimo ljudi na tri vrste. Prva vrsta so ljudje, ki so krhki in lomljivi kot tanko steklo, druga vrsta so osebe, ki so srednje trdote kot keramika, ter ljudi, za katere bi se lahko reklo, da so kovani iz železa. Tudi zelo občutljiva oseba, ki je pihana (delana) kot steklo, se lahko spremeni, okrepi, se nauči samopomoči, iz katere lahko črpa in jo ta spremlja skozi celo življenje. Takrat lahko metaforično rečemo, da se postopoma razvija iz krhkega stekla v tršo keramiko in nato v neuničljivo jeklo."

"Samopomoč je socialni vzgib v človeku, da skuša sam rešiti svojo stisko ali okrepiti svojo socialno klenost za kljubovanje težavam ter da pomaga 'svojim' v okviru družine ali druge skupine in skupnosti, ker njihovo težavo doživlja tudi kot lastno stisko" (Ramovš 2003: 379; poudarek v izvirniku).

"[...] Herriger [...] trdi, da je samopomoč stara toliko kot človeška družba, da je torej človeku lastna drža" (Herriger 2002, v Klemenčič 2015: 14).

Izraz samopomoč je bil pogosto uporabljen na začetku ženskega gibanja in gibanja za pravice hendikepiranih. V obeh primerih se samopomoč navezuje tako na mehanizme, kot so skupine za dvig zavesti in Centri za neodvisno življenje, kot tudi na temeljno filozofijo teh gibanj (Riessman in Carroll 1995: 2, moj prevod).

Katz pravi, da so bile skupine anonimnih alkoholikov prve skupine za samopomoč, kakršne so nam poznane dan danes (v Klemenčič 2015: 17).

"Njihova temeljna značilnost je anonimnost. Ta ne pomeni priložnosti za skrivanje ali zanikanje težave, temveč zagotavljanje zaupnosti. Delujejo po sistemu dvanajstih korakov okrevanja od odvisnosti, kar obsega ideologijo teh skupin in njihovo duhovno naravnost" (Klemenčič 2015: 17).

Ramovš (2003: 379) meni, da je akutna stiska vodilna sila za samopomoč, ni pa edina. Bistvena energija za preventivno samopomoč pri krepitvi socialne čvrstost, po mnenju Ramovša (2003: 379), prihaja iz posameznikove življenjske izkušnje, da so težave zoprna in nevarna zadeva, zato je bolje narediti vse, da do njih ne pride.

Ni boljše pomoči od pomoči samemu sebi, če le imaš to znanje in zmožnosti, saj sam s sabo preživiš največ časa. Pomagaš si lahko ob vsaki uri v dnevu, tudi ponoči, in na vsakem kraju sveta in samopomoč bo skoraj vedno zastonj.

"Samopomoč je torej najuspešnejše sredstvo za odpravo nemoči." (Lamovec 1995: 231)

1.2. Duševno zdravje

Da je duševno zdrav tisti človek, ki zmore ljubiti in delati, je na enostaven način napisal S. Freud (v Požarnik 1978: 65).

Potreba po ljubezni in potreba po delu sta temeljni človeški potrebi, ki jih je zaželeno ali celo potrebno zadovoljiti, da bi doprinesli k svojemu duševnemu zdravju. V današnjem času to ni enostavno, zato zaradi naših teženj in pričakovanj, ki ostanejo nezadovoljene, lahko pride do duševnega neravnovesja.

Požarnik (1978: 65) piše, da vzorna prilagojenost razmeram v sodobnem svetu sploh ni znak duševnega zdravja. Na način, da se zatajuje človekovo bit, se taka "normalnost" v sodobni kulturi kupi. "Normopate" – ljudi, ki trpijo zaradi svoje pretirane prilagojenosti, omenijo nekateri psihologi v povezavi s tem na posmehljiv način.

V celoti navajam tudi definicijo duševnega zdravja avtorja Glasserja (2006: 5):

Duševno zdravi ste, če ste radi in uživate v družbi večine ljudi, ki jih poznate, posebno še s pomembnimi osebami, kot so družinski člani, spolni partnerji in prijatelji. Večinoma ste srečni in povsem pripravljeni pomagati članom družine, prijateljem, kolegom, ki potrebujejo pomoč. Živite tako, da je čim manj napetosti, veliko se smejite. Redko imate glavobole ali kako drugače trpite, kar vse drugi ljudje pogosto sprejemajo kot neizogiben del življenja. Uživate življenje in nimate težave s tem, da so drugi ljudje drugačni od vas. Zadnje, kar vam pade na misel, je, da bi koga kritizirali ali ga poskušali spreminjati. Če se s kom ne strinjate, poskušate rešiti zadevo; če se ne da, odidete, preden nastopi prerekanje in se težave povečajo.

Ustvarjalni ste v vsem, česar se lotite, in uživate v tem bolj, kot ste pričakovali. Končno, tudi v zelo težkih okoliščinah, ko ste nesrečni, saj nihče ne more biti ves čas srečen, veste, zakaj se je to zgodilo, in ukrepate. Lahko ste tudi telesno prizadeti, kot je bil Christopher Reeve, pa kljub temu izpolnujete zgoraj navedene pogoje duševnega zdravja.

Teršek (2009: 10, 11) duševno zdravje definira kot vse splošno počutje, ki se dotika vseh ravni človekovega delovanja:

Kot velja za osnovno opredelitev zdravja, podobno tudi duševno zdravje pomeni mnogo več kot le odsotnost duševne bolezni (na primer depresije, anksioznosti), saj se nanaša na

vse vidike našega življenja: od videza, vedenja, mišljenja, čustvovanja, do tega, kakšen odnos imamo do samega sebe in do drugih ter kako se spoprijemamo z izzivi in zahtevami življenja. Duševno zdravje torej lahko razumemo kot preplet temperamenta, vedenjskih vzorcev in (prisotnih ali odsotnih) duševnih motenj različne intenzivnosti in tipov.

Splošno znano je, da je bil dolgo let velik poudarek na fizičnem zdravju in s tem zanemarjeno vzdrževanje duševnega zdravja. Vseeno se je v sodobnem času zaradi porasta težav v duševnem zdravju začelo veliko ozaveščati o pomembnosti ohranjanja duševnega zdravja. Kot je v človeški naravi, se vedno zavemo razsežnosti težav, ko te postanejo že očitne in težje obvladljive.

Teršek (2009: 13) pojasnjuje, da je skrb za duševno zdravje naloga vsake osebe posebej, naloga družbe in države pa je, da omogoči razmere, v katerih oseba lahko zdravje tudi ohranja.

1.2.1. Duševna bolezen

Lamovčeva piše o tem, kako Castañeda opisuje duševno bolezen kot reakcijo organizma, ki na ta način beži pred nevzdržno socialno stvarnostjo v eno izmed ločenih stvarnosti. Podobno kot telo pade v nezavest, da bi se ubranilo neznosne telesne bolečine (v Bračko 2006: 7, 8).

Lamovčeva (1995: 21) je mnenja, da se je pojem duševne bolezni skozi zgodovino spreminjal in prilagajal.

"Norost je bila vtkana v samo osrčje krščanstva, saj je bila pogoj za vero, hkrati pa lahko po opisih v evangelijih sklepamo, da so Kristusa dejansko obravnavali, kot so takrat obravnavali blazne." (Flaker 1998: 89)

Lamovčeva (1995: 21) pripoveduje, da se je v zgodovini masturbacija uvrščala med duševno bolezen. Nedolgo nazaj je bila to homoseksualnost. Leta 1975 je bil na srečanju ameriškega ortopsihiatričnega društva rasizem razglašen za edino možno nalezljivo duševno bolezen. Kazalec, iz katerega je morda razvidno, da prisotni zastopniki psihiatrične organizacije oznake bolezni ne jemljejo več resno, je, da temu niso kljubovali. Področje psihiatrije se širi. Avtorica Lamovec napoveduje, da bo kmalu dejstvo, da si živ, edini pogoj za duševno bolezen, saj je mrtvo telo ne more imeti.

Dernovškova in ostali avtorji (2010: 37) opisujejo, da se vsakršno odstopanje od družbeno sprejemljivega vedenja uvršča med duševne bolezni. Tako celo pretirano veselost razume kot duševno motnjo in pravi, da:

Tudi pretirana veselost, ki nima meje, spada med resne duševne motnje in se imenuje manija. Posameznik se počuti tako dobro, da nima časa za hrano in spanje. Je poln energije in zamisli. Pri denarju nima mere in se zapleta v dejavnosti, ki ogrožajo partnerski odnos. Tudi takšno stanje se navadno zdravi v bolnišnici.

Norost lahko opredelimo tudi kot drugačnost in strah pred drugačnostjo, ki jo je zahodna civilizacija stalno odrivala in izključevala. Nori človek je nekak prototip drugačnega človeka: kot so v preteklosti zapirali norega v posebne ustanove, da bi potrjevali lastno normalnost, tako se danes nadaljuje ločevanje in izrinjanje drugačnih, da lahko neka skupina utrdi lastno, gotovo identiteto (Rovatti 2004: 9).

"Duševna motnja je bila, je in bo obstajala, pri čemer jo najpogosteje razumemo v povezavi s prevladujočimi družbenimi stališči v danem družbenem trenutku in dani družbi" (Marušič in Temnik 2009: 11).

Avtor Požarnik (1978: 9) omenja, da popolnega soglasja [o duševni bolezni] tudi med strokovnjaki ne najdemo. Ni za zanikati, da bomo ob človeškem nadaljnjem proučevanju naleteli še na marsikatero presenečenje, saj je človek še vedno samo na pol odprta knjiga.

Ob vsem tem se lahko vprašamo, kaj je duševna bolezen, kje se začne in kje se konča, kje so meje in na podlagi česa so te določene. Iz napisanega lahko zaključim, da obstaja velika možnost, da bodo v bližnji prihodnosti nekatere sedanje definicije duševne bolezni opuščene in jih bodo nadomestile nove, v današnjem času neobstoječe definicije. Predvsem tehnološki napredek, tempo in sprememba načina življenja bodo narekovali take spremembe.

1.3. Uporabniška organizacija

"Zgodovina nas uči, da si mora zatirana skupina pač sama izbojevati svoje pravice." (Lamovec 1998 : 86)

Po navadi je taka skupina ljudi osamljena v iskanju rešitev za svoje težave, saj se nekaterim ostalim, ki takih težav nimajo ali jih ne prepoznajo, ne zdi vredno poglobljati k prizadevanju za spremembe, ki bi "zatirani skupini" prinesle izboljšave v življenju. Iz tega je ponovno razviden koncept samopomoči, ki opozarja, da se je potrebno vztrajno in aktivno boriti za svoje pravice, saj pričakovanja, da bodo drugi rešili naše težave brez našega aktivnega sodelovanja, morda ne bodo prinesla želenih rezultatov.

Zorn in Leskošek (2013: 97) definirata uporabniška gibanja kot družbena gibanja, v katerih so uporabniki in uporabnice socialnih storitev združeni in mobilizirani. Videmškova (2012: 106) razlaga, da so kot posledico nezadovoljstva z obravnavo, uporabniška gibanja ustvarila svojo teorijo hendikepa. Za koncepte socialnega dela, ki mu pomagajo, da doprinese k samostojnosti in ohranjanju avtonomije ljudi, je postala ta teorija pomemben del.

Videmškova (2012: 108) naprej navaja, da so izključenost, izolacija in pretirana uporaba zdravil največja težava, na katero so v uporabniških gibanjih nakazovali ljudje, ki imajo težave v duševnem zdravju in njihovi svojci.

Eksplisitno ali implicitno vsa uporabniška gibanja razkrivajo in kritizirajo medicinski model obravnave ljudi (to je model, ki ljudi individualizira, išče v njih napake, rešitve vidi v popravljanju in prilagajanju posameznikov in posameznic, prezre kontekst, zanemarija strukturne vzroke izključenosti, ovir, revščine ipd.) (Zorn in Leskošek 2013: 97).

Uporabniška gibanja, ki so se intenzivno razvijala od sredine prejšnjega stoletja, so temeljila na medsebojni podpori, solidarnosti in samopomoči. Te oblike medsebojne podpore so imele pozitivne učinke na posameznike, tako da so s svojimi "neznanstvenimi" metodami tudi neposredno součinkovale na novodobne strokovne koncepte v socialno delavskem poklicu, kot so na primer: okrevanje [recovery] (Repper, Perkins 2003); opolnomočenje [empowerment] (Lamovec 1993, Škerjanec 1996), znan tudi kot model krepitve moči [strength model] (Saleebey 1997) (Oreški 2015).

Lavš in ostali (1996: 10) opisujejo obliko samopomoči, ki se glasi uporabniška akcija. Zamisel o zbiranju ljudi z razlogom, da bi spremenili sami sebe in tudi družbena stališča in prakso obravnavanja, je osrednjega pomena. Kombinacija osebne podpore in kolektivna akcija za družbeno spremembo so večinske dejavnosti pri uporabniški akciji. Prizadevanje za družbene spremembe je po navadi od obeh komponent večje vrednosti. Osebna podpora

je ne glede na to v uporabniških skupinah, še posebej na začetku, vedno pomembna. Kako nekaj spremeniti v družbi in v službah duševnega zdravja ob istočasnem nudenju opore članom, ki se soočajo s težavami v osebnem življenju, je eden od najtežjih in konstantnih problemov, ki jih ima skupina.

Lamovčeva (1997: 205) piše, da bo s kakšno tako aktivnostjo oseba, ki si ni uspela zaceliti vseh ran, ki jih je s svojimi rituali degradacije in razčlovečenja njenemu spoštovanju povzročala psihiatrija, sama težko začela. To je veliko lažje v zavetju skupine. Tudi sami bo uspelo pozneje. Skupina ljudi, katerim je skupna psihiatrična zgodovina in postavlja lastne cilje in strategije ter sama sprejema vse pomembne odločitve, je ena od opredelitev uporabniške organizacije. Številne skupine so bile ustvarjene s pomočjo strokovnjakov, čeprav je v idealnem primeru skupina neodvisna od ekspertov in institucij. Skupina je še vedno lahko ovrednotena kot uporabniška, dokler so vse pomembne odločitve sprejete s strani uporabnikov.

Avtorica Lamovec (1997: 206) opisuje, da so se uporabniška gibanja v zadnjih dvajsetih letih zelo preoblikovala. Tvorile so se večje skupine, s skrbno izdelanimi ideologijami in cilji, ki so bile naslednice majhnih, slabo organiziranih in večinoma radikalnih skupin. Pojav precejšnih razlik je bil med njimi viden v vsebinskem pogledu. Večina skupin deluje na področju ozaveščanja javnosti oziroma politične dejavnosti in izvaja praktično pomoč. Pri ustvarjanju alternativnih oblik pomoči so evropske skupine manj učinkovite, bolj uspešne pa so pri doseganju več vpliva na institucije. Ustanovitev večjega števila uporabniških centrov, kjer pomagajo med krizo in po njej, so skupine, ravno obratno, uspele doseči v ZDA, institucije pa so tam ohranile dominantno vlogo.

Iz napisanega lahko sklepam, da so tudi uporabniške organizacije skozi čas doživljale razvoj. Predvidevam, da na začetku nastale manjše skupine niso bile tako zelo "slišane", zato so bile primorane delovati bolj radikalno, da bi dosegle svoj cilj. S časoma so postajale večje in močnejše. Bile so bolj organizirane in spremenile svoje delovanje v bolj mirno in učinkovito in v skladu s svojimi potrebami in cilji. Na ta način so uporabniške organizacije postale del sistema in so imele možnost, da bi bile obravnavane in sprejete. Tako, da sistemsko delovanje daje več možnosti pri doseganju rezultatov.

Lamovčeva (1997: 205) navaja, da je odgovornost v uporabniški organizaciji na vsakem posamezniku. Za svojo dobrobit vsak odgovarja sam. Gospoduje vsak sam sebi. Iskren

pogovor, kakršnega mogoče ne more imeti nikjer drugje, je tu dovoljen, saj se mu ni treba pretvarjati. Prevrednotenje sebe in svojega položaja nastane, ko je dana možnost izražanja svojih dejanskih misli in občutij ljudem, ki jih jemljejo resno. Pogled nase se spremeni iz smeri, da diagnozo, ki mu je bila prva na misli v zvezi s samim seboj, sedaj vidi kot nekaj, kar nima nobene zveze z njim. Ni neobičajno, če se bo predstavil kot član te ali one uporabniške organizacije, saj mogoče še nima dokončno izdelane identitete. To je pomemben korak. Pomeni, da je identiteto "duševnega bolnika", ki so mu jo nekoč vsilili v bolnišnici, pustil za sabo. Svojo lastno, ki bo bazirala na njegovih sposobnostih in zanimanjih, si bo lahko kmalu ustvaril.

Ob vsiljeni identiteti "bolnika" navadno oseba sploh ne vidi svojih pozitivnih lastnosti, talentov, spretnosti, kvalitete in je čedalje bolj "slepa" za svoje zmožnosti. V uporabniški organizaciji ima oseba zopet možnost obuditi svojo ustvarjalno stran.

Lamovčeva (1997: 205) opisuje, da je Thomas Percival, angleški plemič, pred dobrimi sto leti bil prvi ustanovitelj take skupine, ki se je ukvarjala predvsem z zagovorništvom. Ko je umrl, je razpadla, delovala pa je približno 30 let.

Družbena gibanja so nastala kot povezovalni člen med procesi družbenega spreminjanja, tako na mikro- kot na makroravni. Na mikroravni so pomembno vplivala na spreminjanje tematik (nasilje nad ženskami, zatiranje), podpirala spremembe v družbeni zavesti in politični kulturi posameznikov in skupin v javni sferi (liberalizacija homoseksualnosti) in spodbujala vključenost ljudi z osebnimi izkušnjami v govor o njih samih. Na makroravni pa so spodbujala strukturne inovacije. Čeprav so gibanja delovala na politično manj vidnih ali javnosti sploh ne vidnih področjih družabnega življenja, so kljub temu s svojim delovanjem vplivala na širjenje novih družbenih vrednot in so prekinila družbeni molk, zato so imela naravo političnega. S svojim aktivizmom, medijskim poročanjem in vplivanjem na zakonodajne spremembe so brez dvoma vplivala na družbene spremembe, ki so se začele z različnimi družbenimi akcijami in kampanjami (Videmšek 2013: 131, 132).

DEJAVNOSTI UPORABNIŠKIH ORGANIZACIJ

Uvrstila sem jih v 8 skupin:

1. družabnost (27)
2. javno nastopanje (27)

3. izobraževanje (17)
4. zagovorništvo (12)
5. samopomočne skupine, rehabilitacija, svetovanje (11)
6. plačano delo (6)
7. povezovanje z drugimi uporabniškimi organizacijami (6)
8. stanovanjske skupine (2). (Lamovec 1997: 208)

Thompson trdi, da o tem, da so uporabniška gibanja največ pripomogla k spremembi obstoječe prakse in metod socialnega dela, ni nobenega dvoma (v Videmšek 2012: 106).

1.3.1. Zagovorništvo

David Brandon trdi, da zagovorništvo pomaga tistim osebam, ki so bile zlomljene in zatirane, da dobijo moč in vpliv nad svojim življenjem; tako zagovorništvo vsebuje bistveno preusmerjanje moči (v Lamovec 1994: 107).

Torej zagovornik mora biti izredno empatična in hkrati asertivna oseba, saj po eni strani sodeluje z ranljivimi ljudmi in mora zato znati na občutljiv način prenesti informacije, po drugi strani pa se sooča z močnimi fizičnimi in pravnimi osebami, kjer njemu in uporabniku sposobnost odkritega izražanja potreb zelo koristi.

Lamovčeva naprej opiše lastnosti zagovornika, ki naj bi jih imel v odnosu do uporabnika.

Lamovčeva (1994: 107) razlaga, da mora zagovornik poznati način, kako empatično prisluhniti drugemu, se v odnosu zavzemati na pristen človeški način in v tega prinesiti toplino. Če je potrebno, je posamezniku v oporo v zunanjem svetu in se zanima za njegovo doživljanje nekaterih vidikov svojega življenja.

Lamovčeva (1994: 107) nadaljuje, da je podpora v spoprijemanju z zunanjim svetom (družinske intervencije v ustanovah duševnega zdravja, v odnosu do delodajalcev, stanodajalcev itd.) in tudi zaščita notranjega sveta uporabnika malo natančnejša opredelitev zagovorništva, ki jo želi podati.

Avtorici Čufer in Lamovec (1993: 27) razlagata, da sta posredovanje pri navzkrižjih med ustanovo in njenimi uporabniki ter trud pri iskanju ravnotežja razmerja moči med njimi nalogi, ki jih opravljajo različne oblike zagovorništva v razvitem svetu. Zagovornik se

zavzema za dosledno spoštovanje pravic uporabnika, ki si jih zasluži kot človeško bitje in je pogosto edina oseba, ki je popolnoma na strani uporabnika. Mnogokrat obstajajo tudi druge dimenzije v zagovorništvu. Spodbujanje k prevzemu aktivne vloge pri varstvu svojih interesov ob zaščiti zagovornika in vzpostavitev pristnega osebnega odnosa s posamezniki so dejavnosti, za katere se še zagovorništvo zavzema.

Lamovčeva (1994: 107) piše, da je iskalec pomoči za zagovornika vedno subjekt. Razvrščanje subjektivnosti v objektivne kategorije, ki se prakticira v medicinskem modelu, zagovornik odklanja.

Flaker (1993: 41, 42) trdi, da je osamosvojitev uporabnikov, opolnomočenje uporabnikov (empowerment) v končnem stanju cilj zagovorništva. Razvijanje načrtovanja za direktno akcijo pomoči uporabnikom je eno področje delovanja. Podpora individualnih in kolektivnih prizadevanj, skozi proces izgradnje zaupanja, razumevanje in preoblikovanje točno določene težave vsakdanjega življenja, potrjevanja, podpore, spreminjanje samopodobe, povečanje neodvisnosti in lastnega nadzora, pomoč pri izvedbi konkretnih akcij in zagotavljanje zakonske varnosti je namen [zagovorništva]. Zagovorniške aktivnosti, ki si trudijo spremeniti objektivne pogoje, ki se tičejo večjega števila uporabnikov, so vključene v drugo področje delovanja. Politična akcija je izraz, s katerim bi to poimenovali.

Flaker (1993: 43) omenja, da je najdba resničnih težav bistvena. Obvladanje cele palete zakonitih pravic nam je pri tem v pomoč. Vodila v zakonodaji je možno poiskati v glavnini praktičnih primerov. V večini ljudi sproži pripravljenost za akcijo zavest, da njihove pravice kršijo, da je možnost sklicevanja na neki zakon, ter da je zagovornik, ki je na njihovi strani.

Flaker in Lamovčeva (1993: 36) pišeta, da je ustanavljanje vmesnih struktur, ki bi poskrbele, da uporabnik ostane v skupnosti tudi v času duševne krize, eden od ciljev, za katere se zavzema zagovorništvo. K obstoju manj težav v povezavi s povratkom in ponovno vključitvijo v skupnost pripomorejo znane različne oblike dnevnih centrov, kriznih centrov in zavetišč, kjer posamezniku na vse potrebne načine pomagajo ob bistveno manjši stigmatizaciji. Čustveni konflikti, ki bi lahko vodili v novo stisko, se ublažijo, saj te strukture istočasno bistveno razbremenijo svojce prizadetih oseb.

Flaker in Lamovčeva (1993: 37) naprej razlagata, da je ozaveščanje uporabnikov samih enako pomembna naloga zagovorništva kot ozaveščanje javnosti. Odnos do sebe in svojih vrstnikov je tudi pri njih, tako kot pri ostali javnosti, podcenjevalen. Nudenje opore in pomoči pri trudu za dosledno uveljavljanje temeljnih človekovih pravic, ki jim pripadajo, in informiranje o njih je obvezno.

Občutki manjvrednosti včasih tudi uporabnike, ki imajo globoko v sebi moč in kompetence, da bi se zagovarjali in svobodno izražali svoje želje, ovirajo ali celo blokirajo do te mere, da niti ne poskusijo govoriti v svojem imenu in sami sebe obsodijo na "nezmožne". Zato zagovorništvo pripomore, da uporabniki pridobijo nazaj svoj glas.

1.3.2. Stanovanjske skupine

Videmškova (2013: 65) piše, da je jedro socialne vključenosti stanovanje kot prostor bivanja, ki se uvršča med najkompleksnejše dobrine, se prepleta z mnogovrstnimi družbenimi pojavi in je temelj za integracijo ljudi v vsakdanje dogajanje.

Stanovanje je pogosto ključna okoliščina pri nastanku duševne stiske in tudi pri osifikaciji tovrstnih motenj. Hkrati pa lahko tudi zatrdimo, da rešitev tega problema večkrat učinkuje prav zdravilno. Poznamo zgodbe, ki so nam jih pripovedovali uporabniki psihiatričnih služb (Flaker in sod. 1995), ko se je človek v akutni duševni stiski, ker ni imel stanovanja, vozil z vlakom ponoči do Zagreba in nazaj. Ali ko je nekdo po triletnem bivanju v bolnišnici prišel domov in našel v svojem stanovanju podnajemnike; obrnil se je in se vrnil v bolnišnico (Flaker 1997: 154, 155).

Na žalost vsi ljudje nimajo prijaznega življenjskega okolja, saj nekateri odraščajo v nasilju, zlorabah in pomanjkanju, kar duševno stisko še povečuje, ali pa je to glavni razlog za nastanek le te. Dobiti možnost bivanja v stanovanjski skupnosti je za take ljudi velika pridobitev in razbremenitev, saj imajo s tem rešen svoj "največji" življenjski problem. Pomanjkljivost je, ker takih stanovanj ni dovolj za vse, ki bi jih potrebovali.

Namen stanovanjskih skupin je:

- zadovoljevanje osnovnih psiho-socialnih potreb oseb z dolgotrajnimi težavami v duševnem zdravju;

- zagotoviti trajno namestitev ljudem, ki so zaključili večletno psihiatrično, bolnišnično zdravljenje, ki pa nimajo možnosti, da se vrnejo v lastna bivališča (ker jih nimajo ali ker jih družina zavrača);
- osebam, ki zaradi spremenjenosti klinične slike psihiatrične bolezni ne potrebujejo bolnišnične obravnave, temveč jim je možno omogočiti (kontrolirano in nadzorovano) zdravljenje v prijaznejšem okolju;
- mladim, za katere je bilo pri prvi intenzivni psihiatrični obravnavi ugotovljeno, da je bolezen pogojena predvsem z neprimernim in nestimulativnim življenjskim okoljem; osebam, ki so zaradi dolgotrajne hospitalizacije pridobile sindrom hospitalizma in ji je zaradi tega potrebno podpirati pri njihovem ponovnem vključevanju v samostojno življenje in delo;
- v izrednih razmerah so stanovanjske skupine namenjene tem ljudem, ki jih je velika življenjska stiska pripeljala na rob eksistence in za krajši (določen) čas potrebujejo kraj za bivanje, umiritev in ureditev svojih razmer;
- glavni namen oz. cilj programa pa je, da bi vsi, ki so si pridobili dovolj veščin in znanja ter se naučili živeti s svojo boleznijo, zapustili stanovanjsko skupino in zaživel samostojno življenje (Baluh et al. 2008: 40).

Videmškova (2013: 177) poudarja, da je »Kje se bodo posamezniki videli čez eno let?« bistveno vprašanje pri delu v stanovanjski skupini, ki se drži načela vmesnosti. S tem si prizadeva, da bi bile stanovanjske skupine zares začasna oblika bivanja, in se delo strokovnega dela prenese zunaj dejavnosti skupine. Karakteristike socialnega dela so medresorskost in interdiscipliniranost. Ne moremo se lokalizirati samo na socialno področje, ko je govora o stanovanjskih možnostih, vendar posegamo tudi na okoljsko področje in stanovanjsko področje. Pri premišljevanju o rešitvah in opcijah bivanja podpira strokovni delavec osebo iz perspektive moči. Stanovalec ima vizijo o napredovanju in se koncentrira na življenje zunaj skupine. V stanovanjskih skupinah je to mnogokrat manjkajoči del strokovnega dela.

1.3.3. Skupine za samopomoč

Podajam analizo delovanja prve slovenske skupine za samopomoč, za katero, glede na zapis, mislim, da je že takrat zadela svoje bistvo, delovala pa je pod vodstvom Bernarda Stritiha (1992) in jo avtorica Lamovec (1998: 122,123) navaja v svojem delu:

Skupina za samopomoč je gibanje, katerega člani pomagajo drug drugemu, da se naučijo pomagati sami sebi. Je duhovna skupnost ljudi, ki so se v nekem trenutku življenja znašli v duševni stiski in spoznali, da se trpljenju ni mogoče izogniti. Z njim so se spoprijeli in skupno poiskali vsak svojo pot, da bi ga presegli. Ljudje, ki trpijo, navadno dobijo občutek, da je nekaj močno narobe z njimi samimi in z življenjem. Svojega trpljenja se sramujejo in ga skrivajo pred drugimi, kar povzroča vedno hujše občutke osamitve. Če se zatečejo po pomoč v kakšno ustanovo, se občutek osamitve utrdi in je njihova "drugačnost" potrjena še z diagnozo, ki jo da "strokovnjak". Strokovnjak je tisti, ki ve, kaj je narobe, in v skladu s tem po svoji presoji tudi ukrepa. Tako človek izgubi še zadnje preostanke moči za uravnavanje svojega življenja. Moč je zdaj v rokah predstavnika ustanove, od katerega trpeči pričakuje, da ga bo "pozdravil". To pa ga peha v dodatno odvisnost in stran od tega, da bi se sam spoprijel s svojimi življenjskimi problemi.

Po mnenju Ramovša (2003: 381) je skupek dveh do tridesetih ljudi, ki so osebno medčloveško povezani in izvirajo iz samoiniciative v skupni potrebi, težavi ali stiski, definicija sodobne skupine za samopomoč. Strokovnjaki v skupinah za samopomoč sodelujejo le neformalno ali pa pravzaprav ne, orientacija dejavnosti je večinoma navznoter, organizacijska oblika pa je zelo pestra, neustaljena in neformalna.

[...] [Bertcher] označuje skupino kot "dinamično socialni fenomen, ki ga sestavljajo dva ali več posameznikov. Ti posamezniki so v vzajemni interakciji, da bi dosegli enega ali več skupnih ciljev. To so lahko cilji same skupine ali tudi njim podobni individualni cilji, za katere člani verjamejo, da jih najbolje lahko uresničijo s sodelovanjem v skupini. S svojim sodelovanjem vsak član vpliva na drugega člana in je pod vplivom vsakega drugega člana. S časom se razvijajo statusi in vloge članov ter se sprejemajo norme in vrednote, s katerimi se določa njihovo obnašanje." (Bertcher 1994: 3, v Ajduković 1997: 9, moj prevod)

"Tako je po pojmovanju nekaterih avtorjev skupina že par, pri drugih se skupina začne s tretjim članom. Ne glede na te razlike so izkušnje s skupinami temeljni del mozaika, ki prispeva k socialni identiteti in je pogoj socialnega učenja." (Kobolt 2009: 361)

"Skupine, ki izvajajo neposredno pomoč, so največkrat namenjene ljudem, za katerih bolezen ni znanih zdravil – vsaj takih ne, ki bi jih ozdravile – in pri katerih se kažejo škodljivi učinki medicine, tako v fiziološkem kot tudi v socialnem ali psihološkem smislu." (Lamovec 1998: 105)

1.3.3.1. Vidiki pomoči v skupinah za samopomoč

Bogatajeva (2004: 161) pripoveduje, da svojci, prijatelji, sodelavci sestavljajo socialno mrežo, ki za uporabnike predstavlja zelo pomembno podporo v času po hospitalizaciji, a ta pogosto odpove. Nekaterim svojcem je zaradi lastnih stisk težko podpirati uporabnika duševnih storitev, še posebej na začetku so zmedeni, bolezen družinskega člana jih obremenjuje. Kot nadomestna socialna mreža se v takih situacijah lahko izkaže skupina za samopomoč.

Ob nastopu krize se vsaka oseba, ki le ima možnost, lahko zaveda, da je čas za spremembe, saj ji trenutni načini soočanja in reševanja težav niso prinesli ugodnih izidov. Psihična kriza je po mojem mnenju glasno sporočilo človekove psihe in telesa kot nekakšen alarm, ki opozarja, da se je potrebno soočiti s stisko na drugačen način, da bi preprečili navzočnost nekaterih nezaželenih pojavov. Priključitev k skupinam za samopomoč je lahko dober vir informacij pri soočanju s krizo.

Lamovčeva (1998: 123) razlaga o procesu, za katerega je pomembno, da lahko poteka v smeri rasti in zdravja, da pomaga skupina za samopomoč pretrgati začarani krog [neuspehov pri poskusu uravnavanja svojega življenja] ter ustvariti okoliščine na ta način, da deluje v nasprotni smeri. Samopomočna skupina ne določa, kaj naj bi posameznik spremenil in ne postavlja diagnoz (iskanje problema izključno v osebi je predpostavka diagnoze). Življenjske razmere in medosebni odnosi, tako ponotranjeni kot dejanski, so izvori bolečine, na katere je usmerjeno skupinsko delovanje tako, da jih odkriva in prepozna. Oseba se lahko sooča s temi izvori ob opori skupine z metodami po lastni izbiri, toda po tem, ko jih je prvo prepoznala. Posameznik je aktivna oseba, ki z lastnimi močmi posega v svoje življenje in torej ni pacient – pasivni prejemnik pomoči. Skupina deluje kot spodbujevalec iskrenosti in odprte komunikacije, je dobra opora pri razvijanju individualnosti in namesto osamitve krepi povezanost in sodelovanje med ljudmi.

Vsi vidiki so usmerjeni h krepitvi moči z namenom pripraviti posameznika na samopomoč.

Klemenčičeva (2015: 38) pravi, da člani ne doživljajo katarze, ki se pogosteje pojavlja v podpornih skupinah, lahko pa tudi v skupinah za samopomoč, kot glavni dejavnik procesa pomoči. Do pozitivne izkušnje katarze vodi dejstvo, da se skupina odzove s kognitivnim razumevanjem in z rešitvijo.

Skozi prizmo nove paradigme je prednosti skupin za samopomoč naštel avtorica Bogataj (2004: 161):

"Skupina daje čustveno oporo, v izmenjavi izkušenj uči konstruktivnega reševanja problemov, zmanjšuje občutja stigmatizacije, razvija pozitivno samopodobo, gradi in utrjuje zaupanje vase, vzbuja upanje in usmerja v pozitivno mišljenje."

Avtorica Lamovec (1998: 105) pravi, da socialne in psihološke potrebe posameznikov ostajajo nezadovoljene, medtem ko je večje osredotočanje na medicinsko pomoč. Spremembe o predstavi o sebi, telesni ali psihični, povzročajo zmedenost in strah, zato potrebujejo uporabniki podporo in spodbudo, da bi to lahko presegli ter se s hospitalizacijo povezanim stresom soočili.

Lamovčeva (1998: 105) pravi, da učenje učinkovite pomoči določene skupine za samopomoč nudijo tudi svojcem uporabnikov.

Kar se mi zdi zelo pomembno, saj na ta način lažje prepoznajo in razumejo duševno stisko družinskega člana, kar je zelo pomembno za pomoč naprej – sebi in družinskemu članu.

1.3.3.2. Funkcije skupine za samopomoč

Najpomembnejše funkcije samopomoči, o katerih poročajo člani, so:

1. čustvena opora,
2. navzočnost vzornikov,
3. skupna ideologija,
4. dostopnost ustreznih informacij,
5. izmenjava izkušenj o načinih spoprijemanja s skupnim problemom,
6. možnost pomagati drugim,
7. druženje,
8. občutek lastnega nadzora in obvladovanja (Lamovec 1998: 106).

Zaradi česa so skupine in pripadnost skupinam tako pomembne in nezamenljive v razvoju in življenju vsakega človeka? Benson (1987) navaja, da za to obstaja nekaj močnih razlogov:

1. Skupinska izkušnja je temeljna človeška izkušnja. Od rojstva smo člani skupin. Prva skupina, ki ji pripadamo, je družina. Ona nam da občutek identitete in pripadnosti. Skupine, ki jim pripadamo, imajo močan vpliv na naša stališča, vrednote, učenje, navade, dosežke ter mentalno zdravje.
2. Skupina ponuja predvidljivost in stabilnost. Posameznik se razvije skozi odnose z drugimi. Brez predvidljivosti in stabilnosti, ki nam ju ponuja skupina, bi bil osebni razvoj nemogoč. Zato skupina daje celoto k procesu socializacije, osebnemu razvoju in formiranju osebnosti.
3. Skupina je naravno in organsko stvarstvo. Ljudje se zbirajo v skupine, da bi zadovoljili svoje osebne in skupne potrebe. Sodelovanje v skupinah je praktična izkušnja, ki dviguje nivo energije posameznika. Ta energetska moč skupine izhaja iz dejstva, da skupina ne predstavlja vsote članov, ampak se skozi njihovo interakcijo in mrežo socialnih vplivov ustvarja nova kvaliteta.
4. Skupinska izkušnja je večdimenzionalna. Vsaka skupina ponuja članom številčne fizične, čustvene in intelektualne izkušnje. Tako skupina ponuja izkušnjo pripadnosti, vendar tudi izkušnjo ločitve in neodvisnosti. Ponuja številne situacije za učenje, širi obzorja. V skupini se izboljšuje komunikacija.
5. Skupina ponuja občutek resničnosti. V skupini potrjujemo sliko, ki jo imamo o sebi, skupina nam pomaga, da postanemo avtentični, da razvijemo občutek osebne moči (Ajduković 1997: 7–8, moj prevod).

Človek je izredno družbeno bitje in je "ustvarjen za skupino". Ljudje, ki imajo težave v duševnem zdravju, so pogosto izolirani ali pa se sami potegnejo v osamo. V skupini se jim znova razvije občutek pripadnosti. V skupini imajo možnost uvida, da niso edini z izkušnjo duševne stiske, to jih na neki način potolaži in zato svojo stisko lažje sprejmejo.

Avtorica Lamovec (1995: 233) govori o tem, da v vsakdanji stvarnosti skupina uresničuje lastno ideologijo, ki jo še pred tem razvija. Skupne vrednote in izkušnje so izhodišče ideologije, ki jo ustvari skupine za samopomoč. V nasprotju ideologiji, ki je članom vsiljena s strani strokovnjakov, ideologijo, ki se razvije spontano, člani jemljejo kot svojo

lastno. Člani si razlagajo vsakdanja doživetja na podoben način, kar je posledica tega, da ideologija vključuje skupna prepričanja, interes za iste probleme, rituale itd.

1.3.3.3. Tehnike in strategije spoprijemanja z duševnimi stiskami v skupini za samopomoč

Avtorica Lamovec opiše strategije spoprijemanja s posledicami duševne stiske v skupini za samopomoč.

Lamovčeva (1998: 309) piše, da se kljub težavam nekateri odločijo nadaljevati svoja prizadevanja in na svoji poti ne odnehajo. Ne da bi dopustili, da bi jim občutki strahu in sramu preprečili nekaj, kar bi radi naredili, se bodo s temi soočali sproti, kar nakazuje na prej omenjeno vztrajnost. Ne glede na zoprne občutke bodo počeli vse isto kot do zdaj in bodo vztrajni. Z vsako novo zmago nad samim seboj bodo [neprijetni občutki] nekoliko izzveneli, [čeprav] bo morda trajalo leta, preden bodo popolnoma izginili. Ta strategija je splošno naravnana, imenuje se »naredi to kljub strahu in sramu« in se ne uporablja le pri določeni težavi.

Torej, dovoliti si tvegati in dovoliti si tudi neprijetnih situacij, ki so nam včasih težko vzdržljive in znajo biti boleče, se jih pa ne moremo izogibati celo življenje, saj bi nam to lahko povzročalo velik napor, ker so take situacije pogoste v človeškem življenju oziroma neizogibne. Z vsako tako premagano situacijo postajamo prekaljeni, je pa težje premagljiva, če nismo obkroženi z ljudmi, med katerimi občutimo oporo in varnost.

Lamovčeva (1998: 9) nadaljuje, da mora biti prisotna ustrezna socialna opora, da bi se opisana odločitev lahko dosledno prakticirala, saj je zelo zahtevna. Načrtno druženje z osebami, ki so v podobni situaciji – naj si bo v okviru skupine za samopomoč, uporabniške organizacije ali česa drugega, je zato sledeč korak. Oseba mora predelati svoja doživetja in si ustvariti ustrezno samopodobo, zaradi tega je nekaj časa po preživetju krizi tako druženje obvezno. Mnenje mnogih, da se bodo hitreje »normalizirali« v navadni družbi, je napačno, toda zaradi le tega [mnenja] se upirajo stikov z ljudmi v podobni situaciji. Da bi se izognili soočanju z lastnimi čustvi in situacijo, v tem iščejo le potuho.

Tudi različne tehnike ne morejo dati povsem ugodnih rezultatov, saj oseba ne bo tako vztrajna, dokler se ne odloči, da si bo prizadevala in za kaj si bo prizadevala.

Lamovčeva (1998: 310) pravi tudi, da če oseba nima cilja ali ne verjame, da ga je zmožna uresničiti, pride do pomanjkanja upornosti. Zato morajo biti cilji zastavljeni na ta način, da vključujejo jasno prepoznavne vmesne stopnje in zelo pomembno je, da so realistični. Omenjene tehnike in strategije se lahko uspešno prakticirajo šele zatem, ko se je oseba odločila za soočenje, si pridobila socialno oporo in si postavila ustrezne cilje.

V okviru nevladne organizacije Ozara, kjer sem opravljala prakso, sem se od uporabnikov naučila, da je morda te cilje zato bolje zapisati po korakih, na list papirja, da se nam bolj približajo, imamo nad njimi nadzor in so zato lažje izvedljivi. Za to se uporablja izraz implementacija, ki ga slovarji prevajajo kot izvedba, izvršba.

Lamovčeva (1998: 310) je mnenja, da so k različnim vidikom posameznikove dejavnosti naravnane tehnike in strategije. Npr. zavedno lahko orientiramo na konstruktivne vidike situacije miselne procese, h katerim so naravnane [tehnike in strategije], in ti nam pomagajo preusmeriti pozornost od naših pomanjkljivosti k naši kreativnosti. V pomoč so nam pri preverjanju resničnosti, ob njihovi pomoči pa lahko zavestno ubežimo odvečnemu stresu.

Zaznavne strategije, ki spreminjajo dotok dražljajev, se uvrščajo med drugo skupino tehnik. Če se nam npr. vsiljujejo misli ali slišimo glasove, je možno dotok [dražljajev] reducirati in doseči relaksacijo, možno pa je dotok dražljajev tudi povečati, kar doprinese k zmanjšanju notranjega hrupa.

Vizualizacija, desenzitivizacija in ostale, ki prvo vplivajo na čustva, čeprav vključujejo tudi miselno dejavnost, so čustvene strategije, ki sodijo v tretjo skupino.

Razne oblike učenja, kot so npr. koncentracija, sporazumevanje itn. so vštete v četrto skupino strategij.

Lamovčeva (1998: 310, 311) piše o delitvi tehnik in strategij na specifične in globalne. Na oba načina je možno uporabiti isto strategijo. Previzamemo lahko slabo mišljenje kot stališča do sebe in sveta nasploh ali pa smo lahko npr. afirmativni le do določenega problema. Izboljšanje posameznikove samopodobe in sprememba njegove splošne naravnosti lahko po drugi strani povzroči dobro rešen določen problem. Osebi lahko zbudi občutek večje moči in možnega nadzora. Že samo zavedanje, da so znane metode soočanja z različnimi motnjami in problemi, da posameznik tudi sam išče načine obvladovanja, ki mu najbolj ustrezajo, se ob tem priporoča.

Lamovčeva (1995: 231) pravi, da je izmenjava izkušenj glede metod spoprijemanja s težavo eden odločilnih elementov, ki kaže na učinkovitost skupin za samopomoč. Z vsakim problemom se je potrebno spoprijeti na dva načina. En način je naravnani na iskanje rešitev, drugi način pa je namenjen predelavi in obvladanju čustev, ki so posledica problema. Po mnenju Lamovčeve je prvo potrebno poiskati izvor težave, se z njim soočiti in narediti plan rešitev, potem pa se ustrezno čustveno oddaljiti.

Ljudje smo naravnani na ta način, da ko vidimo, da je osebi poleg nas uspelo premagati neko težavno situacijo, dobimo upanje, ki nas aktivira, da se tudi sami podamo v boj.

Lamovčeva (1995: 231) naprej razlaga, da so občutki šibkosti s pomočjo članov v skupini za samopomoč preseženi. Člane skupine vodi do bolj odločne kretnje v odnosu do strokovnjakov ali socialnih služb povečana učinkovitost iskanja rešitev, ki da članom občutek moči.

Bogataj (2004: 161) poudarja, da so člani skupine o informacijah o bolezni ter metodah premagovanja njenih posledic dobro informirani.

In prav zadnje, torej ogrožanje dostojanstva, je nekaj, s čimer se bojujejo (duševno) bolni ljudje. Tisto, za kar se zdravemu posamezniku zdi, da mu apriori pripada, za nekoga, ki je bolan, dostikrat ostane le želja. Ohraniti dostojanstvo med zdravljenjem, ohraniti dostojanstvo v življenju z določeno diagnozo, ohraniti dostojanstvo v smrti. Kot tako je dostojanstvo ena izmed temeljnih človekovih pravic in ena izmed najpomembnejših vrednot (Teršek 2009: 13).

Dostojanstvo, ki nam daje občutek vrednosti v odnosu sebe do drugih in sebe do sebe. In nam daje pogum, voljo in upanje, da bo z nami vse v redu.

1.3.3.4. Samopomoč in krepitev moči

Flaker (1996: 543) v recenziji dela Roberta Adamsa piše, da je v 90-tih postala krepitev moči v socialnem delu in tudi v drugih vejah, ki delajo z ljudmi, eden izmed vodilnih konceptov. Druga izdaja Adamsove knjige v dobro znani zbirki Praktično socialno delo (Practical Social Work) je tudi dokaz za to. Knjiga, ki nosi naslov Socialno delo, samopomoč in krepitev moči (Social Work, Self – Help and Empowerment), je prvič izšla konec 80-tih in takrat zaznamovala prehod iz obdobja, ko je bila v 80-tih ena od vodilnih

idej v socialnem delu samopomoč, v čas, ko jo je pojem krepitev moči uporabnikov v 90-tih zamenjal. Skozi prizmo krepitev moči je knjiga še vedno v veliki meri knjiga o praksi samopomoči. Če samopomoč ne spremlja realen premik moči, se je izkazalo, da je ta lahko le maska dominacije strokovne ideologije in moči ter nadaljevanje odvisnega položaja uporabnikov.

Videmškova (2008: 216) pravi, da je krepitev moči tista, ki omogoči posamezniku, da prevzame nadzor nad svojim življenjem, s tem ko razišče, kaj so potencialni viri moči. Podmena, da so spremembe možne, da imajo ljudje sami odgovore in rešitve in da je to, da vodi, usmerja in podpira na poti iskanja možnih rešitev vloga strokovnega delavca, je glavna razlika koncepta krepitev moči. Videmškova nadaljuje, da je proces za doseganje ciljev posameznika krepitev moči, ki mora obvezno vključevati participacijo posameznika z izkušnjami. Koncept participacije, ki implicira vključenost, in že naveden koncept perspektive moči kot temeljnimi znanjem za ravnanje se najpogosteje povezuje s konceptom krepitev moči.

"Pomembno pri konceptu krepitev moči je, da nam lahko ljudje, s katerimi delamo, ponudijo najboljši odgovor o samem poimenovanju. Najsodobnejše poimenovanje je »expert by experience«, kar pomeni strokovnjak zaradi (oz. na podlagi) izkušnje." (Videmšek 2008: 210)

"Proces krepitev moči v skupinah se začne z iniciacijo, nadaljuje s samorazvojem in gibanjem k samopodpori in ustali v proselitizmu, pomaganju sotrpinov." (Flaker 1996: 545)

"Poglavitna zamisel koncepta je zagotoviti osebam v deprivilegiranem položaju moč, glas in izbiro. V praksi socialnega dela to pomeni, da imajo uporabniki storitev priložnost izraziti svoje potrebe, namesto da jim govorijo, kaj je zanje najbolje in kakšne so njihove potrebe." (Videmšek 2008: 216)

Vsaka oseba najbolje pozna svoje življenje, svoje potrebe, svoje težave in svojo bit. Menim, da je koncept krepitev moči pomemben predvsem zato, da uporabnik kljub podpori strokovnjaka ostane to, kar je oziroma se ne oddalji od svoje biti. Le tako živi svoje življenje in ima možnost reševanja svojih resničnih težav. Vnaprej navajam razlago, iz katere je razvidno, da imata gibanje za samopomoč in koncept krepitev moči skupno zgodovino.

Flaker (1996: 534, 544) razlaga v recenziji dela Roberta Adamsa, da se v gibanju za samopomoč gotovo nahajajo korenine prizadevanj za krepitev moči. Samopomoč deluje, kjer gre za nemočne in deprivilirane sloje ali skupine, predvsem kot ideološki konstrukt, podoben zgodbi Lažnivega Kljukca, ki je potegnil sebe in konja iz močvirja, medtem ko je bila mnogokrat po pravici kritizirana kot meščanski individualistični koncept, ki deluje predvsem v okolju srednjega sloja, kjer je na razpolago dovolj sredstev, da si ljudje lahko pomagajo. Na samopomoč, ki so jo filantropi propagirali ob koncu 19. stoletja, se nanašajo tudi poglobitve zgodovinske reference. Toda Flaker piše, da Adams opozarja, da po drugi plati segajo zgodovinske korenine samopomoči tudi dlje v zgodovino k eksperimentom utopičnih socialistov in delavski vzajemni pomoči. Istočasno pa tudi opozarja, da je gibanje prostovoljnega dela v socialnem delu v 60-tih in 70-tih na neki način omogočilo, predvsem pa podprlo v 80-tih gibanje za samopomoč. Nekatere vrednote, ki so se izoblikovale v okviru gibanja za samopomoč, so bile odločilne za pogon krepitev moči. Nato našteva skupne izkušnje, sodelovanje, protibirokratsko naravnost, krepitev moči prek samopomoči in samoupravljanje. Gibanje samopomoči je predvsem pomembno v »nerazvitih« deželah, kjer lahko ob pomanjkanju ustreznih služb vnaša avtentične metode vzajemne pomoči v razne vrste stisk, zajema pa mnogo različnih vrst tematik, vključno s sadomazohizmom, evtanazijo, pravico do samomora in je razširjeno po vsem svetu. V primeru, da niso resnični premiki moči in uveljavljanje avtentičnih interesov skupin, je samopomoč po eni strani le dekla kolonializma, v nasprotnem primeru pa je pogonska sila krepitev moči.

1.3.3.5. Samopomoč z zamenljivostjo vlog v skupini za samopomoč

[...] Thibaut in Kelley (1959), [...] sta značilna predstavnika teorij socialne izmenjave. Njuna osnovna ideja, na kateri poskušata zgraditi splošno socialnopsihološko teorijo, je prepričanje, da je socialna interakcija sredstvo, s katerim posamezniki zadovoljujejo svoje potrebe oz. dosegajo cilje. Ker je to mogoče le s pomočjo drugih ljudi, je nujno, da se med njimi vzpostavijo vzajemni odnosi, v katerih vsak nekaj dobiva in seveda nekaj tudi daje. Socialni odnosi so zato predvsem izmenjava različnih uslug. Vsaka stran v odnos vstopa z določenimi potrebami in s ponudbo, ki bi lahko bila zanimiva za drugo stran (Thibaut in Kelley 1959, v Bečaj 2000: 187).

Poleg dejstva, da člani samopomočne skupine iz lastnih izkušenj poznajo problematiko, je za mnoge zelo pomembna tudi možnost nuditi pomoč drugim. Medsebojna pomoč ima več koristnih učinkov. Dajanje pomoči koristi tako tistemu, ki jo daje, kot onemu, ki jo prejema. Prvi dobi občutek, da dela nekaj smiselnega, socialno priznanega, zato se poveča njegov občutek lastne vrednosti in učinkovitosti. Ob tem, ko pomaga drugim, pa hkrati tudi odkriva strategije za spoprijemanje s problemom, ki jih bo kasneje lahko uporabil za reševanje lastnih problemov. Če pomoč le prejemo, utrpimo določeno psihološko škodo, ki se kaže v občutkih manjvrednosti in v zavesti, da smo nekomu nekaj dolžni (Lamovec 1995 : 231).

Skupina osmošolcev je bila izbrana [...], v okviru širokega območja vrstniškega programa, za izobraževanje v New York City-ju, da bi inštruirala sedmošolce, ki so dosegali nizke rezultate. Inštruktorji so se veselili dela s "klienti", kot so imenovali svoje potencialne učence, strogo usposabljanje so sprejeli zagnano in se ponudili za prostovoljce z velikim navdušenjem. Ampak nihče se ni javil, da potrebuje pomoč, kar je bila edina težava.

Strah, da bi bili izpostavljeni kot prejemnik pomoči od strani sovrstnikov, ki so bili navidezno pametnejši in bolj prilagojeni, je bil vzrok [da se nihče ni javil kot učenec], saj so potencialni učenci že imeli slabo samopodobo in vse to bi za njih situacijo še poslabšalo. Pomoč je istočasno pomenila slab občutek, kar je bila boleča realnost za te uboge učence. Zaradi zavedanja, da si kot prejemnik pomoči istočasno stigmatiziran, potencialni uporabniki razvijejo ambivalenco do procesa pomoči in ta čuden paradoks proizvede posebej problematično situacijo, ko se inštruktor in potencialni učenec srečata. Želja in brezupna potreba po pomoči je morda prisotna pri posamezniku. Kvaliteta pomoči, ki jo prejema, način, na katerega jim pomagajo, oseba, ki pomaga, in dejstvo, da so sploh v tej brezmočni vlogi, jim pogosto vzbuja mešane občutke (Riessman in Carroll 1995: 23, moj prevod).

Večina tistih, ki imajo kronične težave v duševnem zdravju je pogosto prikrajšana za vzpostavljjanje odnosov nasploh. Skupine jim ponujajo možnost druženja, možnost vzajemnih procesov pomoči in uslug. Ob tem se jim utrjuje samozavest in občutek pomembnosti, ki ga ob osebah, ki dajejo navidezno predstavo, da od njih nič ne potrebujejo, ne morejo razviti ali se celo izgublja.

Lamovčeva (1999: 146) tudi pravi, da sta obe strani, dajalci pomoči in prejemniki pomoči, obogateni z vzajemno pomočjo. Možnost zamenjave vlog vedno obstaja in ne malo kdaj se to zgodi. Izvor zadovoljstva so iskreni človeški stiki, ki se ob vsem tem stkejo.

1.3.3.6. Razlike med strokovno pomočjo in alternativnimi vrstami pomoči (skupine za samopomoč)

Lavš in ostali (1996: 3) so samopomoč opisali kot odziv dveh aktualnih trendov, to sta pomembnost samodeterminacije in neodvisnosti in pa negotovost glede vrednosti in nezmotljivosti strokovnjakov. Opisujejo pojav, ki se je začel v drugi polovici tega stoletja in opisuje nastanek ustaljenih in usklajenih gibanj številnih družbenih skupin (črnci in druge etične skupine, ženske, gay skupine, lezbijske ...), ki imajo občutek zatiranosti in diskriminiranosti. Osebe, ki so ožigosane in izločene iz družbe, ki so zaradi raznih težav odvisne od pomoči socialnih in zdravstvenih služb, so postale del tega širšega gibanja za spremembe. To so osebe, ki so telesno prizadete, osebe, ki imajo težave pri učenju, in osebe z diagnozo duševnega bolnika, t. j. osebe, ki uporabljajo službe duševnega zdravlja.

Avtorica Mija M. Klemenčič (2015: 15) opiše razliko med strokovno pomočjo in samopomočjo skozi izvor pobude za organiziranje teh dejavnosti:

Razlika med samopomočjo in pomočjo izhaja iz odgovora na vprašanje, od kod vzklikne impulz za njuno organiziranje. Pri samopomoči izhaja ta impulz izmed članov, zato samopomoč deluje po načelih samoorganizacije, medtem ko pri organizirani pomoči ta impulz prihaja "od zgoraj", od nekih družbenih akterjev ali oseb, običajno strokovnjakov.

Lamovčeva (1999: 145) piše o ugotovitvah v razvitih državah, da strokovnjaki lahko le malo ali sploh nič pomagajo pri vseh teh težavah. Pravi, da so osebe s težavami v manjvrednem položaju v odnosu do celo najboljšega strokovnjaka. Osebe v takem odnosu ostajajo prejemniki storitev, s čimer jim je onemogočeno, da bi presegle vlogo hendikepirane osebe, drugorazrednega državljana, za vedno odvisnega v odnosu do strokovnjaka.

Menim, da se je posameznikom v skupini za samopomoč zaradi podobne izkušnje lažje vživeti v kontekst zgodbe, saj si obravnavano težavo lahko bolj realno predstavljajo zaradi podobnega doživljanja. Pomoč in podpora sta zato osebi lahko toliko večja, saj temeljita na konceptu pomoči, ki bolj realno nagovarja osebo k izbiri tehnik in socialnih veščin za

samopomoč. Člani skupine imajo zaradi podobnih izkušenj malo ali pa sploh nič možnosti za stigmatizacijo in posmeh, kar jim omogoča, da med njimi ni pretvarjanja. Poiskala pa sem tudi vidik nekaterih avtorjev, ki zagovarjajo sodelovanje med člani in strokovnjaki v skupini za samopomoč, saj naj bi to koristilo obema. Člani bi bili zaradi te interakcije malo manj subjektivni v odnosu do svojih težav, strokovnjaki pa malo manj objektivni do duševnih stisk in njenih posledic.

Močne in šibke strani so prisotne tako pri strokovnem modelu pomoči kot tudi pri modelu samopomoči. Na eni strani lahko strokovnjakom pomaga, da se znebijo stroge formalnosti in monetarne orientacije, ki jih oddaljuje od uporabnikov, s katerimi sodelujejo; po drugi strani pa opogumlja osebe, ki prakticirajo samopomoč, da dojemajo subjektivnost svojega modela bolj jasno; taka napetost med obema modeloma pomaga ustvariti dialektiko, zato je iz te perspektive pozitivna in celo ustvarjalna. Z vključitvijo elementov prakse in ideologije samopomoči, po omenjenih ciljih, ne bi razredčili ali minimizirali strokovnjaštva, ampak maksimizirali njegovo učinkovitost. Tisti, ki prakticirajo oba modela, pa tudi uporabniki, bi imeli koristi iz nastale mešanice. Ni možno rešiti na enostaven način razhajanj med obema pristopoma in namerne nevednosti o razlikah ne bi smelo biti. Proces bo moral biti toleriran s strani uporabnikov obeh pristopov (Riessman in Carroll 1995: 32, moj prevod).

Ramovš (1995: 131) podobno piše, ko pravi, da v sodobnem razvitem svetu skupine in organizacije za samopomoč odlično komplementarno dopolnjujejo strokovno delo in javno družbeno organiziranost, ko gre za vprašanje zadovoljevanja posameznikovih potreb in reševanja težav in stisk.

1.3.3.7. Psihološka dinamika in medsebojno vplivanje članov

Moje mnenje je, da imajo člani skupine lahko drug na drugega večji vpliv v skupini, kjer so bolj spoštljivi odnosi in kjer je boljša klima oziroma »pozitivna« skupinska dinamika, saj so člani prej pripravljeni sprejeti ali razmisliti o mnenjih, stališčih ali presojanju drugega člana, ker se že vnaprej odločijo, da je vreden tega, da ga poslušajo.

Avtorica Ule (2005: 329) piše, da so konstruiranje, spreminjanje in organizacija različnih oblik socialnega vplivanja (pritiska) in odvijanje, pojasnjevanje in spajanje socialnih

interakcij dejavnosti skupin, ki so zlasti kot bistveni socialni konteksti zanimive za socialne psihologe.

"[P]rocesi socialnega vplivanja ustrezajo spremembam, ki jih v presojanju, mnenjih in stališčih posameznika – ali skupine – povzroči zavedanje presojanja, mnenj in stališč drugih ljudi o isti stvari." (Bečaj 2000: 213)

Uletova (2005: 329) pravi, da so manjše, pregledne, osebi neposredno dosegljive skupine, kjer so »osebe vidne«, tiste skupine, ki so zanimive za socialne psihologe. Psihološka skupina je naziv, s katerim jih poimenujemo v psihologiji. Uletova (2005: 330) govori tudi, da vsa psihološka dinamika, kot je odnos med člani, osebna razvidnost nad dogajanjem v skupini, čustveni stiki in odnosi, direkten osebni nadzor in sankcioniranje, medsebojen konsenz o dejavnostih in ciljih skupine, ki se izoblikuje v malih skupinah, naredi le te socialnopsihološko zanimive.

Skupinsko dinamiko sestavljajo predvsem naslednji procesi:

- skupinska povezanost,
- socialna in skupinska privlačnost,
- socialno čustvena klima v skupini (Ule 2005: 355).

Začetno obdobje skupine, v kateri so člani prostovoljno, se pogosto imenuje obdobje pozitivne usmerjenosti članov na skupino. Za razliko od tega se začetno obdobje dela z neprostovoljnimi člani pogosto imenuje obdobje negativne usmerjenosti. Njihov začetek je zaznamovan s sovraštvom, s sumničavostjo in podobnimi občutki, ki povečujejo odpor. Ta odpor se izraža v pomanjkanju sodelovanja ali celo v aktivnem izražanju nezadovoljstva. Šele, ko se ta odpor razreši, skupina lahko začne z načrtovanim delom. Torej začetna faza je ključnega pomena pri delu s temi skupinami. V tem obdobju je potrebno soočiti uporabnika z izvirom njihovega odpora. Na kateri način to lahko dosežemo?

1. Z izražanjem čustev. Na začetku je pomembno, da se čustva člana, kot npr. čustvo jeze ali sramu, ki izhaja iz dejstva, da je prisiljen sodelovati v skupini, prepoznajo in sprejmejo. To jim lahko pomaga, da tudi sami začnejo izražati ta čustva.
2. Z raziskovanjem pomena odpora. Pomembno je, da člani raziščejo pomen svojega odpora pod uvidom njegovih posledic. Najboljše jih je raziskati kot pozitivna in

negativna izhodišča njihove odločitve, da aktivno ali pasivno sodelujejo pri delu v skupini.

3. Z upoštevanjem okolja. Neprostovoljne uporabnike je potrebno razumeti v kontekstu njihovega okolja. Pri definiranju njihove težave je potrebno upoštevati njihove okoliščine, vključno z institucionalnim okoljem, če so v njem.
4. Začeti od tam, kjer uporabnik je. To pomeni, da je pomembno razumeti njegovo doživljanje situacije, težave in pričakovanja, ki so drugačna od doživljanja drugih ljudi. Uporabniki v skupino prinašajo svoje potrebe in interese, ki morajo biti raziskani, ki jih je potrebno sprejeti in "uskladiti" s pričakovanji drugih ljudi. Včasih so na začetku predvsem usmerjeni na nekatere življenjsko pomembne potrebe kot na potrebe, ki so višje v hierarhiji. V vsakem primeru morajo biti motivirani na način, ki jim bo dal največ zadovoljstva in najmanj neugodnosti.
5. Z usklajenim definiranjem ciljev. Pomembno je, da vodja in člani vzpostavijo soglasje o ciljnih sodelovanju v skupini. Cilji morajo biti čim bolj jasni, konkretni, uresničljivi in zaželeni za člane. Pri tem mora vodja imeti v mislih, da se uporabniki pogosto ne želijo spremeniti, temveč samo zmanjšati občutek nelagodja in nezadovoljstva. Zato mora biti začetna točka pri tem usklajevanju težava, ki vznemirja člana.
6. Z nasprotovanjem. Včasih bo potrebno umirjeno nasprotovanje kot odgovor na uporabnikovo zanikanje problema. Temelji na izstopanju razlike med njegovim obnašanjem in vrednotami in cilji, ki jih navaja. Nasprotovanje je posebej učinkovito, če prihaja od ostalih članov skupine. Oni v bistvu lahko najboljše prepoznajo mehanizme zanikanja problema. Nasprotovanje se lahko izvaja samo v primeru, če v skupini obstaja občutek varnosti in zaščitenosti (Ajduković 1997: 166; moj prevod).

Uletova (2005: 329) piše, da je izoblikovanje bistvenih psiholoških procesov, kot so privlačnost/odbojnost, participacija/tekmovanje, zaupanje/nezaupanje, čustvena podpora, socialna podpora, izmenjava obvestil, dobrin, uslug, čustev, zaupanja, nesoglasij značilnost psiholoških skupin. Osebe lahko vzpostavijo stike z drugimi osebami v teh skupinah. Razvidnost nad vsemi socialnimi odnosi in dogajanja je dostopna vsakemu članu. Vsi psihološki procesi ter psihološka dinamika se izoblikujejo in direktni nadzor obnašanja je prisoten.

Za vse skupine je značilno, da imajo njeni člani različna mnenja, stališča, vrednote. To se vidi že, če pogledamo skupine, kot so družina, skupina srednješolcev, študentov, delavske skupine itd. Različni ljudje imajo različne poglede, zato je za pričakovati, da bo v skupini prihajalo do ujemanj, neujemanj, privlačnosti, konfliktov itd. Kar je pomembno, je to, da vsak član izrazi svoje mnenje, uresniči svoje želje, svoj cilj in da skupina kljub temu še naprej ostane in deluje.

Uletova (2005: 355) omenja, da so čustveni procesi, ki se razvijejo v vsaki skupini, ki traja dalj časa, vsaj tako važni kot kognitivni procesi (sprejemanje odločitev reševanja nalog). Šele ko se izoblikuje v skupini določeno pozitivno socialno vzdušje, občutek, da so člani povezani v skupino, in ko skupina za svoje člane postane mikavna, ko se razvije pozitivna skupinska dinamika, takrat je skupina uravnovešena in dobi obliko, kar nam povedo znanstvena raziskovanja in naše izkušnje z vedenjem skupin.

1.3.3.8. Pomanjkljivosti skupin za samopomoč

Balgopal, Ephros in Vassil opozarjajo na določene omejitve skupin za samopomoč, in sicer:

- možno pripisovanje pretiranega pomena bolezni in identificiranja z njo, če gre za skupine, centralizirane okoli določene bolezni;
- premočna kohezivnost v skupinah, v katerih je članstvo skozi daljše časovno obdobje enako;
- raznolika starostna udeležba, kar vodi do različnih potreb članov, ki pa zaradi starostne heterogenosti ne morejo biti vedno upoštevane;
- možno pojavljanje različnih oblik eksperimentiranja z vedenjem zaradi konfliktnosti v skupinah (Balgopal et al 1986, v Klemenčič Rozman 2015: 57).

Balgopal, Eohoros in Vassil na sistemski ravni opozarjajo, da bi bila zmožna zloraba skupin za samopomoč in podpornih skupin na strani vladnih programov: za rizične populacije lahko financerji ukinejo vladne programe s pojasnilom, da si te populacije lahko uspešno pomagajo same v skupinah za samopomoč. Menim, da je to opozorilo zelo umestno in ga je treba vzeti skrajno resno, saj politika neoliberalizma danes poskuša vse več socialnih in ekonomskih tveganj ter odgovornosti za (duševno) zdravje preložiti na posameznika, njegovo družino oz. ožje socialne mreže in nevladne organizacije (Balgopal et al 1986, v Klemenčič Rozman 2015: 60).

Flaker (1996: 545) v recenziji Roberta Adamsa piše tudi o negativnih vidikih skupine za samopomoč v smislu, da dostikrat ne koristijo svojemu pravemu namenu oziroma niso ustanovljene zaradi izpolnjevanja svoje naloge:

"Nova zakonodaja o skupnostni skrbi je sicer izziv za stroko v Združenem kraljestvu, vendar je po drugi strani tudi okrepila konformizem strokovnjakov in se samopomočne skupine dostikrat uporabljajo kot tehnični dodatek posameznih socialnih programov."

Možna je tudi zloraba socialnih programov v smislu, da so ustanovljeni zaradi pridobivanja finančnih sredstev. Obstoje in delovanje takih organizacij je vprašljivo.

Chesler ponuja pregled literature glede možnih nevarnosti udeležbe v skupinah za samopomoč, kakor jih vidijo strokovnjaki. Deli jih na dve glavni obliki, in sicer: nevarnosti za člane in nevarnosti za strokovnjake. Meni, da strokovnjaki večji pomen pripisujejo prvim. Med nevarnosti za člane spadajo razprave med člani skupin o globokih, zadržanih čustvih (denimo, glede bolezni), ki lahko člane pahnejo v še večji obup, člani razširjajo napačne informacije o poteku bolezni in sprožajo neosnovane strahove ali upe, skupina lahko spodbuja posameznikovo odvisnost od skupine, s tem pa v skrajnem primeru sproža odklone, da bi se posameznik prilagodil skupinski ideologiji, usmerjenost skupine na instrumentalne težave in s tem odmikanje od osebnih ali družinskih težav. Avtor opozarja, da so mnoge od teh potencialnih nevarnosti osnovane na predpostavki, da bi strokovnjak zaradi svoje usposobljenosti in distance od neposrednih in razgretih čustev zmožel ponuditi ustrežnejšo pomoč (Chesler 1990, v Klemenčič Rozman 2015: 58).

Pomanjkljivost je lahko ta, da se ob dolgoročnem obiskovanju skupine lahko zgodi, da se člani pretirano navadijo na podporo, ki so jo deležni v skupini, in postanejo od nje odvisni, prav tako kot lahko postanejo od zdravil.

Lamovčeva (1998: 107) piše, da je vir nesoglasij med člani in strokovnjaki večkrat ideologija, možnost pa je, da zaradi tega nastanejo slabi odnosi. Pri dveh skupinah za samopomoč, ki delujeta na istem geografskem področju, je lahko ideologija ene organizacije za samopomoč, ki se ukvarja z določeno problematiko, zelo različna od tiste, ki jo zagovarja druga skupina za samopomoč. Lamovčeva (1998: 107) naprej omenja, da kolikor se člani poistovetijo z ideologijo skupine, toliko koristi lahko pridobijo.

1.3.3.9. Finance in skupine za samopomoč

Avtorica Kamin in sodelavci (2009: 11) opozarjajo, da ne le posamezna oseba, pač pa tudi njegova ožja in širša skupnost so ob pojavu duševnih težav oškodovani. Razpravljanje o duševnih stiskah s pomočjo finančnih kazalcev je kljub neprimernosti prav to uspelo spodbuditi na politični strani razmišljanje o nujnosti ukrepov za skrbnost dobrega duševnega zdravja v družbi. Duševne težave naj bi skupnosti po podatkih povzročale veliko finančno breme.

Lamovčeva (1999: 146) opisuje, da je državni proračun po izračunih modernejših držav zaradi dejavnosti samopomočnih organizacij razbremenjen, saj je nuja po precej dražjih medicinskih in psihosocialnih storitvah manjša. Državne ustanove bi v primeru prenehanja delovanja samopomočnih organizacij bile tako obremenjene, da bi se pojavil popolni zastoj.

Shawe-Taylorova (2001: 74) poudarja, da bo potreba po zdravljenju in preprečevanju duševnih stisk zaradi porasta oseb, ki imajo težave z depresijo, in zaradi porasta še vseh drugih obstoječih duševnih stisk postala v prihodnjih desetletjih izredno velika. Zato sprejemljiva cena, ki ustreza družbi, dostopnost širšemu krogu ljudi in učinkovitost načinov zdravljenja postajajo vedno bolj nujna zadeva.

V končni fazi bi tudi država bila bolj razbremenjena, če bi več sredstev vlagala v delovanje skupine za samopomoč, saj bi osebe, kljub težavam v duševnem zdravju, ostale bolj stabilne in lažje pripomogle k državni blaginji.

2. PROBLEM

Za raziskovanje tematike na področju duševnega zdravja sem se odločila predvsem zaradi bližnjega stika z ljudmi, ki so jih doletele tovrstne težave. Pri nekaterih od njih sem opazila, da bolnišnično zdravljenje ni bilo zadostno. Uporabniki so po odpustu iz bolnišnic večinoma prepuščeni sami sebi ali pa za njih skrbijo svojci, ki nimajo zadosti časa ali kompetenc, da bi družinskemu članu pomagali pri premagovanju skrbi in duševnih stisk. Med opravljanjem prakse v nevladni organizaciji za kakovost življenja Ozara sem se udeleževala srečanj skupin za samopomoč, ki potekajo enkrat tedensko po eno uro in pol. Tam sem imela možnost uvida v problematiko in potencialne rešitve, zato so me bolj podrobno začele zanimati skupine za samopomoč, ki so namenjene potrebam uporabnikov, in so preko svojih procesov in funkcij usmerjene v premagovanje skrbi, ki pestijo uporabnike.

Opazila sem, da se nekateri ljudje izogibajo vključevanju v skupine za samopomoč morda ravno zaradi nezaupanja, predsodkov do tovrstnih skupin, preprostega nepoznavanja delovanja skupine, mogoče zaradi nerealiziranega namena skupin za samopomoč, ki imajo morda le vlogo dodatka programa skupnostnih oblik pomoči in ne uresničujejo svojega cilja ali pa so razlogi drugačne narave. Z raziskavo sem želela preučiti, na kakšen način skupina vpliva na udeležence pri premagovanju duševnih težav, kakšni so medsebojni vplivi članov in kaj so tisti procesi, ki krepijo moč uporabnikov, če jih krepijo. Zanimajo me mnjenja, izkušnje, občutki, koristi, ki jih na skupinah za samopomoč pridobijo udeleženci. Tako bi prišla do ugotovitev, na kakšen način skupina uresničuje svoj namen in kateri je tisti način, ki uporabnikom najbolj odgovarja. Za potrebe ljudi, ki so na poti premagovanja duševnih stisk, in za potrebe nevladne organizacije za kakovost življenja Ozara sem želela priti do odgovorov na vprašanja, ki sem si jih zastavila.

Mislim, da bi bile moje ugotovitve zelo uporabne za organizacijo pri nadaljnjem delu z uporabniki in za uporabnike, saj bi strokovnjaki, zaposleni v tej organizaciji, in udeleženci skupin lahko posvečali več pozornosti metodam in načinom pomoči, ki so bolj učinkovite. Predvsem za uporabnike bi bilo to zelo koristno, saj bi pomagalo ohraniti in izboljšati duševno zdravje pa tudi kvaliteto življenja nasploh.

2.1. Raziskovalna vprašanja

1. Kdo vam je svetoval, da se vključite v skupino za samopomoč in v kakšni situaciji?
2. Kaj ste vedeli o skupini za samopomoč, preden ste se vključili v njo?
3. Kaj menite o skupini za samopomoč sedaj, ko ste vključeni?
4. Kakšna je ideologija skupine za samopomoč (prisegate na pomoč strokovnjakov ali skušate doseči čim večjo osamosvojitve)?
5. Ali mi lahko razložite, katere informacije imate možnost dobiti v skupini za samopomoč in na kakšen način vam koristijo?
6. Kakšne teme obravnavate v skupini za samopomoč? Ali menite, da so koristne za vas in na kakšen način vam koristijo, če vam?
7. O čem bi se trenutno najraje pogovarjali v skupini za samopomoč?
8. Ali mi lahko razložite, kaj vam je posebej všeč v skupini za samopomoč?
9. Ali mi lahko opišete, kaj bi spremenili v skupini za samopomoč?
10. Ali mi lahko opišete dogodke, ki so vam bili najbolj všeč v skupini za samopomoč?
11. Ali mi lahko opišete dogodke, ki vam niso bili všeč v skupini za samopomoč?
12. Kam ste usmerili svojo pozornost, kako ste odreagirali v stresni situaciji pred vključitvijo v skupino za samopomoč?
13. Kako znanje in veščine, ki jih pridobite v skupini za samopomoč, uporabite pri premagovanju svojih skrbi?
14. Kakšni občutki se vam porajajo preden greste v skupino za samopomoč?
15. Kakšni občutki se vam porajajo po koncu srečanja skupine za samopomoč?
16. Ali ste spletli prijateljske vezi v skupini za samopomoč in če ste, na kakšen način to vpliva na vas?
17. Ali se lahko zanesete na ostale člane skupine, ki ste jih spoznali v skupini za samopomoč, ko ste v težavah, in če se, na kakšen način?
18. Kako vam izkušnje o premagovanju krize, ki jih povedo drugi člani, pomagajo pri razumevanju svojih kriznih situacij, če vam?
19. Ali mi lahko razložite, kako si vi želite vplivati na ostale člane skupine za samopomoč?
20. Ali mi lahko opišete, kaj konkretno je tisto, kar vam je najbolj všeč v skupini za samopomoč in zaradi česa predvsem obiskujete skupino za samopomoč? Ali to, da delite z nekom izkušnje, ali to, da imate kam priti in koga videti, ali so to namigi glede tega, kako se s čim spoprijeti, praktični nasveti ...?

21. Ali bi svetovali drugim ljudem s podobnimi težavam, da se vključijo v skupino za samopomoč?

3. METODOLOGIJA

3.1. Vrsta raziskave

Raziskava je kvalitativna, kar pomeni, da so osnovno empirično gradivo raziskave pripovedi intervjuvancev. Podatke sem obdelala in analizirala na beseden način, brez uporabe številčne obdelave podatkov. Raziskava je prav tako tudi empirična in pojasnjevalna. Vsebuje pripovedi ljudi, ki imajo težave v duševnem zdravju, in so vključeni v skupino za samopomoč v sklopu nevladne organizacije Ozara.

Teme, na katere sem se osredotočila pri raziskovanju so:

- predlagatelj za vključitev v SS in takratno stanje,
- poznavanje SS pred vključitvijo,
- mnenje o SS po vključitvi,
- ideologija SS,
- pridobljene informacije in koristnosti informacij na SS,
- obravnavane teme in koristnosti tem,
- trenutno najbolj zaželeno teme,
- pozitivne lastnosti SS,
- želje po spremembah na SS,
- najljubši dogodki na SS,
- nevšečni dogodki na SS,
- usmerjanje pozornosti v stresni situaciji pred vključitvijo,
- uporabnost znanja in veščin, pridobljenih na SS,
- občutki pred SSS,
- občutki po SSS,
- prijateljske vezi na SS,
- možnost zanašanja na člane SS v težavah,
- vpliv izkušenj drugih članov o premagovanju krize na člana,
- želen način vpliva na člane SS,
- glavni razlog za obisk SS,
- svetovanje drugim glede vključitve.

3.2. Merski instrumenti in viri podatkov

Za merjenje vpliva skupine za samopomoč na posameznika pri premagovanju duševnih stisk sem se odločila izdelati standardiziran intervju, ki vsebuje enaindvajset vprašanj. Vprašanja sem pripravila vnaprej in se z vsakim uporabnikom srečala individualno. Intervjuji so trajali okoli ene ure do ure in pol in z nekaterimi uporabniki sem se srečala tudi dvakrat. Intervjuje sem izvedla s sedmimi osebami, ki imajo težave v duševnem zdravju, in so vključeni v skupino za samopomoč, ki jo organizira Ozara.

3.3. Populacija in vzorčenje

Populacijo sestavljajo člani skupine za samopomoč Ozara. Vzorec raziskovalnega dela je sestavljen iz sedmih uporabnikov, ki redno obiskujejo skupino. Njihova starost je od 34 do 63 let. Štirje intervjuvanci bivajo v stanovanjski skupnosti Ozara, od tega dva moška in dve ženski, tri članice pa stanujejo v lastnem gospodinjstvu. Za intervjuje z njimi sem se dogovorila sama, osebno, s predhodnim dovoljenjem strokovne delavke, zaposlene v isti organizaciji.

Uporabila sem namensko vzorčenje, saj se mi je zdelo najbolj primerno glede na to, da sem preučevala vpliv skupine na premagovanje duševnih stisk na določeni organizaciji, kjer sem članke skupine že predhodno spoznala v okviru opravljanja prakse v četrtem letniku.

3.4. Zbiranje podatkov

Podatke sem se odločila zbirati s standardiziranim intervjujem. Ker gre za raziskavo občutljive problematike, sem skušala paziti, da vprašanja intervjuvancev ne bodo vznemirila in da bodo povedali le, kar si želijo. Nekateri uporabniki so dajali bolj obširne odgovore, drugi pa so imeli težave s koncentracijo in spominom pri dajanju odgovorov in niso bili zmožni dalj časa odgovarjati na zastavljena vprašanja. Intervjuje sem izvedla v času od 7. do 11. marca in od 1. do 7. aprila 2016. Z vsemi sedmimi sem se dogovorila za srečanje preko mobilnega telefona, vsak intervju sem opravila z vsakim članom posamezno. Z večino članov sem se srečala v čajarni, kjer je udobna, tiha in sproščena atmosfera, nekatere sem po njihovi želji v času drugega dela intervjuvanja obiskala tudi v stanovanjski skupnosti. S člani sem se srečala dvakrat, saj sem želela dobiti obširnejše odgovore in bi daljše intervjuvanje bilo za njih prenaporno. Vse odgovore sem istočasno zapisovala. Vsako srečanje je trajalo od ure do približno ure in pol. Na željo članov sem

jim zagotovila anonimnost na ta način, da v raziskavi nisem razkrila sedeža organizacije Ozare, saj so člani govorili o svojih osebnih doživljanjih.

3.5. Obdelava in analiza podatkov

Podatke sem obdelala po metodi kvalitativne analize podatkov. Najprej sem zapisane odgovore prepisala v računalniški program Microsoft Word. Nato sem označila enote kodiranja, ki sem ji kasneje uvrstila v tabelo, kjer sem pripisala še izjavo za vsako enoto. Nato sem določila pojme, podkategorije in kategorije. Gradivo sem analizirala ročno in kvalitativno. Najprej sem izbrala analiziranje po metodi odprtega kodiranja, nato pa še osnega, kjer sem združila sorodne pojme. Podatke sem nato vključila v rezultate in razpravo o sami raziskavi.

Tabela 1: Odprto kodiranje

	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija
A1	Moja osebna psihiatrinja mi je svetovala	osebni psihiater	strokovnjaki in institucije	predlagatelj za vključitev v SS in takratno stanje člana
A2	bila sem v globoki fazi bolezni in osamljena, zaradi tega tudi nisem iskala pomoči, ki sem jo bila potrebna	globoka faza bolezni, osamljenost	duševna stiska ob vključitvi	
A3	Na skupine sem začela hoditi, da bi preprečila epizodo klinične depresije	preprečitev klinične depresije	izhod iz neugodnega položaja	
A4	V tem času sem hodila z fantom, ki je bil zasvojen z alkoholom in sem se z njegove strani počutila zanemarjeno, neupoštevano. Potrebovala sem strokovno pomoč. Nesporazumov sicer nisva imela nikoli, toda vse svoje potrebe sem morala zaradi njegovega alkohola zatret, zatajit	zveza s fantom odvisnim od alkohola in občutek zanemarjenosti	težave v partnerskem odnosu	predlagatelj za vključitev v SS in takratno stanje člana
A5	Preden sem se vključila v skupine sem mislila, da je to nekaj samo za tiste, ki so fejest bolni in imajo velike probleme,	samo za fejest bolne	predsodki, napačno vedenje o SS	poznavanje SS pred vključitvijo
A6	nekaj kar ljudje stigmatizirajo	kar ljudje stigmatizirajo		
A7	Vedela sem tudi, da poteka pogovor	poteka pogovor	potek pogovora	

4. REZULTATI

Rezultate bom razdelila na teme, ki sem jih izluščila iz vprašanj.

Predlagatelj za vključitev v skupino za samopomoč in takratno stanje člana: Večini uporabnikov so pobudo za vključitev v skupino za samopomoč dali strokovnjaki ali pa jim je bila vključitev v skupino predlagana s strani institucij, kot so CSD in Ozara. Velikemu delu uporabnikov so vključitev v skupino predlagale osebe, ki so del njihove socialne mreže. Nekateri pa so sami zasledili informacijski vir in na skupino prišli samoiniciativno. Večina uporabnikov je v času priključitve k skupini doživljala duševno stisko, kar je možno razbrati iz izjave kot je *"...bila sem v globoki fazi bolezni in osamljena, zaradi tega tudi nisem iskala pomoči, ki sem jo bila potrebna."* Izjemoma posameznica pravi, da se je v času priključitve k skupini dobro počutila, je pa doživela ponovno duševno krizo po priključitvi, v času obiskovanja skupine, zaradi prenehanja jemanja zdravil. Nekatere uporabnice poročajo o težavah v partnerskem odnosu, ki je eden od razlogov trpljenja. Člana sta omenjala, da so jima zaradi težke situacije predlagali nastanitev zunaj lastnega doma. Posameznik je omenjal skrivanje svojih težav na začetku zaradi strahu pred stigmo s strani drugih ljudi. Nekaj uporabnikov poroča o dobrem vplivu skupine že takoj na začetku, ker naj jim bi te pomagale pri izhodu iz neugodnega položaja. To je razvidno iz izjave, kot je *"Mi je pomagalo še posebno na začetku, da sem lahko malo ven iz sebe stvari dal, ker sem bil besen."*

Poznavanje skupin za samopomoč pred vključitvijo: Pred začetkom obiskovanja skupine največ članov o teh ni vedelo nič ali so vedeli zelo malo. Velik del članov je o skupinah imel predsodke ali so si jih razlagali na napačen način: *"Preden sem se vključila v skupino sem mislila, da je to nekaj samo za tiste, ki so fejest bolni in imajo velike probleme ..."* Nekateri so zanimanje za skupino pokazali že pred vključitvijo. Posamezniki so pred vključitvijo v skupino vedeli, da tam poteka pogovor. Članica je vedela o skupinah, da so dobro organizirane, in da je na srečanjih potrebna samoiniciativnost. Posameznica je navedla, da je za skupino bila animirana s strani takratne vodje Ozare.

Mnenje o skupini za samopomoč po vključitvi: Največ uporabnikov je mnenja, da je v skupini za samopomoč varen prostor za iskrene izpovedi svojih življenjskih stisk, kar se vidi iz izjave, kot je: " *Skupine za samopomoč so zelo dobrodošle za duševne bolnike, da se malo sprostim in zaupam svoje težave, če smo v stiski.* ", in da skupina daje priložnost za debatiranje. Nekaj jih je mnenja, da se v skupini lahko učiš od drugih. Po mnenju nekaterih se člani v skupini lahko olajšajo ali sprostijo. Nekateri člani niso zadovoljni z neaktivnostjo drugih članov ali samega sebe. Posamezniki so mnenja, da imajo skupine vlogo druženja. Iz rezultatov je razvidno, da so skupine za posameznico pomembne, in da je v skupinah možnost primerjanja svojih težav s težavami drugih. Iz rezultatov je moč razbrati, da je druga posameznica mnenja, da skupine nudijo ugodje, in da člani izbirajo teme po svojih željah. Član ima o skupinah omahujoče mnenje: " *Niha. Včasih mi je ful dobro, včasih ne bi šel, ampak moram, ker sem v stanovanjski skupnosti.* ", kljub temu pa se iz njegovih izjav lahko razbere, da je po pavzi zaradi poletnih dopustov, večje zanimanje ob ponovnem začetku le teh. Posameznica pa ni spremenila svojega mnenja po vključitvi in o skupinah meni enako kot pred vključitvijo.

Ideologija skupine za samopomoč (čim večja osamosvojitev članov ali priseganje na pomoč strokovnjakov): Skoraj vsi člani imajo večje zaupanje v pomoč strokovnjakov v skupini, nekateri so celo neposredno izkazali nezaupanje do članov pri vodenju skupin. Le posameznice so navedle željo po samoiniciativnosti članov, od teh posameznica večkrat sama skupino tudi vodi: " *Sama sem zelo pogumna in se odprem v smislu iskrenosti in potem se še drugi odprejo. Na koncu je zadovoljstvo isto brez občutka krivde.* " Izjemoma je le manjšini všeč vključenost članov in strokovnjakov v skupino. Posameznik je omenjal konfliktnost med člani in odraščanje v družini, kjer je bilo prisotno nasilje. Iz rezultatov je bilo moč razbrati, da posameznik stigmatizira člane zaradi njihovih težav z zdravjem: " *Ena od uporabnic tudi kdaj kaj bere, ima temo, ampak ni ista energija. Ko si v stiku z zdravimi se tudi ti približuješ vedno bolj zdravi energiji.* " Član predvideva, da imajo vsi člani skupine, ki bivajo v stanovanjski skupnosti, paranoidno shizofrenijo. Iz posamezničine pripovedi je razvidno, da je po vključenosti v skupino sprejela svojo "bolezen", in da ima željo po povabilu osebe, ki govori o lastni izkušnji.

Pridobljene informacije in koristnosti informacij v skupini za samopomoč: Največ jih je mnenja, da imajo člani v skupini možnost spraševati po informacijah glede na zanimanje. Nekateri so navedli, da se v skupini pridobijo informacije o bolezni in zdravljenju. Posameznik je navedel, da je pridobil informacijo o duhovnosti in iz njegovega pripovedovanja je razvidno, da so informacije od članov pomembnejše in bolj koristne od informacij, pridobljenih s strani strokovnjakov: *"Če je nekaj na strokoven način povedano gre mimo tebe, ker ni v tvojem jeziku. Če uporabnik nekaj pove, je v tvojem jeziku. In vidiš, da ima uporabno vrednost. Lažje vidiš, kako bi to uporabil. Logično je, da boš spremenil."* Posameznika pravita, da jima v skupini lahko svetujejo. Članica pa navaja, da je v skupini pridobila informacije o vsakodnevnih opravkih ter telefonsko številko zaupnega telefona za klic v stiski. Posameznica navaja, da informacij v skupini še ni iskala. Druga članica pa pravi, da je zaradi obiskovanja skupin seznanjena z dogajanjem. Večina jih pravi, da so jim pridobljene informacije koristile na ta način, da so izboljševali svoje duševno zdravje: *"Zdaj sem dovolj močna, da se lahko pogovarjam o svojih travmatičnih izkušnjah iz preteklosti, ki jih je veliko."*

Obravnane teme in koristnosti tem: Največja skupina članov pravi, da se na srečanjih obravnavajo teme o duševnih stiskah. Velik del članov omenja, da se v skupini pogovarjajo o temah, povezanih s samopodobo in osebnostno rastjo. Veliko članov navaja, da se na srečanjih obravnavajo teme, ki člane zanimajo: *"Na skupinah za samopomoč imamo vse teme po predlogih posameznikov."* Veliko jih tudi pravi, da se na srečanjih pogovarjajo o osebnem zadovoljstvu. Redka posameznica je omenjala, da se pogovarjajo o boleznih, ki niso povezane z duševnimi stiskami. Nekaj jih pravi, da delajo vaje za sprostitve in nekateri, da se v skupini ukvarjajo z umskimi ali intelektualnimi dejavnostmi. Posameznica je naštel za njo najkoristnejše teme (depresija, paranoidna shizofrenija, anksioznost). Iz izjav se je pokazalo, da se v skupini obravnavajo teme, povezane z dogodki, in da posameznica ne želi tem o boleznih, ker ji obudijo slabe spomine: *"Velikokrat me teme o bolezni ne zanimajo, ne želim poglobljati tega. Spominjajo me na bolezen in mi je težko."* Uporabnik je omenjal, da se v skupini pogovarjajo o raznovrstnih temah, kar ima po njegovem mnenju prednosti in slabosti. Skoraj vsi pravijo, da se skozi pogovore o temah samospoznavajo in posledično lahko "delajo na sebi" oziroma izboljšujejo svoje duševno počutje: *"Po korakih ti pomaga, da se postopoma izboljšaš in zdraviš. Da bolje razumeš,*

da nisi v neki temi ujet, v neki megli. Bolj ločiš, kaj je del bolezni in kaj je normalno." Iz pripovedi velikega dela članov je razvidno, da napetost skozi pogovore o temah popušča in veliko jih tudi omenja, da jim teme pripomorejo pri navezovanju odnosov. Posameznica navaja, da teme krepijo moč za vsakodnevne opravke, druga članica pa pravi, da v skupinah pridobiva znanje.

Trenutno najbolj zaželenе teme: Večina članov si želi, da bi trenutno na srečanjih obravnavali teme o duševnih stiskah. Nekateri imajo željo po temah, vezanih na počutje: *"Več bi se morali pogovarjati o svojih stvareh. Že dolgo me ni nihče vprašal, kako si zares, vodja vedno na začetku vpraša, kako ste in se smeji. Meni pa ni do smeha."* Iz izjav je razvidno, da bi se mali del članov trenutno najraje pogovarjal o temah, ki so povezane z družinskim življenjem. Nekaj članov bi se najraje pogovarjalo o športnih in prazničnih dogodkih. Posameznik bi se rad skozi teme bolje seznanil z nasiljem. Članica je izrazila željo po večji odprtosti članov na srečanjih, drugi član pa se želi pogovoriti o hišnem redu v stanovanjski skupnosti. Izjemoma je posameznica povedala, da ji obstoječe teme odgovarjajo in nima želje po spremembi le teh.

Pozitivne lastnosti skupine za samopomoč: Na moje vprašanje, kaj jim je všeč na srečanjih, je največji del članov izpostavil izobraževalno funkcijo skupine za samopomoč, ker imajo skozi to možnost vedno kaj novega zvedeti. Velikemu delu članov je všeč, da se v skupinah družijo. Nekaterim je všeč, da lahko na srečanjih izmenjavajo mnenja, nekaj pa jih je omenilo to, da imajo možnost iskrene izpovedi. Iz izjav je razvidno, da so posameznikom všeč teme, ki jih obravnavajo. Posameznici je všeč fleksibilnost obiskovanja skupine: *"Tudi uporabniki in voditeljica ne rinejo z vprašanji v nas, ampak pustijo, da spontano povemo. Nihče ni vsiljiv."* in enakovrednost, ki se kaže v tem, da se strokovna delavka na srečanjih vključi v pogovor in govori tudi o sebi. Članu je všeč skupna izkušnja duševne stiske.

Želje po spremembah v skupini za samopomoč: Največji del članov v skupini ima želje po spremembah glede obravnavanja tem: *"In da ne bi samo ena uporabnica pripravljala teme, da bi tudi jaz kaj."* Nekaj uporabnikov si želi manj "neprijetnosti", ki so jih občutili

zaradi drugih članov. Nekatere članice željo spremeniti pravila glede srečanj, prvi se zdijo moteči prepogosti odhodi med delavnicami, druga pa bi rada skrajšala trajanje samega srečanja. Posameznica bi rada videla več odprtosti in sproščenosti na sami skupini. Članu pa se zdi moteče preveliko poseganje v njegovo zasebnost: *"Ta, ki vodi skupine, hoče dobiti odgovore, ti pa nimaš energijo, da bi odgovarjal. Al se mi pa kaj zdi preveč osebnega in ne bi rad povedal. Sam potem povem, ko vpraša, ker sem pod pritiskom. Se mi zdi, kot da moram."* Članica si želi večjo aktivnost članov. Izjemoma posameznik pa nima kakšnih posebnih želja po spremembi, morda si želi le kakšno strokovno informacijo več.

Najljubši dogodki v skupini za samopomoč: Največjemu številu članov se je zdel najljubši dogodek, ko so zaradi določenega svojega dejanja imeli občutek lastnega uspeha: *"Ko smo imeli reševanje kvizov, vaje za kravžljanje možganov. Vesela sem bila, ker sem edina znala rešiti neko nalogo."* Nekaterim je bilo najljubše, ko so se v skupini pogovarjali o pomembnih temah za njih. Za manjšino je bil najljubši dogodek, ko so pridobili pomembne informacije. Najljubši dogodek v skupini posameznice pa je bilo praznovanje njenega osebnega praznika in občutek ponovnega rojstva ob tem.

Nevšečni dogodki v skupini za samopomoč: Večinskemu delu članov ni bil všeč dogodek, ko se je v skupini pokazala nekorektnost drugega člana do njih: *"Všeč mi tudi ni bil dogodek, ko nisem smela predstaviti svoje znanje in vedenje o astrologiji zaradi dveh uporabnic. Češ, da jim vera ne dovoljuje. Si napačno razlagata. Jaz sem rekla, da bi rada to predstavila. Obe ženski sta naredili strog nastop: 'To pa ne bomo poslušali!' Mojo osebno mejo sta obe ranili. Šokirana sem bila."* Nekaterim ni bila všeč omemba tem, povezanih z duševnimi stiskami, in posledično obuditev slabih spominov: *"Ko smo brali knjigo o duševni bolezni, vračali so se mi spomini iz moje bolezni, sem jokala in sem šla sredi ure domov."* Članica je navajala kot nevšečen dogodek neustrezen način dela strokovne delavke. Druga pa je navajala, da je bilo to zadrega ob preveliki odkritosti. Posamezniku ni všeč skrajnost, kot je verski fanatizem, redki član pa se takega dogodka ne spomni.

Usmerjanje pozornosti v stresni situaciji pred vključitvijo v skupino za samopomoč:

Največja skupina članov je v stresni situaciji bila v nekakšnem stanju nemoči. Član je izjavil *"Dost sem se ulegel v posteljo, probal zaspat. Otopel sem bil. Sanjaril sem, kako bi bilo, če bi bilo vse okej doma. Kot da bi hotel v en drug svet."*, druga posameznica pa je navedla: *"Bilo se je težje spopadati s stresom. Zelo me je bolelo. Vsa leta sem bila zvezana v telesu. Sedaj se je poglavje problematiziranja zaključilo."* Nekaj se jih je predajalo k počitku. Nekateri so se zatekali v duhovnost, predvsem v religijo. Člana sta stresne situacije pred vključitvijo v skupine za samopomoč poskušala premagovati s sprehajanjem. Nekaj jih je stiske reševalo z zdravniki, zdravili ali/in obiskovanjem bolnišnice, drugi pa so pomoč raje poiskali v drugih organizacijah ali v okviru socialne mreže. Član se je v stiskah usmerjal na medije, posameznica pa je skušala preusmeriti pozornost iz stresne situacije v kakšno drugo dogajanje.

Uporabnost znanja in veščin, pridobljenih v skupni za samopomoč: Večina članov je omenilo, da so zaradi seznanjenosti v skupini lažje premagovali duševne stiske: *"Enkrat sem tudi skozi skupine spoznala, in sem razmišljala, kaj bi se mi pa zgodilo, če bi se ta stresna situacija, o kateri non stop premišlujem, uresničila. In sem ugotovila, da ne bi bilo nič. Da se brez veze tresem. In zdaj razmišljam, zakaj se pa potem sploh obremenjujem. Ko to sebi približaš, se takoj nehaš sekirati."* Veliko jih je omenjalo, da so se naučili delati sprostitvene vaje. Iz izjav članov je razvidno, da so se v skupinah naučili nadzirati negativne misli in jih preusmerjati na pozitivno. Članice so omenjale nekaj pridobljenega znanja o delovanju organizma, ki pripomore k bolj zdravemu življenju. Posameznica si je zaradi znanja, pridobljenega v skupini, uredila svoj dnevni življenjski ritem in izboljšala način komuniciranja. Članici je v pomoč zavedanje o podobni izkušnji duševne stiske članov v skupini, ob tesnobnih misli pokliče drugo članico v stanovanjsko skupino in se pogovorita po telefonu.

Občutki pred srečanjem skupine za samopomoč: Večina jih je navajala čustva, ki so značilna za stanje ugodja. Veliko jih je govorilo o pomanjkanju motiviranosti za obisk srečanja pred začetkom tega. Članici se pred začetkom srečanja obračata k molitvi oziroma upata, kar je razvidno iz izjave članice, ki pravi: *"Vedno tudi molim, da bi na skupinah filozofsko napredovala."* Nekatere izjave članov kažejo na njihovo zainteresiranost za

skupino pred začetkom srečanj. Član pred začetkom srečanja večkrat razmišlja o dnevnem urniku, posameznica pa včasih občuti nelagodje zaradi možnosti prihoda kakšnega motečega člana.

Občutki po srečanju skupine za samopomoč: Skoraj vsi člani po srečanju občutijo, da so obogateni z znanjem. Veliko članov je v stanju ugodja po srečanjih, saj se jim porajajo občutki veselja in zadovoljstva: *"Veselje, pozitivna naravnost uma, sproščenost, celo sreča."* Skozi izjave sem zaznala občutek povezanosti, ki nekaterim ostaja po srečanjih. Posameznika občutita ugodje zaradi samega zaključka srečanja. Članici pa sta osredotočeni na skupno izkušnjo duševne stiske. Posameznica je omenjala popuščeno napetost po zaključku, druga pa po koncu srečanja prosi za blagoslov vseh ljudi na poti domov in izroči "Ozarovce" k bogu.

Prijateljske vezi v skupini za samopomoč: Veliko članov je poročalo, da se obiskujejo med seboj, od teh nekateri pridejo tudi stanovalcem v stanovanjsko skupnost. Veliko jih je mnenja, da drug na drugega pozitivno vplivajo: *"Me cenijo takšno, kakršna sem v resnici. Ni mi treba pred njimi imeti maske. Lahko sem pred njimi žalostna in me sprejemajo, lahko se zjokam in me sprejemajo, lahko sem srečna in me sprejemajo. Lahko se slabo počutim, pa me razumejo. Lahko sem tiho, lahko govorim. Počutim se sprejeto in varno."* Iz izjav je bilo moč razbrati, da skupina velikim številom članov nudi občutek pripadnosti. Veliko jih je brez prijateljskih vezi ali pa nimajo želje po teh v skupini. Nekateri so omenili, da so med seboj znanci. Drugi so navajali, da se med seboj družijo. Iz izjav članice je bilo razvidno, da je bila razočarana nad drugo članico, ker ni prišla na obisk, ko jo je povabila, in ji ni odpisala na njena pisma. Posameznica je rekla, da ima prijateljske vezi z vsemi v skupini. Član pa je navedel, da izven srečanj nima nobenih stikov z drugimi člani.

Možnost zanašanja na člane skupine za samopomoč v težavah: Največ oseb se na druge člane v skupini za samopomoč zanaša na ta način, da posluša njihove nasvete: *"... Ta oseba mi je rekla, da se moram tuširati vsak dan. Da moram iz tablet dol, tistih, ki sem jih takrat jemala. Naj povem psihiatru. Trideset let so me s tistimi tabletami napajali. Ni dobro preveč dolgo z istimi."* Veliko jih poroča, da se ne zanaša na člane iz skupine za

samopomoč. Nekateri trdijo, da imajo možnost, da se zanesejo na druge člane. Članica navaja, da se na druge zanaša predvsem tako, da se z njimi pogovarja in da so možnosti zanašanja na druge zaradi podobne izkušnje, ki jih je usposobila za to. Posameznica je povedala, da se na druge ne zanaša zaradi uvidevnosti do njih, ker misli, da imajo vsi dovolj svojih težav. Druga članica se zanaša na voditelje. Iz izjave posameznice pa je bilo razvidno, da se je na druge zanašala na ta način, da ji je všeč njihova "skrbnost" do nje.

Vpliv izkušenj drugih članov o premagovanju krize na člana: Največje število članov v skupini pomirja to, da lahko primerjajo svojo duševno stisko s stiskami drugih in seznanjenost s tem, da imajo drugi člani skupine podobne težave. Posameznici pravita, da jima izkušnje drugih ne pomagajo, nasprotno pa pravijo drugi, da so izkušnje ostalih članov v skupini najpomembnejše: *"To je največ vredno. Kako drugi premagujejo krize, pa s čim se srečujejo. To je izmenjava mnenj. Nobena krizna situacija, ki je pol doživim me ne preseneti. V bistvo do teh kriznih situacij pol sploh ne pride. V dobrih dneh poskrbim za slabe dni."* Članici so pomagali nasveti drugih. Druga članica pa čuti olajšanje, ker lahko primerja svoje izkušnje z izkušnjami članov glede vsakodnevnih nevšečnosti, kot je npr. težava pri kuhanju. Iz izjav članice je bilo razvidno, da občuduje ostale člane skupine, kljub temu pa ima občutek, da je "na boljšem kot ostali", predvsem zaradi ustvarjene družine, ki jo ostali nimajo in potovanj, ki si jih privošči.

Želen način vplivanja na člane: Največ članov je navajalo, da si želijo vplivati na druge na ta način, da se drugi od njih navzamejo kake dobre navade: *"Želim si, da bi kdo dobil kakšne navade, kot jih imam jaz. Na primer jaz rada gledam Dobro jutro Slovenija. Če bi kdo drug gledal isto, bi mu mogoče ustrezalo."* Veliko jih hoče narediti dober vpliv na ostale s pripovedovanjem. Uporabniki si želita, da bi se tudi drugi poglobili v religijo tako kot oni. Član pa si želi pohvale vodje, ko bi rešil izpostavljen problem nekoga v skupini, ob nepoznavanju rešitve tega problema ostalih članov.

Glavni razlog za obisk skupine za samopomoč: Glavni razlog za obisk skupine za samopomoč je za večino možnost pridobiti znanje in biti dejaven oziroma se ne predajati pasivnosti: *"Sem v akciji, to je zelo pozitivno."* Veliko jih skupine obiskuje zaradi podobne

izkušnje, ki jo imajo člani, ki se srečujejo v skupinah, nekatere pa v skupino pritegnejo pridobljena navodila, ki jim pripomorejo pri vsakodnevnem življenju. Posameznica je omenila, da je njen glavni razlog za obisk skupine za samopomoč možnost iskrene izpovedi. Član obiskuje skupino zaradi občutka obveze, ker je nastanjen v stanovanjski skupnosti, je pa tudi povedal, da mu je v skupini všeč raznolikost. Posameznikin glavni razlog za obiskovanje skupine je preventiva pred obiskom psihiatrične bolnišnice, druga pa občuduje drugo članico v skupini: *"Zelo sem vesela, ko ena od uporabnic pride. Zaradi njene modrosti in tako lepo jo je poslušat in sem vesela, ko jo vidim tam."* Uporabnica je navajala, da obiskuje skupino zaradi možnosti deljenja izkušenj, druženja in pridobljenih namigov.

Svetovanje drugim glede vključitve: Vsi člani bi ali so že svetovali drugim ljudem s podobnimi težavami, da se vključijo v skupino za samopomoč. Nekateri so poročali, da so že povabili tudi osebe, ki nimajo težav v duševnem zdravju, v skupino. Članica bi priporočala obisk skupine vsem, ki imajo kakršnekoli težave. Nekaj jih je navedlo argumente za vključitev, ki temeljijo na izboljšanju duševnega počutja: *"Zadnjič, ko smo šli na Kolpo, je bila G., ki se ne udeležuje vsakodnevnih aktivnosti, ampak je samo doma. Bila je čisto gotova, jaz sem mislila, da je iz Polja prišla. Vsi smo jo gledali. Čisto brez orientacije je bila. Če se ničesar ne udeležuješ s svojo boleznijo samo stagniraš."*

5. RAZPRAVA

V nalogi sem poskušala pojasniti, kako skupina za samopomoč vpliva na osebe, ki imajo težave v duševnem zdravju, pri premagovanju le teh. Želela sem pojasniti, kakšne so prednosti skupine za posameznika, katere funkcije skupine so za člane najpomembnejše in kako jih znajo ti izkoristiti.

Iz rezultatov se je pokazalo, da so bili strokovnjaki in institucije glavni predlagatelji za vključitev v skupino večine članov. Ostali pobudniki so bili osebna socialna mreža, informacijski viri in samoiniciativna pobuda za vključitev v skupino. Na moje vprašanje glede takratne situacije so člani odgovarjali različno. Nekateri so opisovali stanje takratnega duševnega počutja, drugi pa so govorili o partnerskem odnosu in razlogih za povzročitev duševnih stisk. Posameznik je izpostavil skrivanje svojih težav na začetku zaradi strahu pred stigmatizacijo.

Goffman (2008: 69) opisuje, da bodo skoraj vsi ljudje, ki jim je dana možnost zamolčevati svojo stigmatizacijo, to kdaj nalašč naredili, zaradi številnih koristi, ki izvirajo iz tega, da te imajo za normalnega.

Problem vidim v tem, ko posameznikovo skrivanje težav pripelje do take situacije, da si zaradi tega odreka pomoč, ki bi izboljšala stanje, in zaradi izoginitve stigmi žrtvuje svoje notranje počutje, podobno kot to že opisujejo nekateri drugi avtorji.

Člani so pred vključitvijo v skupino za samopomoč o teh vedeli zelo malo ali nič. Veliko jih je imelo predsodke ali pa so imeli napačno predstavo o njih. Iz rezultatov je razvidno, da so nekateri želeli poznati skupino že pred vključitvijo, saj jih je ta zanimala. Razvidno je, da so jih redki člani poznali le na splošno, ampak vseeno so navajali bistvena dogajanja v skupini.

Mislim, da je ozaveščenosti o poteku, namenu in dejavnostih skupin za samopomoč še vedno premalo. Predsodki do skupine za samopomoč pred vključitvijo, ki sem jih zaznala iz izjav članov, predvidevam, da izvirajo iz strahu pred drugačnostjo v primeru vključitve ali pa so člani menili, da se v skupino vključujejo ljudje, ki naj bi imeli "hujše" duševne težave v primerjavi z njihovimi lastnimi.

Mnenje največjega števila članov po vključitvi v skupino je bilo, da te nudijo možnost za iskrene izpovedi svojih življenjskih stisk. Mislim, da je ravno zaradi podobnih izkušenj članov več razumevanja, empatije in manj obsojanja med njimi.

Iskrenost je predpogoj za razvoj zaupanja v skupini in s tem občutka varnosti, hkrati pa je izraz resničnega spoštovanja in skrbi za druge. [...] Doživetje iskrenih odnosov, doživetje, da je drugim moč zaupati, je ena temeljnih pozitivnih čustvenih izkušenj, ki jo marsikateri član skupine doživi prvič v življenju. To odločilno doživetje je izkustvena potrditev, da je sprememba mogoča, da so bolj zadovoljivi medosebni odnosi mogoči – in poveča pripravljenost nadaljnega soočanja z bolečimi točkami (Lamovec 1995: 243).

Le v okolju, kjer ni obsojanja, je možnost odkritosti, iskrenosti. Taka iskrenost lahko vodi do sprejemanja samega sebe in šele, ko oseba sprejme sebe, lahko spreminja tudi stališča drugih ljudi o sebi, svoji stigmi in na ta način sproži revolucijo v kolektivni zavesti. Predvidevam, da je to lahko eden od načinov zmanjševanja predsodkov.

Člani menijo, da so v skupini tudi možnosti debatiranja, učenja od drugih, druženja, primerjanja svojih težav in možnosti sprostitev ter olajšanja.

Pri več temah se je pokazalo, da je za člane zelo pomembna izobraževalna funkcija skupine oziroma možnost pridobivanja znanja oziroma seznanjenost. Sklepala sem, da so udeleženci izkusili koristnost že pridobljenega znanja iz skupine pri razumevanju svojih situacij in reševanju svojih težav, zato se jim je to zdelo bistveno. Ugotovila sem tudi, da se nekaterim posameznikom zdijo pridobljene informacije od članov pomembnejše kot od strokovnjakov, kljub temu pa se je pokazalo, da večina članov želi, da so v skupino vključeni strokovnjaki, saj naj bi ti imeli več znanja. Ti rezultati so me presenetili, saj sem iz predhodno prebrane literature predvidevala, da bodo rezultati pokazali ravno obratno in bodo uporabniki imeli željo po čim večji samostojnosti.

Lamovčeva (1995: 220) opozarja, da na splošno lahko govorimo o dveh vrstah skupin za samopomoč glede na ideologijo. Nekatere gledajo iz perspektive članov in njihovega doživljanja uradne pomoči ter svoje duševne stiske, druge pa se ujemajo s pogledi strokovnjakov.

Le članica, ki sama večkrat skupino vodi, ima željo po samostojnosti članov. Večina članov pa ima zelo slabo zaupanje v samoiniciativo v skupini, posameznik celo stigmatizira člane zaradi izkušnje duševne stiske. Predvidevam, da je glavni vzrok

začaranega kroga samostigmatizacija oziroma identifikacija s svojo duševno stisko, ki je nekateri avtorji opisujejo kot pomanjkljivost skupine za samopomoč, in lahko povzroča občutke manjvrednosti in odvzema samozaupanja. Članica je navedla, da je po vključitvi v skupino svojo "bolezen" sprejela. To je pomemben korak pri premagovanju težav, saj nudi možnost, da oseba začne delati na spremembah, usmerjenim k izboljšanju, onemogoča vrtenje v krogu in posameznikovo pretirano ranljivost za opazke drugih ljudi glede duševne stiske.

Po pričakovanjih se je pokazalo, da se na raziskovani skupini obravnavajo teme o duševnih stiskah in teme, s katerimi si člani lahko pomagajo pri izboljševanju duševnega počutja. To, da imajo člani možnost sami izbrati teme glede na zanimanje, se mi zdi zelo pomembno, saj bi v primeru, da bi jim strokovnjaki vsiljevali svoje teme, to morda pri članih povzročilo oddaljitev od njih samih in odpor. Strinjam se z drugimi teoretiki na področju socialnega dela (Videmšek 2008), ki trdijo, da je vsaka oseba najboljši strokovnjak za svoje težave. Ena od članic je navedla, da si na skupinah ne želi pogovarjati o temah, ki so povezane z duševnimi stiskami, ker ji to obudi slabe spomine. "Drezanje v stare rane" je lahko slabost takih skupin za ljudi, ki na takšne pogovore niso pripravljeni. Iz razvidnega se da zaključiti, da lahko v posamezniku sproži ponovni obup in slabo počutje. Vseeno pa se mi zdi neizogibno obravnavanje tem o duševnih stiskah, saj je to skupina za samopomoč, kjer so udeležene osebe, ki jih pestijo težave v duševnem zdravju, in je večini v interesu spoznavanje te tematike.

Člani so povečini navajali, da se v skupinah pri obravnavanju tem samospoznavajo in zato lažje rešujejo svoje težave. Pogovarjajo se o temah, ki so povezane s samopodobo in osebnostno rastjo. V tem sem zaznala psihoterapevtski vidik skupine za samopomoč. Mnogo avtorjev trdi, da samopomoči ni treba enačiti s psihoterapijo, sta pa precej povezani. Tako Klemenčič Rozmanova (2015: 78) pravi:

[...] samopomoči in psihoterapije ne bi na silo poskušali tlačiti v skupne modele dela z ljudmi v stiski. Samopomoč s svojimi principi samoorganizacije prinaša drugačne možnosti okrevanja kot strokovna pomoč, in skupine ljudi okrepi za (potencialno) delovanje na družbeni ravni ter s tem daje drugačno sporočilo družbenim strukturam. [...]naklonjena sem obema oblikama pomoči, samopomoči in psihoterapiji ter njunemu medsebojnemu sodelovanju, hkrati pa je pomembno, da vsaka od oblik deluje v skladu z

lastnimi teoretičnimi koncepti, saj to prispeva k raznovrstnosti delujočih oblik pomoči in podpore, kar je osnovno vodilo pri zagotavljanju izbir [...]

Največje število članov ima željo po spremembi glede obravnavanja tem na skupini, kar se mi zdi čisto logično, saj so teme osrednja stvar dogajanja na skupini. Ker je človek naravnan tako, da vsak gleda iz svojega stališča, pride pri zadevah, ki jih je v skupini potrebno uskladiti, do razhajanj. Uresničevanje cilja skupine, ki je po teoretikih (Bertcher 1993) razlog srečevanja, menim, da uspe samo v primeru uskladitve glede skupnih dogajanj. Tudi druge "neprijetnosti", ki so jih nekateri člani občutili zaradi drugih članov, predvidevam, da izhajajo iz podobnih vzrokov. Posameznik je govoril, da mu ni všeč preveliko poseganje v njegovo zasebnost v skupini, kar bi lahko na nek način poimenovala tudi vdor v intimo in kot posledica občutek ogroženosti člana. Morda bi jih lahko pri tej temi spraševala o njihovih predlogih, kako spremeniti moteče dejavnike in se dogovoriti, kako bi v skupini lahko vsi poskrbeli, da bi bilo čim boljše vzdušje. Avtorji (Ule 2005) opisujejo, da skupina postane za člane zanimiva šele takrat, ko se razvije pozitivna klima.

Za največje število članov v skupini so bili najljubši dogodki, ko so imeli občutek lastnega uspeha zaradi uspešno opravljenega nekega njihovega dejanja ali/in pohvala drugega. Za nekatere je bil najljubši dogodek pogovor o pomembnih temah in pridobitev pomembnih informacij.

Občutki manjvrednosti, ki ostanejo kot posledica pri ljudeh, ki jih pestijo duševne stiske, velikokrat osebam povzročijo še več škode. Dobro opravljena naloga, dejanje in uspeh vračajo občutek vrednosti, zato se mi zdi, da je ena od boljših lastnosti skupinskega dela ta, da se lahko individuum izraža, dokazuje in potrjuje v svojih najboljših prednostih. K temu pripomore tudi tekmovalnost, ki jo avtorji (Ule 2005) uvrščajo med procese skupinske dinamike.

Da bi pridobila boljše rezultate, sem spraševala o načinih samopomoči v stresni situaciji pred udeleževanjem v skupino. Rezultati so pokazali, da si večina članov ni znala pomagati v stresnih situacijah in so obtičali v nemočnem stanju, nekateri so se predajali k počitku, drugi v duhovnost. Nekateri so razvili svoje strategije premagovanja stresa. V kriznih situacijah so se sprehajali, preusmerjali pozornost, iskali pomoč v raznih organizacijah. Nekaj jih je omenjalo reševanje težav z zdravili, s pomočjo zdravnikov ali/in obiskovanjem bolnišnice.

Člani so navajali, da že sama seznanjenost o bolezni vpliva na njih tako, da jim omogoča premagovanje stisk. Druge strategije pomoči, ki so se jih naučili, so sprostitvene vaje in preusmerjanje negativnih misli na pozitivne. Strokovnjaki iz področja duševnega zdravja opisujejo (Lamovec 1998), da je potrebna podpora ljudi, da bi se oseba lahko na ta način usmerila v premagovanje težav, še bolje je, če je to podpora ljudi, ki jih pestijo podobne stiske. Članica je navajala, da si je zaradi pridobljenega znanja iz skupin bolje uredila tudi svoj dnevni ritem in izboljšala komuniciranje, drugi pa je vseč podobna izkušnja duševne stiske ljudi, ki se udeležujejo srečanj, in možnost klica v stiski ene izmed članic.

Iz rezultatov sklepam, da je večina članov motivirana za obisk skupine, saj so navajali občutke ugodja, ki se porajajo pred začetkom le teh. Vseeno veliko izjav kaže na pomanjkanje motiviranosti, kar ni nujno, da je povezano z neugodjem v skupini, morda so razlogi različne narave, kot so predajanje pasivnosti, učinki zdravil ali pa se jim zdijo srečanja dolgočasna. Med intervjuvanjem bi lahko malo bolj raziskala vzroke pomanjkanja motiviranosti, saj bi iz njih lahko izpeljala predloge za izboljšanje. Posameznico pritegne v skupine želja po napredku.

Največje število članov je navajalo, da so po srečanjih obogateni z znanjem in občutki ugodja. Mnogim ostaja občutek povezanosti, saj včasih po srečanjih obiščejo bife, le posameznika sta zadovoljna zaradi samega zaključka srečanja, kar sklepam, da zopet kaže na pomanjkanje motiviranosti za obisk skupine. Kljub temu dvomi nekaterih članov, ki se pojavijo pred srečanjem skupine, izginejo ali zbledijo in jih nadomestijo pozitivni občutki zadovoljstva. Menim, da negativni občutki izvirajo iz strahu pred neznanim (člani so pred srečanji v dvomih glede tega, kar se bo v skupini dogajalo).

Raziskava je pokazala, da ima le ena članica prijateljske vezi z vsemi. Drugi pa so naštevali druge oblike vezi med seboj, kot so obiskovanje, poznanstva, druženje. Kljub temu jih je veliko omenjalo, da dobro vplivajo drug na drugega, s čimer skupina za samopomoč izpolnjuje enega izmed svojih namenov. Veliko jih je brez prijateljskih vezi, nekdo je celo povedal, da izven srečanj nima nobenih stikov z drugimi člani. To lahko kaže na predpostavko, da poleg skupne izkušnje duševne stiske člane ne združujejo drugi skupni interesi, zaradi katerih bi postali prijatelji. Vzrok je morda tudi medgeneracijska razlika, ki pripelje do različnih zanimanj.

Največ članov se zanaša na druge na ta način, da poslušajo njihove nasvete. Le posameznici pravita, da se na člane v težavah ne zanašata.

Ugotovitve, do katerih sem prišla, govorijo v prid teoriji, da je za člane zelo pomembna izmenjava izkušenj glede spoprijemanja s težavami, kot sem že raziskovala v teoretičnem delu (Lamovec 1995). Za največje število članov je pomirjajoče že to, da vedo, da imajo tudi drugi podobne težave in lahko svoje težave primerjajo z njihovimi. Sklepam, da so pri članih z zavedanjem o podobni izkušnji duševne stiske drugih, občutki izoliranosti, osamljenosti ali nerazumljenosti preseženi. Izjemoma sta članici navajali, da izkušnje drugih ne pomagajo.

Največ članov skupine vidi svojo prednost predvsem v kakšni svoji navadi, ki jo prakticirajo in menijo, da bi na druge lahko naredili vpliv tako, da se ti od njih navzamejo njihove navade. Tu bi bilo smiselno postaviti tudi vprašanje "Na kakšen način si želite, da bi drugi vplivali na vas?", saj bi ostalim članom dalo vedeti, kaj ta oseba potrebuje. Bilo bi logično tudi raziskati več potencialov članov, saj se morda zaradi slabe samopodobe sploh ne zavedajo, koliko imajo znanja in izkušenj, ki bi jih lahko delili z drugimi in naredili večji vpliv. Nekaj jih je navajalo, da želijo na ostale narediti tak vpliv, da bi se podobno kot oni poglobili v religijo.

Iz rezultatov je razvidno, da so bistveni razlog za obisk skupine pridobitev znanja; to, da so člani dejavni; podobna izkušnja duševne stiske, ki jo imajo udeleženci; pridobljena navodila; možnost iskrene izpovedi; za redkega člana občutek obveze, ker biva v stanovanjski skupini; preventiva pred obiskom bolnišnice; članica je navajala, da občuduje drugo članico v skupini; posameznik pa je navajal, da so njegovi razlog za prihod deljenje izkušenj; druženje in namigi glede spopadanja s stisko.

Glede na omembe nekaterih članov, da so povabili na skupino tudi osebe, ki nimajo težav v duševnem zdravju in izjavo posameznice, da bi priporočila obisk skupine vsem, ki imajo kakršnekoli težave, sklepam, da ti člani menijo, da ima skupina dober vpliv na vse ljudi, in da nudi možnost rešitve tudi drugih težav, ki niso v povezavi z duševnimi stiskami. Vsi člani bi svetovali drugim vključitev v skupino, kar kaže na dobro počutje članov v skupini.

6. SKLEPI

Na osnovi pridobljenih rezultatov lahko zaključim:

- Pobudo za vključitev so člani dobili s strani strokovnjakov ali institucij. Velik del članov je dobil pobudo za vključitev od oseb, ki so del socialne mreže, nekatere pa so spodbudili informacijski viri. Večina članov je takrat doživljala duševno stisko, redka članica se je v času vključitve dobro počutila. Nekatere so živele v težkih okoliščinah, saj so imele težave v partnerskih odnosih.
- Večina članov je pred vključitvijo v skupino o teh vedela zelo malo ali nič. Veliko jih je imelo tudi predsodke, le nekateri so poznali splošna bistvena dejstva o skupinah. To je lahko tudi eden od razlogov, zakaj se nekateri ljudje s težavami v duševnem zdravju ne želijo vključiti v tovrstne skupine ali pa zaradi nepoznavanja skupine za samopomoč ne vedo, da lahko pozitivno vpliva na njihovo življenje.
- Mnenje članov po vključitvi v skupino je, da je tam možnost najti varen prostor za iskrene izpovedi in debatiranje. Člani še menijo, da se v skupini učiš, se lahko olajšaš ali sprostiš, družiš in primerjaš svoje težave s težavami drugih. Za posameznico je skupina pomembna, le redki člani pa imajo nihajoče mnenje o skupini. Sklepam, da skupna izkušnja duševne stiske združuje, vzbudi razumevanje in empatijo.
- Skoraj vsi člani skupine prisegajo na pomoč strokovnjakov, saj menijo, da imajo ti več znanja. Sklepam, da članom primanjkuje zaupanja vase, saj so le redke članice navedle željo po samostojnosti članov na skupini. Majhnemu delu članov pa je vseh prisotnost članov in strokovnjakov. Članica ima celo željo, da bi v skupino povabili osebo, ki govori o svoji lastni izkušnji.
- Na podlagi rezultatov je možno sklepati, da lahko člani v skupini vprašajo po kakršnih koli informacijah, ki jih potrebujejo. Člani so večinoma poizvedovali o boleznih in zdravlilih, informacije, kje lahko opravijo vsakodnevne obveznosti in ostale zadeve, ki jih zanimajo. Večina članov pravi, da pridobljene informacije koristijo, saj pripomorejo k izboljševanju duševnega zdravja.
- V skupini člani obravnavajo različne teme kot npr. duševne stiske, samopodoba, osebna rast, ukvarjajo pa se tudi s temami, ki niso povezane z duševnostjo, med njimi so navajali za njih zelo pomembne izobraževalne dejavnosti. Obravnavajo se teme, ki člane zanimajo, in ki jih sami predlagajo. Članica je izpostavila, da ne želi,

da se obravnavajo teme o bolezni, saj ima na to slabe spomine. Teme pripomorejo pri samospoznavanju, sproščanju, navezovanju odnosov in krepijo moč za vsakodnevne obveznosti.

- Trenutno člane najbolj zanimajo teme o duševnih stiskah, nekateri pa si želijo pogovarjati o počutju, ne zgolj zaradi vljudnosti, ampak na bolj pristen način. Ostali člani se želijo pogovarjati o športnih in prazničnih dogodkih, nasilju, hišnem redu v stanovanjski skupnosti itd.
- Številnim članom je na srečanjih všeč, da imajo možnost pridobivanja novega znanja. Članom je všeč tudi možnost druženja, izmenjave mnenj, možnost iskrene izpovedi, skupna izkušnja duševne stiske, nekaterim tudi obravnavane teme, posameznici pa fleksibilnost obiskovanja skupine in enakovrednost v skupini.
- Glede na to da ima največ članov v skupini želje po spremembi glede obravnavanja tem, sklepam, da niso vsi izrazili svojega mnenja in hotenja, zato se niso uskladili glede teh pravil. Nekateri si želijo spremeniti "neprijetnosti", ki jih občutijo zaradi ostalih članov, drugi pa pravila glede srečanj. Posameznica si želi več odprtosti in sproščenosti, drug pa manj poseganja v njegovo zasebnost. Članica si želi več aktivnosti članov, posameznik pa le kakšno informacijo od strokovnjaka več.
- Najljubši dogodek je bil za številne, ko so imeli "občutek lastnega uspeha", drugim pa pogovor o temi, ki se jim je zdela pomembna. Pridobivanje pomembnih informacij so nekateri navajali kot najljubši dogodek, mislim da so tako razrešili notranje uganke. Sklepam, da jim "občutek lastnega uspeha" daje občutek lastne vrednosti.
- Situacije, ko se je pokazala nekorektnost drugega člana, so se največ članom vtisnile v spomin kot nevšečni dogodki, sklepam, da je vzrok tega "človeška raznolikost", ki vedno povzroči konfliktnost v skupini. Nekaterim članom niso bili všeč dogodki, ko so omenjali teme v zvezi z duševnimi stiskami in so se jim ob tem obudili slabi spomini.
- Iz rezultatov lahko sklepam, da je največje število članov v stresni situaciji pred vključitvijo v skupino bilo v stanju nemoči, veliko pa se jih je zatekalo k počitku. Nekateri člani so krizne situacije reševali bolj konstruktivno in so se obračali k duhovnosti, nekateri so se sprehajali. Nekaj jih je reševalo krizo na ta način, da so se zatekali k zdravniku, zdravilom ali/in obisku psihiatrične bolnišnice.

- Največ članov je zaradi pridobljenega znanja v skupini lažje reševalo težave, veliko pa jih je tudi omenjalo, da jim pomagajo sprostivne vaje. Ena od veščin reševanja težave je tudi ta, da so se naučili preusmerjati negativne misli na pozitivne, članica je izboljšala način komuniciranja in si uredila življenjski ritem, posameznici pa pomaga, da se v tesnobnih trenutkih lahko obrne po pomoč k drugi članici.
- Večini se pred začetkom srečanj porajajo lepi občutki, kljub temu pa rezultati kažejo, da velikemu delu članov primanjkuje motiviranosti. Nekaj jih ima pred začetkom srečanj občutke upanja, obračajo se k molitvi. Iz rezultatov sklepam, da jih nekaj kaže zanimanje za skupino pred samim začetkom le te. Posameznica pa je navajala, da včasih občuti nelagodje, ker je možno, da bo na srečanje prišel določen član, ki ji ne odgovarja.
- Rezultati kažejo, da se po koncu srečanja članom poraja več občutkov, ki so značilni za stanje ugodja, kot pred začetkom srečanja. Zaradi določenih razlogov slabi občutki, ki se porajajo pred začetkom srečanj, po koncu srečanj zbledijo. Največ članov je navajalo, da so po srečanjih obogatili z znanjem.
- Le posameznica je navedla, da ima v skupini prijateljske vezi z vsemi, drugi pa so govorili o drugih odnosih, kot so obiskovanje drug drugega, poznanstva, druženje in občutek pripadnosti. Iz tega sklepam, da člane najbolj združujejo podobne življenjske izkušnje. Veliko jih meni, da je v skupini pozitiven vpliv med člani.
- Večina članov se v težavnih situacijah lahko zanaša na druge, tako da od njih dobijo kak nasvet, saj imajo v skupini člani podobne izkušnje. Veliko se jih na druge ne zanaša, posameznica predvsem zaradi uvidevnosti, ker meni, da imajo drugi dovolj svojih težav.
- Številnim članom izkušnje drugih, vključenih v skupino, pomagajo na ta način, da svojo izkušnjo primerjajo z njihovo in jih to razbremeni. Članici sta poročali, da jim posredovanje izkušenj drugih članov ne pomaga, posameznik pa je govoril, da so ravno izkušnje drugih najpomembnejše. Menim, da zato ker ko oseba uvidi, da nima edina neke težave, se ne počuti več osamljena in izolirana od celotne družbe.
- Večina članov želi, da bi vplivali na ostale člane tako, da bi ti od njih pridobili kakšne koristne navade. Nekateri člani želijo vplivati na druge osebe v skupini s pripovedovanjem, drugi pa na ta način, da bi se, podobno kot oni, v pomembnih življenjskih situacijah obrnili k religiji. Sklepam, da bi člani radi s svojimi najboljšimi lastnostmi vplivali na druge.

- Glavni razlogi za obisk skupine so pridobivanje znanja, aktivnost članov, podobne izkušnje, pridobljena navodila, ki pripomorejo pri vsakodnevem življenju, možnosti iskrene izpovedi, za posameznega člana tudi občutek obveze zaradi bivanja v stanovanjski skupnosti in raznolikost, preventiva pred obiskom bolnišnice, občudovanje drugih na skupini in druženje. Predvidevam, da je za večino članov glavni razlog za obisk skupine mešanica več dejavnikov.
- Vsi člani bi svetovali tudi drugim ljudem s podobnimi težavami vključitev v skupino. Nekateri so že svetovali vključitev v skupino tudi osebam, ki nimajo izkušnje duševne stiske. Posamezniki so omenili, da bi lažje rešili težave in bi se zato zdravljenje bolje obneslo, zato iz rezultatov sklepam, da člani menijo, da ima skupina za samopomoč dober vpliv na njih.

7. PREDLOGI

- Predlagam čim več informacij s strani strokovnjakov, institucij (CSD, Ozare ...), informacijskih virov (plakati, zloženske, informatorji za promocijo duševnega zdravja ...), ki seznanjajo ljudi o možnostih obiskovanja skupine za samopomoč. Potrebno je omogočiti čim boljše poznavanje skupine (delovanje, funkcije, koristnosti, cilje, pravila, potek, namen in dejavnosti).
- Potrebno je tudi spregovoriti o duševnih stiskah brez predsodkov, da bi se čim manj ljudi s tovrstnimi težavami čutilo stigmatizirane, da bi zbrali pogum in se vključili v skupino.
- Animirati člane k čim večji aktivnosti na ta način, da bi vsak prevzel odgovornost za določeno nalogo v skupini, na ta način bi se izognili pasivnosti nekaterih članov.
- Narediti srečanja čim bolj zanimiva in privlačna, da se jih člani ne bi zasitili in bi tako bili bolj motivirani ter bi se jih morda raje udeleževali.
- Predlagam naj se člane spodbuja, da prevzamejo čim več aktivnosti v skupini, s tem bi se manjšal prevelik vpliv strokovnjakov, kar bi pripomoglo k temu, da bi člani pridobili več zaupanja vase.
- Pripraviti člane do tega, da bi čim manj uporabljali besede, ki stigmatizirajo, saj beseda poraja misel, misel pa razmišljanje.
- Informacije, ki jih je možno dobiti v skupini, naj se čim bolj prilagodijo jeziku članov, tako da bi za vse člane bile bolj razumljive in koristne.
- Predlagam, da se vnaprej napovejo teme, ki naj bi se obravnavale v skupini, saj nekateri posamezniki ne želijo slišati tem o bolezni zaradi slabih spominov. Na ta način se lahko izognejo temam, ki jih obremenjujejo.
- Dati možnost, spodbuditi in vzpostaviti varen prostor za člane na srečanjih skupine, ki želijo iskreno spregovoriti o svojem počutju in dogajanju preteklega tedna. Spodbujati iskrenost članov s poudarjanjem njene dragocenosti in ne obsojanjem. Predlagam, da bi ob iskreni izpovedi člana ostali poskrbeli za dobro počutje člana, da ta ne bi odhajal iz srečanja z občutki zadrege ali krivde zaradi odkritosti. Da ga ob iskreni izpovedi ne bi obsojali in bi mu dali podporo.
- S člani, ki bivajo v stanovanjski skupnosti, se vsaj enkrat mesečno pogovoriti glede hišnega reda.

- Spodbujati člane k temu, da bi sami predlagali za njih zanimive teme.
- Dati možnost in spodbujati vse člane k pripravi tem in se odprto pogovarjati o željah in potrebah glede obravnavanja tem.
- Spodbujati k odprtim in umirjenim pogovorom o konfliktih med člani in skupaj poiskati rešitve, ki so za vse pomirjajoče.
- Nameniti nekaj časa za določanje pravil na srečanjih.
- Predlagam, da se da članom, ki ne želijo govoriti v skupini, možnost, da sami presodijo, kdaj je primeren in varen trenutek za njih, da spregovorijo. Spoštovati njihovo osebno mejo.
- Pogovor na srečanju o tem, zakaj včasih nekaterim primanjkuje motivacije pred obiskom skupine in njihovi predlogi o tem, kaj bi bilo treba spremeniti, da bi motiviranost za obisk skupine bila večja.
- Dati članom možnost, da tudi anonimno ocenjujejo počutje v skupini in predlagajo spremembe, ki bi po njihovem mnenju izboljšale delovanje skupine in jim omogočile večjo sproščenost ter napredek.
- Predlagam, da se s članom, ki ima občutek obveze obiskovanja skupine zaradi nastanjenosti v stanovanjski skupnosti, opravi pogovor in poišče vzrok njegovega odpora do obiskovanja skupine. Potrebno bi mu bilo predstaviti prednosti skupine.

8. UPORABLJENA LITERATURA:

- Ajduković, M. (1997), *Grupni pristup u psihosocijalnom radu*. Zagreb: Društvo za psihološku pomoć
- Baluh, S., Tancek, M., Sommeregger, B., Kerznar, M., Marinč, A., Brezavšček, C. (2008), *Novi paradoks in stanovanjske skupine v Sloveniji*. Ljubljana: Novi paradoks, Slovensko društvo za kakovost življenja
- Bečaj, J. (2000), *Temelji socialnega vplivanja*. Ljubljana: Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo
- Bogataj, A. (2004), Skupina za samopomoč za osebe z dolgotrajnimi težavami v duševnem zdravju. *Socialno delo*, 43, 2/3: 161-162
- Bračko, M. (2006), *Drugačno življenje: izpovedi uporabnikov psihiatrije*. Ljubljana: Fakulteta za socialo delo
- Čufer, B., Lamovec, T. (1993), Oblike in razvoj zagovorništva v svetu. *Socialno delo*, 32, 3/4: [27]-30
- Dernovšek, M. Z., Oreški, S., Hrast, I. (2010) *Kam in kako po pomoč v duševni stiski*. Ljubljana: Izobraževalno raziskovalni inštitut
- Flaker, V. (1993), Zagovorništvo v akciji - proces emancipacije. *Socialno delo*, 32, 3/4: [39]-51
- Flaker, V., Lamovec, T. (1993), Ali v Sloveniji potrebujemo zagovorništvo? *Socialno delo*, 32, 3/4: [31]-38
- Flaker, V. (1996). Robert Adams (1996), Social work and empowerment, *Socialno delo*, 35, 6: 543-547
- Flaker, V. (1997), Stanovanjske skupine in druge oblike skupnostnega rezidenčnega varstva ljudi z dolgotrajnimi psihosocialnimi stiskami: okrogla miza. *Socialno delo*, 36, 2, 153-158
- Flaker, V. (1998), *Odpiranje norosti: vzpon in padec totalnih ustanov*. Ljubljana: Založba/*cf.
- Glasser, W. (2006), *Duševno zdravje – problem javnega zdravja: nova vloga svetovalcev in psihoterapevtov*. Ljubljana: Društvo za realitetno terapijo Slovenije
- Goffman, E. (2008), *Stigma: zapiski o upravljanju poškodovane identitete*. Maribor: Aristej

- Kamin, T., Jeriček Klanšček, H., Roškar, M., Bajt, M., Roškar, S., Dernovšek, M., Z. (2009), *Duševno zdravje prebivalcev Slovenije*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja
- Klemenčič Rozman, M. M. (2015), *Sami po moč: skupine za samopomoč in podporne skupine kot vir moči*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta
- Kobolt, A. (2009), Skupina kot prostor socialnega učenja. *Socialna pedagogika*, 13, 4: 359-381
- Lamovec, T. (1994), Zagovorništvo kot oblika svetovanja. *Socialno delo* 33, 2: 107-114
- Lamovec, T. (1995), *Ko rešitev postane problem in zdravilo postane strup : nove oblike skrbi za osebe v duševni krizi*. Ljubljana: Lumi
- Lamovec, T. (1997), Cilji in dejavnosti evropskih organizacij uporabnikov psihiatrije. *Socialno delo* 36, 3: 205-213
- Lamovec, T. (1998), *Psihosocialna pomoč v duševnih stiskah*. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo
- Lamovec, T. (1999) *Kako misliti drugačnost*. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo.
- Lavš, K., Kewer, S., Šabec, N. (1996) *Kako začeti: priročnik z nasveti za uporabnike služb duševnega zdravja pri ustanavljanju in vključevanju v skupine samopomoči*. Maribor: Ozara
- Marušič, A., Temnik, S. (2009), *Javno duševno zdravje*. Celje: Celjska Mohorjeva družba
- Oreški, S., Suhadolnik, I., Pečarič, E., Zajšek, T., Modic, K., Ačko, M., Recko, T., Dragan, Z., Divjak, T. (2015) *Zbornik prispevkov izobraževanja Mreže za deinstitucionalizacijo MDI*. Ljubljana: YHD, Društvo za teorijo in kulturo hendikepa
- Požarnik, H., (1978), *Kako ohranimo duševno zdravje*. Ljubljana: Mladinska knjiga
- Ramovš, J. (1995), *Slovenska sociala med včeraj in jutri*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka za psihologijo, logoterapijo in antropohigieno
- Ramovš, J. (2003), *Kakovostna starost: socialna gerontologija in gerontagogika*. Ljubljana : Inštitut Antona Trstenjaka

- Riessman, F., Carroll, D. (1995), *Redefining self-help: policy and practice*. San Francisco: Jossey-Bass
- Rovatti, P. A. (2004), *Norost, v nekaj besedah*. Trst: ZZT = EST
- Shawe-Taylor, M. (2001), Kognitivno-vedenjska terapija v javnem zdravstvu. *Zdravstveno varstvo*, 40, 1/2, 74-76
- Teršek, A. (2009), *Človekovo dostojanstvo in duševno zdravje*. Ljubljana: Uradni list Republike Slovenije
- Ule, M. (2005), *Socialna psihologija*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede
- Videmšek, P. (2008), Krepitev moči kot temeljno orodje socialnega dela. *Socialno delo*, 47, 3/6: 209-217
- Videmšek, P. (2012), Vloga uporabniških gibanj pri spreminjanju vpliva uporabnikov. *Časopis za kritiko*, 40, 250: 106-115
- Videmšek, P., (2013), *Iz institucij v skupnost: stanovanjske skupine nevladnih organizacij na področju duševnega zdravja*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo
- Videmšek, P., (2013), Vpliv družbenih gibanj na razvoj socialnega dela v Sloveniji. *Socialno delo*, 52, 2/3, 129-138
- Zorn, J., Leskošek, V. (2013), Socialno delo v gibanju. *Socialno delo*, 52, 2/3: 97-99

9. PRILOGE

9.1. Priloga 1: raziskovalna vprašanja

SPOL: M Ž

STAROST

1. Kdo vam je svetoval, da se vključite v skupino za samopomoč in v kakšni situaciji?
2. Kaj ste vedeli o skupini za samopomoč, preden ste se vključili v njo?
3. Kaj menite o skupini za samopomoč sedaj, ko ste vključeni?
4. Kakšna je ideologija skupine za samopomoč (prisegate na pomoč strokovnjakov ali skušate doseči čim večjo osamosvojitve)?
5. Ali mi lahko razložite, katere informacije imate možnost dobiti v skupini za samopomoč in na kakšen način vam koristijo?
6. Kakšne teme obravnavate v skupini za samopomoč? Ali menite, da so koristne za vas in na kakšen način vam koristijo, če vam?
7. O čem bi se trenutno najraje pogovarjali v skupini za samopomoč?
8. Ali mi lahko razložite, kaj vam je posebej všeč v skupini za samopomoč?
9. Ali mi lahko opišete, kaj bi spremenili v skupini za samopomoč?
10. Ali mi lahko opišete dogodke, ki so vam bili najbolj všeč v skupini za samopomoč?
11. Ali mi lahko opišete dogodke, ki vam niso bili všeč v skupini za samopomoč?
12. Kam ste usmerili svojo pozornost, kako ste odreagirali v stresni situaciji pred vključitvijo v skupino za samopomoč?
13. Kako znanje in veščine, ki jih pridobite v skupini za samopomoč, uporabite pri premagovanju svojih skrbi?
14. Kakšni občutki se vam porajajo preden greste v skupino za samopomoč?
15. Kakšni občutki se vam porajajo po koncu srečanja skupine za samopomoč?
16. Ali ste spletni prijateljske vezi v skupini za samopomoč in če ste, na kakšen način to vpliva na vas?
17. Ali se lahko zanesete na ostale člane skupine, ki ste jih spoznali v skupini za samopomoč, ko ste v težavah, in če se, na kakšen način?
18. Kako vam izkušnje o premagovanju krize, ki jih povedo drugi člani, pomagajo pri razumevanju svojih kriznih situacij, če vam?
19. Ali mi lahko razložite, kako si vi želite vplivati na ostale člane skupine za samopomoč?
20. Ali mi lahko opišete, kaj konkretno je tisto, kar vam je najbolj všeč v skupini za samopomoč in zaradi česa predvsem obiskujete skupino za samopomoč? Ali to, da delite z nekom izkušnje, ali to, da imate kam priti in koga videti, ali so to namigi glede tega, kako se s čim spoprijeti, praktični nasveti ...?
21. Ali bi svetovali drugim ljudem s podobnimi težavam, da se vključijo v skupino za samopomoč?

9.2. Priloga 2: zapisi intervjujev

INTERVJU 1

SPOL: Ž

STAROST: 44 let

1. Kdo vam je svetoval, da se vključite v skupino za samopomoč in v kakšni situaciji?

Moja osebna psihiatrinja mi je svetovala, bila sem v globoki fazi bolezni in osamljena, zaradi tega tudi nisem iskala pomoči, ki sem jo bila potrebna. Na skupine sem začela hoditi, da bi preprečila epizodo klinične depresije. Zavedati sem se začela, da imam duševne težave. V tem času sem hodila z fantom, ki je bil zasvojen z alkoholom in sem se z njegove strani počutila zanemarjeno, neupoštevano. Potrebovala sem strokovno pomoč. Nesporazumov sicer nisva imela nikoli, toda vse svoje potrebe sem morala zaradi njegovega alkohola zatreti, zatajiti. Tudi ljubezen do njega sem morala zatajiti, iskrena čustva. On je bil sam, ko je bil pijan zmožen spolnih odnosov. Nisem videla nobenega izhoda več.

2. Kaj ste vedeli o skupini za samopomoč preden ste se vključili v njo?

Preden sem se vključila v skupine sem mislila, da je to nekaj samo za tiste, ki so fejest bolni in imajo velike probleme, nekaj kar ljudje stigmatizirajo. Vedela sem tudi, da poteka pogovor.

3. Kaj menite o skupini za samopomoč sedaj ko ste vključeni?

Zame so nepogrešljive, ne bi mogla več živeti brez njih. S pomočjo skupin bolj razumem življenje in svet. Spoznavam sem začela, da imajo tudi drugi ljudje težave in da moje niso največje. Trpljenje je postalo na meji znosnosti. Odprla sem se svetu, ki je kar naenkrat prijaznejši do mene.

4. Kakšna je ideologija skupine za samopomoč (prisegate na pomoč strokovnjakov ali skušate doseči čim večjo osamosvojitev)?

Enako. Tudi jaz sama vodim skupine. Če na skupine pridemo napeti, jaz poskrbim, da se sprostimo. Ni važno, če so strokovnjaki ali smo sami. Sama sem zelo pogumna in se odprem v smislu iskrenosti in potem se še drugi odprejo. Na koncu je zadovoljstvo isto brez občutka krivde. Zato, ker smo dogovorjeni tako, da kar se pogovarjamo na skupinah ostane med nami. Skupine končamo z zaupanjem.

5. Ali mi lahko razložite katere informacije imate možnost dobiti v skupini za samopomoč in na kakšen način vam koristijo?

Zvem kje lahko opravim svoje uradne opravke in dobim suport. Kam grem na primer po Mobitelovo kartico npr. zaradi kakšne ugodnosti. Vprašam npr. kje je šivilja, kje kupim trak za pisalni stroj, skratka dobim smernice za tekoče vsakdanje obveznosti. Na skupinah sem dobila tudi telefonsko številko zaupnega telefona SAMARIJAN, kamor lahko pokličeš, če si v trenutni stiski. Dobila sem informacije o spolni zlorabi. Pri devetnajstih letih me je fant posilil. Fant s katerim sem bila leto in pol. Preden sem dobila dostop do vseh teh

informacij sem bila zaprta sama vase. Moje trpljenje je bilo hudo in sem doživljala živčne zlome. Nisem se znala soočati z svojimi slabimi odločitvami v življenju. Zdaj sem dovolj močna, da se lahko pogovarjam o svojih travmatičnih izkušnjah iz preteklosti, ki jih je veliko. Oče me je vzgajal špartansko, mati pa strogo verski. V naši družini ni bilo dovoljeno izražati samega sebe in čustva. Dobim tudi smernice kako se spopadati s svojo boleznijo.

6. Kakšne teme obravnavate v skupini za samopomoč? Ali menite, da so koristne za vas in na kakšen način vam koristijo, če vam ?

Na skupine za samopomoč imamo vse teme po predlogih posameznikov, recimo kako se spopasti z duševno boleznijo, jeza, strah, stres, samozavest, samopodoba, kako shajati z partnerjem, ranljivost, cilji, paranoidna shizofrenija, anksioznost, strah pred prihodnostjo. Preprečujejo mi trpljenje v samoti, teme mi pomagajo na ta način, da bolje razumem sebe in lažje gradim odnose in izboljšujem svoje pomanjkljivosti. To mi tudi pomaga, da se držim vsakodnevne rutine (pospravljanje stanovanja, kuhanje, nakupovanje v trgovini). Premagam strah pred okolico, ljudmi. Vzdržujem tudi svojo samozavest in se sprostim. Najbolj mi koristijo tri teme depresija, paranoidna shizofrenija, anksioznost. Na način, da delam na sebi, na svoji osebnostni zrelosti. Da imam svoje slabosti pod nadzorom. Tisto kar moram izboljšati pri sebi, pa izboljšujem, s čimer dosegam, da z leti postajam boljša osebnost. V čemer vidim varnost.

7. O čem bi se trenutno najraje pogovarjali v skupini za samopomoč?

O depresiji, ki je sopotnica moje bolezni. Imam paranoidno shizofrenijo. Drugače me zelo zanima tudi tema vzgoja otrok. Od zibelke do končane šolanja. Tudi v nosečnosti.

8. Ali mi lahko razložite kaj vam je posebej všeč na skupini za samopomoč?

Sproščeno druženje, na vsaki skupini se kaj novega naučim. Iskreno lahko spregovorim o sebi. Včasih se tudi pogostimo. Enkrat eden neki prinese, drugič drug.

9. Ali mi lahko opišete kaj bi spremenili v skupini za samopomoč?

Želela bi večjo iskrenosti in sproščenost pri posameznikih, odprtost. Pa tudi to me moti, ko hoče kdo urejati življenje drugega. Jaz to ne rada vidim. Mi smo na skupini, da se naučimo drug od drugega. Pri svojih štirinštiridesetih letih sem že toliko stara, da znam sama urejati svoje življenje. Namesto, da bi bili tam zaradi pomoči. Nasvetov jaz ne rabim takih. Sem sama dost disciplinirana in motivirana in s cilji v življenju. Moram stalno potrpeti na SS zaradi drugih žensk in to je včasih naporno. Ena noče, da astrologijo predstavim. Je zelo verna, je fanatik. In moram trpeti. Astrologija je škodljiva, če jo vzameš za prioriteto. Je pa zelo zanimivo področje. Druga pa je rekla....mmm....jaz sem tega mnenja, da se je v življenju lepo poročiti. Moj oče je bil poročen in jaz sem imela z očetom edinstven odnos in se tudi hočem poročiti. In ta druga uporabnica mi je prinesla telefonsko številko agencije, kjer si iščeš moža. Jaz bom spontano našla moškega. Ta ženska se prej z mano ni nikoli pogovarjala. To je poseg v zasebnost. Kršenje zasebnosti.

10. Ali mi lahko opišete dogodke, ki so vam bili najbolj všeč v skupini za samopomoč?

Najbolj všeč so mi dogodki, ko lahko iskreno spregovorim o vseh stvareh, ki me v življenju veselijo. Odnos z sestro, mamo, očimom. Všeč mi je bilo tudi praznovanje mojega rojstnega dne. Imela sem občutek, kot da sem se ponovno rodila. Pili smo sok, imeli smo piškote.

11. Ali mi lahko opišete dogodke, ki vam niso bili všeč v skupini za samopomoč?

Z vodjo sem spregovorila o svojih najintimnejših stvareh našega družinskega življenja. Mislila sem, da sem preveč povedala in me je postalo zelo nerodno in neprijetno. Ker sem še zmeraj mnenja, da se umazano perilo pere doma. Všeč mi tudi ni bil dogodek, ko nisem smela predstaviti svoje znanje in vedenje o astrologiji, zaradi dveh uporabnic. Češ, da jim vera ne dovoljuje. Si napačno razlagata. Jaz sem rekla, da bi rada to predstavila. Obe ženski sta naredili strog nastop: »To pa ne bomo poslušali!« Mojo osebno mejo sta obe ranili. Šokirana sem bila. Na kratko sem pol povedala o astrologiji. Ampak jaz sem oseba, ki hoče v življenju vse zgladiti. Se ne prepiram. Jaz sem tako speljala skupino, da smo kmalu spremenili temo.

12. Kam ste usmerili svojo pozornost, kako ste odreagirali v stresni situaciji pred vključitvijo v skupino za samopomoč?

Impulzivno, ostre poteze izražanja. Na skupini sem dobila mehke poteze izražanja. Preden sem začela na skupine hodit sem zjutraj dlje časa spala. Kar mi ni bilo po godu. Če zjutraj vstaneš bolj zgodaj več narediš. Zaradi stresa se je pojavilo neznosno trpljenje v notranjosti kot posledica izolacije od sveta. V osamljenosti sem padla v dolgočasje. Ni mi pasalo. Zaprla sem se pred svetom v samoto. Včasih sem pozornost usmerila na delo in vsakodnevne obveznosti.

13. Kako znanje in veščine, ki jih pridobite v skupini za samopomoč uporabite pri premagovanju svojih skrbi?

Znanje me stimulira. Iz njega črpam moč in energijo za vsakdanje obveznosti in mirno spanje. Všeč mi je bila sprostitevna tehnika skozi katero sem se naučila, da moram misliti na nekaj lepega povezanega z naravo. Vedno znova dobivam znanje, izvedela sem kako moram sprostiti hormon oksitocin, ki je pomemben pri socialnih stikih, zaupanju, sklepanju prijateljstva.

14. Kakšni občutki se vam porajajo preden greste v skupino za samopomoč?

Veselje, pozitivna naravnost uma, sproščenost, celo sreča.

15. Kakšni občutki se vam porajajo po koncu srečanja skupine za samopomoč?

Olajšanje, kakor da bi se znebila teže bremena. In občutek življenjske izpolnitve.

16. Ali ste spletni prijateljske vezi v skupini za samopomoč in če ste na kakšen način to vpliva na vas?

Ja spletla sem prijateljske vezi z vsemi. To vpliva name tako, da sem se naučila zaupat ljudem, kar mi je dalo voljo za nadaljnje spopadanje z življenjem. Začutila sem, da nisem sama na tem svetu, da so ljudje, ki jim je mar zame in me imajo radi. Me cenijo takšno kakršna sem v resnici. Ni mi treba pred njimi imet maske. Lahko sem pred njimi žalostna in me sprejemajo, lahko se zjokam in me sprejemajo, lahko sem srečna in me sprejemajo. Lahko se slabo počutim pa me razumejo. Lahko sem tiho, lahko govorim. Počutim se sprejeto in varno. Za primer lahko dam to, ko smo najprej z eno od uporabnic prišle v konflikt ob prvih srečanjih, sčasoma pa sva si z darili, z majhnimi pozornostmi izkazale medsebojno naklonjenost. Zdaj pa druga drugo razumeva, tudi če ima katera slab dan, pa je tečna. Jaz njo spravim v smeh, ona pa zna mene. Do spontanosti je prišlo med nama, kar je meni vredno. Kar jaz cenim.

17. Ali se lahko zanesete na ostale člane skupine, ki ste jih spoznali v skupini za samopomoč, ko ste v težavah in če se, na kakšen način?

Ja lahko se zanesem vedno. Izberem s kom se bom o določeni temi pogovorila in sem presenečena, da vsak vse razume. Rabim predvsem pogovor. Z eno od uporabnic sem se pogovorila, ko me je bilo strah, da bom padla v klinično depresijo. Po telefonu sem spregovorila z njo in osebno. Ona me je rešila bojazni. Mi bolni imamo pogosto bojazen, da bi spet zapadli v tako hudo stanje kot smo že v preteklosti. Ker imamo podobne težave si znamo pomagati. In imamo željo pomagati.

18. Kako vam izkušnje o premagovanju krize, ki jih povedo drugi člani pomagajo pri razumevanju svojih kriznih situacij, če vam?

To je največ vredno. Kako drugi premagujejo krize, pa s čim se srečujejo. To je izmenjava mnenj. Nobena krizna situacija, ki je pol doživim me ne preseneti. V bistvo do teh kriznih situacij pol sploh ne pride. V dobrih dneh poskrbim za slabe dni. Izvedela sem tudi, da imajo moteče vsiljive misli tudi drugi, ne samo jaz. Eden od uporabnikov je rekel, da mu je hudo, če ga nekdo na cesti ne odzdravi, meni je večkrat hudo zaradi tega. S to izjavo sem spet dobila stik z realnostjo, ki sem ga večkrat izgubljala. Prijateljica s podobnimi težavami je dejala, da težko kuha. S to težavo se od takrat naprej tudi sama lažje spopadam.

19. Ali mi lahko razložite kako si vi želite vplivati na ostale člane skupine za samopomoč?

Čim več svojega znanja in izkušenj posredovati na enostaven razumljiv način. Da se čim več naučijo od mene. Da jim dam čim več informacij s katerimi bi jim lahko olajšala življenje. Ena od uporabnic se je od mene ogromno naučila. Ona ni nikol znala reči »hvala«, »prosim«. Ni se znala nasmejati. Ni znala premagati strahu do določenih stvari. Naučila se je od mene pozornosti do drugih al z lepo besedo, prijaznostjo, majhnim darilom.

20. Ali mi lahko opišete kaj konkretno je tisto, kar vam je najbolj všeč v skupini za samopomoč in zaradi česa predvsem obiskujete skupino za samopomoč? Ali to da delite z nekom izkušnje, ali to, da imate kam priti in koga videti, ali so to namigi glede tega, kako se s čim spoprijeti, praktični nasveti..?

Namigi kako se spoprijeti s simptomi svoje bolezni in vedenje, da imajo te simptome tudi ostali. S tem vedenjem spet obdržim stik z realnostjo. In to, da se jaz največ naučim. Če si zase ne bom mogla vzeti čas, tudi drugim ne bom mogla pomagati. Smisel mojega obstoja je pomagati in olajšati življenje drugim ljudem.

21. Ali bi svetovali drugim ljudem z podobnimi težavam, da se vključijo v skupino za samopomoč?

Bi. Vsem, ki imajo kakršno koli težavo bi svetovala. Tam dobiš moč, da na težavo gledaš kot na izziv in ne na problem.

INTERVJU 2

SPOL: M

STAROST: 34 let

1. Kdo vam je svetoval, da se vključite v skupino za samopomoč in v kakšni situaciji?

Sem že malo pozabil, ne vem ali mi je psihiater povedal. Tudi po internetu sem najdel informacijo in z vodjo pisarne Ozara sem šel na razgovor. Isti dan, ko sem imel sestanek z vodjo sem šel tudi na skupine. Tam so bili sedanji uporabniki. Potem sem šel samo enkrat ali dvakrat sam. Odkar so me sprejeli v stanovanjsko skupnost skus hodim. Prej je bilo smotano zaradi prevoza. Oče se ni dal fehtat za prevoz. Takrat, ko sem prvič prišel na skupine je bilo počutje slabše. Mi je pomagalo še posebno na začetku, da sem lahko malo ven iz sebe stvari dal, ker sem bil besen.

2. Kaj ste vedeli o skupini za samopomoč preden ste se vključili v njo?

Ne vem, če sem o tem kaj bral, razen če sem mogoče na forumu kaj prebral. Imel sem predstavo, da to zgleda kot pri anonimnih alkoholikih. Da moraš nekaj povedat, da je več ljudi s podobnimi težavami. Na začetku sem skrival te težave, ker nisem hotel, da me kvalificirajo v to skupino ljudi, ker te potem ljudje manj cenijo, si stigmatiziran.

3. Kaj menite o skupini za samopomoč sedaj ko ste vključeni?

Niha. Včasih mi je ful dobro, včasih ne bi šel, ampak moram ker sem v stanovanjski skupnosti. Zdi se kakor, da je obvezno, ker sem v stanovanjski skupnosti. Zdaj, ko je bilo poletje nismo imeli skupin nekaj časa in je potem bolj zanimivo, ko se spet začne.

4. Kakšna je ideologija skupine za samopomoč (prisegate na pomoč strokovnjakov ali skušate doseči čim večjo osamosvojitev)?

Mi bi se pobil po moje, če bi na skupinah vedno debatirali sami. Že v stanovanjski pride do konflikta. Jaz se ne znam izražat. Ali potlačim ali pa nasilno, ali pa agresivno odreagiram. Odraščal sem v družini, kjer je bilo nasilje. Bolj je, da so strokovnjaki vključeni. Če jih ni, pol sploh skupine ni, ne obstaja. Ker od strokovnjakov se kaj naučiš. Ena od uporabnic tudi kdaj kaj bere, ima temo, ampak ni ista energija. Ko si v stiku z zdravimi se tudi ti približuješ vedno bolj zdravi energiji. Mislim, da imamo mi v stanovanjski, ki hodimo tudi na skupine vsi paranooidno shizofrenijo.

5. Ali mi lahko razložite katere informacije imate možnost dobiti v skupini za samopomoč in na kakšen način vam koristijo?

Za izganjalca duhov mi je povedala ena od članic, ki hodi v cerkev. Pozna enega patra, ki skuša zle duhove izgnat. Tle mal zveš, tam mal zveš, po korakih. Pa se probaš izboljševati. Zveš kako drugi razmišljajo pa pol vidiš, vidiš da ti kdaj kaj razmišljaš zaradi bolezni. Ko bom to popravil ne bom več razmišljal, bom bolj zdrav. Ena od članic mi je povedala, neki glede kako se lažje zadržiš, ko hočeš sladko vzeti. Kako slabo navado odpraviš. Zdaj sem to že ponotranjil in mi pomaga. Če je nekaj na strokoven način povedano gre

mimo tebe, ker ni v tvojem jeziku. Če uporabnik nekaj pove, je v tvojem jeziku. In vidiš, da ima uporabno vrednost. Lažje vidiš kako bi to uporabil. Logično je, da boš spremenil. Dejansko. Ena od uporabnic je mi je rekla tudi za biblijsko skupino.

6. Kakšne teme obravnavate v skupini za samopomoč? Ali menite, da so koristne za vas in na kakšen način vam koristijo, če vam ?

Vaje za možgane, telovadba za sprostitev, samopodoba, shizofrenija, kako reči ne oziroma kako druge zavrniti na pravi način, panični napadi, nasilne misli. Všeč mi je, da je vedno nekaj drugačnega, da je bolj pestro. Rad imam raznolikost. Edina slabost je, da včasih nekaj ne predelaš dovolj dobro. Po korakih ti pomaga, da se postopoma izboljšaš in zdraviš. Da bolje razumeš, da nisi v neki temi ujet, v neki megli. Bolj ločiš kaj je del bolezni in kaj je normalno.

7. O čem bi se trenutno najraje pogovarjali v skupini za samopomoč?

O narcizmu, kako ravnate izboljšati, o nasilju – verbalnem, fizičnem. Če si sam nasilen, če je bil kdo do tebe, da se znaš obraniti. Rad bi spoznal kaj je psihoza, shizofrenija. Sem ugotovil, da sploh točno ne vem kaj je to.

8. Ali mi lahko razložite kaj vam je posebej všeč na skupini za samopomoč?

Najbolj mi je všeč, ko so različne teme. Ko zvem nekaj, kar sem se itak sam spraševal in potem zvem o tem. Zvem kako se imenuje kakšno področje. Če kaj vprašam, pa mi povejo – torej všeč mi je, da sem dobil odgovor na nekaj, še posebej če me je frustriralo.

9. Ali mi lahko opišete kaj bi spremenili v skupini za samopomoč?

Ni mi všeč, ko se tema ne obdela dovolj, da se preveč površinsko obdela. Po eni strani mi je najbolj privlačno, da je raznoliko, po drugi strani ni koristi od tega. Ni potem tisto pravo znanje. Pa moti me, če hodi na skupine kaka oseba, ki mi je neprijetna. Se je drugač okej ta oseba, sam ni mi všeč kaj govori. Tudi včasih se mi na skupinah ne da govoriti. Ta, ki vodi skupine hoče dobit odgovore, ti pa nimaš energijo, da bi odgovarjal. Al se mi pa kaj zdi preveč osebnega in ne bi rad povedal. Sam potem povem, ko vpraša, ker sem pod pritiskom. Se mi zdi kot da moram.

10. Ali mi lahko opišete dogodke, ki so vam bili najbolj všeč v skupini za samopomoč?

Všeč mi je bilo, ko sem govoril, če bi lahko delali sprostivne vaje. Rekel sem ene petkrat in pol sem videl, da me bojo upoštevali. Ni mi fajn te vaje včasih delati, učinek je pa fajn. Preveč govora o eni stvari te včasih lahko še bolj zmeša. Vaje te malo sprostijo. Najbolj všeč mi je, ko me kaj frustrira, pa zveš tam in pol se še vsi smejemo, ko pridemo do spoznanja.

11. Ali mi lahko opišete dogodke, ki vam niso bili všeč v skupini za samopomoč?

Ko mi je ena od članic govorila, da so zdravilci slabi. Da dobiš demone. Že prej sem hodil eni zdravilki, pol ko je to govorila sem nehal. Še bom šel, enkrat takrat ko je to govorila pa res nisem šel. Zdravilka mi je rekla, da sem čist zmeden. Prvo sem mislil, da sem se ji zameril. In mi je ona rekla naj se prvo pomirim in potem naj pridem spet. Verski fanatizem mi ni všeč.

12. Kam ste usmerili svojo pozornost, kako ste odreagirali v stresni situaciji pred vključitvijo v skupino za samopomoč?

Dost sem se ulegel v posteljo, probal zaspat. Otopel sem bil. Sanjaril sem kako bi bilo, če bi bilo vse okej doma. Kot, da bi hotel v en drug svet. Razmišljal sem, kako bi naredil samomor, da ne bi več trpel. Audijo sem poslušal in se skozi to učil od uspešnih ljudi. Na net sem šel, pa sem kaj probal najti kakšne stvari. Dva bioenergetika sta mi rekla, naj hodim na sprehod. Pa muzko sem poslušal. Včasih, ko sem hodil po gozdu, pa so bili odtenki črne in rjave, čudne barve so se zlivale in mi je bilo strah in takrat te lahko panika zagrabi. Vidim, da sem napredoval. Ni me več strah hodit po gozdu. Zdaj me moti, ko srečam kakšne ljudi, ki se sprehajajo. Jaz bi vse iz gozda ven pometal.

13. Kako znanje in veščine, ki jih pridobite v skupini za samopomoč uporabite pri premagovanju svojih skrbi?

Vidim, da ko pride kakšna misel, lažje prepoznam, da je to tisto o čemer smo se na skupini pogovarjali in se bolje počutim. Drugače bi te zagrabila panika. Ampak ker prepoznaš si misliš bom usmerjal misli na pozitivno. Lažje si misli uredim. Ne sledijo same slabe misli, da bi s tem energijo zgubljal ali se slabo počutil ali bil paničen.

14. Kakšni občutki se vam porajajo preden greste na skupino za samopomoč?

Najbolj hudo mi je zaradi zamujanja. Nekaj časa sem zamujal so mi rekli, da ne smem. Ne bi rad, da pridem na skupino prezgodaj. Pred skupinami razmišljam, kako si boš organiziral čas, kako boš moral stvari narditi.

15. Kakšni občutki se vam porajajo po koncu srečanja skupine za samopomoč?

Razmišljaš kaj boš delal naprej. Malo bolj se počutiš, ko prej ampak razmišljaš kaj boš delal naprej. Vesel sem, da je konec ene ure in pol skupaj in da maš neko pavzo potem. Gruntaš ali boš kaj v gospodinjstvu delal, likal cunje, obešal itd.

16. Ali ste spletni prijateljske vezi na skupini za samopomoč in če ste na kakšen način to vpliva na vas?

Nisem toliko, da bi se s kom pogovarjal ali da bi se s kom izven skupin dobil.

17. Ali se lahko zanesete na ostale člane skupine, ki ste jih spoznali v skupini za samopomoč, ko ste v težavah in če se, na kakšen način?

Dvakrat sem vprašal dve ali tri osebe za nasvet. In ene del problema je bil res rešen. Dobro je bilo to, da sem potem lahko gradil naprej.

18. Kako vam izkušnje o premagovanju krize, ki jih povedo drugi člani pomagajo pri razumevanju svojih kriznih situacij, če vam?

Ni samo iz knjige, vidiš kako oseba dejansko govori. Bolj domače ti rata. Tako znanje od drugih članov lažje razumeš, ker je v tvojem jeziku kot sem že rekel. Še vedno mislim, da je strokovno ampak je iz izkušenj. Zato ne gre mimo tebe.

19. Ali mi lahko razložite kako si vi želite vplivati na ostale člane skupine za samopomoč?

Da bi tudi drugi hodil na vadbe, fizična aktivnost. Če ima nekdo kakšen problem, da noben ni vedel odgovora, pol pa jaz povem kako jaz pri sebi razmišljam. In da vodja reče to je pa fajn.

20. Ali mi lahko opišete kaj konkretno je tisto, kar vam je najbolj všeč v skupini za samopomoč in zaradi česa predvsem obiskujete skupino za samopomoč? Ali to da delite z nekom izkušnje, ali to, da imate kam priti in koga videti, ali so to namigi glede tega, kako se s čim spoprijeti, praktični nasveti..?

Skupine obiskujem predvsem ker sem v stanovanjski skupnosti in moram. Koliko bi jaz hodil na skupine, če ne bi bil v stanovanjski pa bi blizu lokacije kjer so skupine živel, bi hodil enkrat na mesec ali enkrat na dva meseca. Rad imam raznolikost.

21. Ali bi svetovali drugim ljudem z podobnimi težavam, da se vključijo v skupino za samopomoč?

Definitivno bi priporočil. Enemu sem povedal, pa je prišel enih parkrat pa je nehal. Na fitnes je velikokrat prišel. To je tudi v sklopu Ozare. Rekel sem še enemu ali dvema samo sta zdrava. In mi je vodja rekla, da so skupine samo za bolne, predvsem zato, da potem tiste stvari, ki jih mi zaupamo tam ne bi drugi okoli širili.

INTERVJU 3

SPOL: Ž

STAROST: 63 let

1. Kdo vam je svetoval, da se vključite v skupino za samopomoč in v kakšni situaciji?

Prijateljica. Ni mi rekla, da se vključim. Ko sem izvedla, da ona hodi na Ozaro sem tudi sama prišla. Takrat sem bila zdrava, pred letom 2001, nisem imela nobene krize. Drugače sem prvič zbolela pri sedemnajstih letih. No takrat sem bila v redu in sem se vpisala na višjo strokovno šolo. Naslednje leto 2002 sem ponovno zbolela. Že prej so se kazali znaki. Vzrok je ta, da sem prenehala jemati zdravila. Prejemala sem 6, 25 mg Moditen Depo, v obliki injekcije. Vsak mesec enkrat. Maja 1999 sem prejela zadnjo injekcijo. Skoraj tri leta sem bila brez zdravil. Sama sem prosila zdravnika, da bi nehala jemati zdravila in smo se dogovorili, da jih res ne bom dobivala, ampak mi je nevrolog rekel, naj redno hodim na kontrolo. Pa nisem upoštevala njegovih navodil. Zakon je bil težak, ker je mož pil. Odločila sem se za prenehanje prejemanja zdravil saj mi je v službi šlo dobro. Mama je kuhala, doma ni bilo veliko delo. Bila sem razbremenjena. Moram priznat, da sem v času, ko sem jemala zdravila, ko v službi v pisarni ni bilo nobenga zaspala. Moditen vpliva tako, da možgane blokira. Povzročal je zaspanost.

2. Kaj ste vedeli o skupini za samopomoč preden ste se vključili v njo?

Nič nisem vedela o tem, nisem vedela, da obstajajo. Prišla sem iz radovednosti, zdelo se mi je, da je zame primerno. Ko sem bila jaz mlajša ni bilo teh skupin.

3. Kaj menite o skupini za samopomoč sedaj ko ste vključeni?

Vodji Ozare sta preveč liberalni. Kljub temu sta strpni, tolerantni in ostajata mirni. Prijazni, ljubeznivi. Ne moti me, da smo različnih verovanj, izobrazbe. Vse sprejemem, ki prihajajo. Tudi jaz se učim ob njih drugače verujočimi in drugače mislečimi. Drugače mi je žal, da se je obisk zmanjšal na Ozari, da nas je malo. Mene zadovoljujejo srečanja. Teme predlagamo sami. V debato se vključujemo različno. Nekateri raje poslušajo, ko pa jih vodja izzove k besedi tudi kaj povedo. Precej smo odprti, precej povemo. Tudi stvari, ki jih ne bi sicer. Ker je zaupanje. Ko nekdo zaupa nekaj takega o sebi, kar ne bi vsakomur povedal, pa jaz to slišim...se spremeni moj odnos do te osebe. Oseba mi zbuja sočutje. Ker to so stvari, ki jih poveš samo najboljšim prijateljem in mi nalaga odgovornost, da molčim o tem, da ne razširjam teh pričevanj. Oseba se razbremeni, ko pove svoja najgloblja doživetja.

4. Kakšna je ideologija skupine za samopomoč (prisegate na pomoč strokovnjakov ali skušate doseči čim večjo osamosvojitve)?

Rada vidim, da člani pripravljajo temo, da jih zbiramo sami. Rada vidim, da povabijo tudi strokovnjake, predvsem starejše ljudi, ker imajo več življenjskih izkušenj. Je dobro, da je vsake toliko časa povabljen kdo od zunaj. Poznajo naravo bolezni, ne iz lastnih izkušenj, ampak o tem so se izobraževali. Srečujejo se v svoji poklicni praksi z ljudmi z motnjami v duševnem zdravju. Vedo več o tem iz druge strani življenja. Razložijo vzrok za bolezen, kako se varovati pred ponovno krizo. Dobro je poznati bolezen, ker je potem lažje obvladljiva. Odkar obiskujem skupine se mi moja bolezen ne zdi več tako strašna diagnoza. Rada imam, da

povabimo koga z lastno zgodbo pričevanja. Enkrat smo povabili ozdravljenega narkomana in vseh mi je bilo, da je govoril o lastni izkušnji.

5. Ali mi lahko razložite katere informacije imate možnost dobiti v skupini za samopomoč in na kakšen način vam koristijo?

Doslej še nisem iskala takih informacija, vem pa da bi se zaposlene potrudile in poiskale take informacije. Včasih je na skupine povabljen kakšen doktor. Od njega veliko zvemo. Mogoče, če bom prodajala hišo ali oddajala mi lahko kaj svetujejo. Z ostalimi člani si izmenjamo mnenje glede zdravlil. Kaj kdo jemlje in kako zmanjša odmere. Ko mi je psihiater predpisal napačno zdravilo, mi je ena uporabnica povedala, da nanjo dobro deluje. Jaz sem šla nazaj, zaradi stranskih učinkov, po drugo zdravilo. Hude stranske učinke sem imela. Mož mi je rekel da sem nevzdržljiva.

6. Kakšne teme obravnavate v skupini za samopomoč? Ali menite, da so koristne za vas in na kakšen način vam koristijo, če vam ?

Miselne vaje, pisanje osebnega dnevnika po Iri Progoffu. O depresiji, o bolezni, samozavesti, ugotavljali smo tudi kakšen temperament imamo. Pogovarjamo se o praznikih. Zvem kaj novega, lahko se vključim v pogovor. To me sprosti, ko kaj povem. Ko tudi jaz predajam znanje, mi je v veselje. Ena uporabnica večkrat pove kaj tudi o odnosu med možem in ženo, mi je rekla da mi bo tudi prepisala gradivo. To se mi zdi uporabno.

7. O čem bi se trenutno najraje pogovarjali v skupini za samopomoč?

O odnosih med zakonci. Veliko je takih uporabnikov na skupini, ki niso poročeni, niso v zvezi in potem to ne pride v poštev. Želela bi se pogovarjati tudi o komunikacijah. Ker je tudi v zakonu med možem in ženo potrebno znati komunicirati. Med mano in možem je zelo slaba komunikacija, veliko vpijeva, predvsem jaz. Rada bi spremenila to pri naju, izboljšala najin odnos, najino komunikacijo. Rada bi tudi o demenci kaj več slišala. Je zelo aktualna tema, o tem bi moral kakšen strokovnjak povedat.

8. Ali mi lahko razložite kaj vam je posebej všeč v skupini za samopomoč?

Da lahko povem svoje mnenje, svoje izkušnje. To da bogatimo drug drugega, da se poslušamo. Vsak lahko pride do besede. Izvem stvari, ki jih še nisem vedela. Spovedi uporabnikov. Rada vidim, da se tudi strokovna delavka vključi v pogovor. Da tudi ona pove kaj o sebi. Ni ona nad nami, se ne povišuje. Vsak lahko pride do besede. Vseh mi je, da je varen prostor za iskrenost. Tudi to, da ni obvezno, če kdaj ne pridem na skupine. Nihče se ne bo jezil name. Tudi uporabniki in voditeljica ne rinejo z vprašanji v nas, ampak pustijo, da spontano povemo. Nihče ni vsiljiv. Naučila sem se se nečesa novega in to je odgovoriti na vprašanja, ki se mi postavi. Ne okolišiti. Bil je primer, ko je neka uporabnica povedala svojo dilemo in vprašala za mnenje drugo uporabnico. Jaz sem povedala kaj mislim o tem. In je rekla jaz sem vprašala to in to osebo. Vseh mi je bilo, ker ni rekla nisem tebe vprašala in sem vzela na znanje in se o tem zamislila in se tudi nekaj novega naučila – odgovori ko te vpraša.

9. Ali mi lahko opišete kaj bi spremenili v skupini za samopomoč?

Da bi se več pripovedovalo. Da bi se bolj pripravili za temo. Da ne bi bilo toliko branja o raznih temah. Tisti ki, pripravi temo, bi se moral bolj pripraviti. Vsekakor bi si želela tudi, da bi bilo več obiskovalcev.

10. Ali mi lahko opišete dogodke, ki so vam bili najbolj všeč v skupini za samopomoč?

Ko sem vodila osebni dnevnik mi je bilo v veliko zadovoljstvo. In je vodja potem izrekla tudi pohvalo. Všeč mi je ker radi pišejo, ker so sodelovali skoraj vsi tisti, ki prihajajo pri osebнем dnevniku. Pišemo o svojem življenju. Pripravim gradivo, tudi liste kamor bodo pisali kupim. Spnem in oni to uporabijo.

11. Ali mi lahko opišete dogodke, ki vam niso bili všeč v skupini za samopomoč?

Ko smo govorili o komunikacijah, je zaposlena delavka brala o komuniciranju. Tema je bila zahtevana, pa sem jo prekinila, naj pripoveduje. Ne pa da bere. Upoštevala me je. Nekateri ne berejo razločno in jih je težko razumeti. Težko se skoncentriram ko berejo in ne poslušam zbrano...preslišim.

12. Kam ste usmerili svojo pozornost, kako ste odreagirali v stresni situaciji pred vključitvijo v skupino za samopomoč?

Maša, spoved, prejem obhajila. Govorila sem si gospod okrepčaj me, ko sem prejela obhajilo. V prvih letih zakona sem v zvezi s težavami z možem govorila njegovi teti, ki je bila socialna delavka. Kasneje sem iskala pomoč v AL-anon, pomoč svojcem alkoholikov. Nisem zmogla 12. korak služenje. Ko je prišel čas da služim, sem želela biti blagajničarka. Rekli so mi, da ne morem biti, saj mož ni trezen. Ena druga gospa, pa je lahko bila blagajničarka, čeprav njen mož tudi ni bil trezen. Vse sem opustila. Odkar sem na skupinah za samopomoč ga nisem toliko opravljala.

13. Kako znanje in veščine, ki jih pridobite v skupini za samopomoč uporabite pri premagovanju svojih skrbi?

Spomnim se, da so tudi drugi v stiskah, da nisem edina, ki ima težave. Če so slabe tesnobne misli, pokličem na stanovanjsko skupnost eno od uporabnic in se pogovarjava po telefonu. Družim se z vsemi uporabniki. Že nekaj časa nazaj je bila delavnica o pravilnem prehranjevanju. O prehrani smo izvedeli, katera hrana pomaga k boljšemu počutju npr. banane, čokolada. Poslušam na skupinah in podzvestno deluje to name, ravnam tako kot sem slišala in se sploh ne zavedam, da sem to tam slišala.

14. Kakšni občutki se vam porajajo preden greste v skupino za samopomoč?

Ko grem z doma zmolim Sveti Angel, pa še kakšno drugo molitev. Med hojo, del poti molim za vse, ki so na Ozari. Za uporabnike, za zaposlene. Včasih razmišljam ali bi šla ali ne bi šla, pa se odločim v zadnjem trenutku, da grem. Večinoma se veselim, polna sem radovednosti kaj se bo dogajalo. Želim se srečati z uporabniki. Veselim se, da bom lahko kaj povedala, obogatila druge s svojimi besedami. Rada grem in mi je žal kadar izostanem. Po navadi sem dobro razpoložena. Zelo rada grem na skupine za samopomoč.

15. Kakšni občutki se vam porajajo po koncu srečanja skupine za samopomoč?

Odhajam zadovoljna, sproščena, vesela, da sem sodelovala in tudi kaj povedala. Obogatena sem s spoznanji. Ko se vračam iz skupin domov prosim za blagoslov vseh ljudi, ki jih bom srečala na poti. Za uporabnike in zaposlene. Ljudi, ki se bodo mimo peljala v avtomobilih. Mame z vozički. Izročim bogu Ozarovce. Po zaključku srečanja gremo včasih posedet v bife ali pred bife na kavo. Ostanemo po srečanju v kontaktu.

16. Ali ste spletili prijateljske vezi v skupini za samopomoč in če ste na kakšen način to vpliva na vas?

Ne morem ravno reči, da sem spletila prijateljske vezi. Se pa družim z ostalimi člani. Obiščem jih v stanovanjski skupnosti. Enkrat na leto povabim stanovalce stanovanjske skupnosti na prigrizek k meni domov. Nekateri se ne odzovejo, nekateri pridejo. Eden izmed uporabnikov pride k meni večkrat na obisk, na čaj, na kavo. Tudi jaz grem z njim na kavo v Čajarno. Letos je ena od uporabnic rekla, da nima časa. Lani je prišla. Malo se mi je za mal zdelo. Tudi nekajkrat sem ji pisala pisma, pa je rekla, da bo odpisala, pa ni. Naslednji dan sem jo vprašala če je pisma dobila, mi je povedala da je dobila, pa še ni prebrala. Ne bi ji pisala, če ne bi vedela, da vsak dan piše pisma. In sem pričakovala, da bo prebrala.

17. Ali se lahko zanesete na ostale člane skupine, ki ste jih spoznali v skupini za samopomoč, ko ste v težavah in če se, na kakšen način?

V težavah še nisem iskala pomoči pri članih skupine za samopomoč. Ker jih ne bi hotela obremenjevat, ker imajo tudi sami težave. Kljub temu sem eni od članic povedala o odnosu med možem in menoj, pa je rekla naj ne gledam na to kaj bom prejela v zakonu, ampak kaj bom jaz dala. To mi je bilo všeč.

18. Kako vam izkušnje o premagovanju krize, ki jih povedo drugi člani pomagajo pri razumevanju svojih kriznih situacij, če vam?

Pomaga mi toliko, da spoznavam, da se tudi drugi znajdejo v težavah in da si prizadevajo izboljšati okoliščina v katerih živijo. Njihov pogum. Zanimivo jih je poslušati, poslušati njihove izkušnje in dožemanje življenjskih situacij. Zdi se mi tudi, da mi je precej več dano v življenju kot drugim. Družino sem si ustvarila, mnogi si niso, so samski. Mam sina, dva vnuka. Kljub tri kratni hospitalizaciji. Prvič pri sedemnajstih letih. Ustvarila sem si dom, toplino, kljub slabim odnosom z možem. Brez njega bi bilo tudi težko. Odleže mi ko kakšno delo opravi. Privoščim si potovanja, romanja. Drugi manj potujejo. Mož ne nasprotje temu, odidem z doma.

19. Ali mi lahko razložite kako si vi želite vplivati na ostale člane skupine za samopomoč?

Včasih omenim kakšen citat iz Svetega pisma, ki pojasni situacijo ali pa odgovor na to kar se pogovarjamo. Da bi začutili, da daje Sveto pismo odgovore na naše življenjske probleme, situacije. Da bi jim bilo v pomoč pri premagovanju stisk. Tudi na zaposlene bi rada tako vplivala. Kot kristjanka sem dolžna oznanjati evangelije. Rada bi jih navdušila za božjo besedo. Je pa nekaj vernih uporabnic.

20. Ali mi lahko opišete kaj konkretno je tisto, kar vam je najbolj všeč v skupini za samopomoč in zaradi česa predvsem obiskujete skupino za samopomoč? Ali to da delite z nekom izkušnje, ali to, da imate kam priti in koga videti, ali so to namigi glede tega, kako se s čim spoprijeti, praktični nasveti..?

Izkušnja duševne bolezni. Ta srečanja na Ozari so temu namenjena, ki imajo to izkušnjo. Vse to, da podelim mnenje, da izvem kako konkretno se v življenju vesti. Zaupanje. Da lahko povem tudi stvari, ki jih drugim ne bi, ki niso za vsaka ušesa. Zelo sem vesela, ko ena od uporabnic pride. Zaradi njene modrosti in tako lepo jo je poslušat in sem vesela, ko jo vidim tam.

21. Ali bi svetovali drugim ljudem z podobnimi težavam, da se vključijo v skupino za samopomoč?

Vsekakor. Povabila sem nekoč nekoga na skupine, ki nima takih težav, ampak ima težko življenje. Rad pride.

INTERVJU 4

SPOL: Ž

STAROST: 62 let

1. Kdo vam je svetoval, da se vključite v skupino za samopomoč in v kakšni situaciji?

Videla sem plakat v bolnici, kjer sem hodila na preglede. Plakat je visel na steni. Takrat še nisem imela telefona, zato sem šla pogledat na skupine.

2. Kaj ste vedeli o skupini za samopomoč preden ste se vključili v njo?

Nič nisem vedela. Vključila sem se leta 2000.

3. Kaj menite o skupini za samopomoč sedaj ko ste vključeni?

Skupine za samopomoč so zelo dobrodošle za duševne bolnike, da se malo sprostimo in/(5) zaupamo svoje težave če smo v stiski.

4. Kakšna je ideologija skupine za samopomoč (prisegate na pomoč strokovnjakov ali skušate doseči čim večjo osamosvojitve)?

Različno, mi je všeč tudi ko povabimo zdravnika med sebe. Ne pa, da bi bili vsakič.

5. Ali mi lahko razložite katere informacije imate možnost dobiti na skupini za samopomoč in na kakšen način vam koristijo?

Na skupinah za samopomoč imamo možnost karkoli vprašati, še posebej vodje. Če ne vejo pogledajo na splet. Zelo so prijazni in gredo vedno na roke.

6. Kakšne teme obravnavate v skupini za samopomoč? Ali menite, da so koristne za vas in na kakšen način vam koristijo, če vam ?

Obravnavajo se teme, ki nas zanimajo, ker jih sami predlagamo. Velikokrat me teme o bolezni ne zanimajo, ne želim poglobljati tega. Spominjajo me na bolezen in mi je težko. Ob tem se sprostim, dobim stik z zunanjim svetom in skupine so edini kraj kjer imam to možnost, saj drugam ne hodim.

7. O čem bi se trenutno najraje pogovarjali v skupini za samopomoč?

Pozitivne teme iz življenja, kot so prazniki, šport.

8. Ali mi lahko razložite kaj vam je posebej všeč v skupini za samopomoč?

Kravžljamo možgane, uporabimo svoje znanje, ki ga imamo iz matematike, slovenščine.

9. Ali mi lahko opišete kaj bi spremenili v skupini za samopomoč?

Da ne bi brali knjig o bolezni, da bi bile druge teme, ker mi je hudo, ko se spomnim kako je bilo takrat, ko sem zbolela. Ne rada obnavljam te spomine. Bi pa predlagala, da bi na skupinah dali literaturo iz interneta, da bi ostali lahko razumeli svojo bolezen.

10. Ali mi lahko opišete dogodke, ki so vam bili najbolj všeč v skupini za samopomoč?

Ko smo imeli reševanje kvizov, vaje za kravžljanje možganov. Vesela sem bila, ker sem edina znala rešiti neko nalogo.

11. Ali mi lahko opišete dogodke, ki vam niso bili všeč v skupini za samopomoč?

Ko smo brali knjigo o duševni bolezni, vračali so se mi spomini iz moje bolezni, sem jokala in sem šla sredi ure domov.

12. Kam ste usmerili svojo pozornost, kako ste odreagirali v stresni situaciji pred vključitvijo v skupino za samopomoč?

Sama sem bila. Sama sem reševala z zdravnikom in domačimi.

13. Kako znanje in veščine, ki jih pridobite v skupini za samopomoč uporabite pri premagovanju svojih skrbi?

Ko se pogovarjamo o sprostitvi pove navodilo kako se sprostiš, v stresni situaciji se tega spomnim. Če sem v stiski grem na Ozaro, da se pogovorim z uslužbenko.

14. Kakšni občutki se vam porajajo preden greste v skupino za samopomoč?

Vesela sem, s pričakovanji kaj novega bom slišala in vesela sem, da bom spet v družbi svojih sotrpinov.

15. Kakšni občutki se vam porajajo po koncu srečanja skupine za samopomoč?

Po navadi sem vesela, da sem kaj novega slišala, da sem komu kaj povedala, pomagala iz svojih izkušenj če sem vedela.

16. Ali ste spletni prijateljske vezi na skupini za samopomoč in če ste na kakšen način to vpliva na vas?

Tesnih prijateljev nisem našla. Znanci smo, zaupamo si marsikaj. Na skupinah vemo, da imamo vsi podobne izkušnje. Prej ko nisem hodila na skupine, se nisem imela s kom pogovarjati, zdravnike ne zanimajo te stvari.

17. Ali se lahko zanesete na ostale člane skupine, ki ste jih spoznali na skupini za samopomoč, ko ste v težavah in če se, na kakšen način?

Na člane se ravno ne morem, meni je težko govoriti o svojih težavah. Se pa zaupam voditeljem na samem, posebej kadar je sveže.

18. Kako vam izkušnje o premagovanju krize, ki jih povedo drugi člani pomagajo pri razumevanju svojih kriznih situacij, če vam?

Večkrat jaz vem kako premagati bolje, ker sem najstarejša, imam največ izkušenj.

19. Ali mi lahko razložite kako si vi želite vplivati na ostale člane skupine za samopomoč?

Želim jim dati veselje do življenja, kakršnega sem dobila jaz, ko sem poglobila svoje cerkveno življenje in postala mežnarica. V življenju sem bila brez vsake volje in sem se na ta način iz tega izkopala, ko sem začela opravljati službo, ki mi je v veselje.

20. Ali mi lahko opišete kaj konkretno je tisto, kar vam je najbolj všeč na skupini za samopomoč in zaradi česa predvsem obiskujete skupino za samopomoč? Ali to da delite z nekom izkušnje, ali to, da imate kam priti in koga videti, ali so to namigi glede tega, kako se s čim spoprijeti, praktični nasveti..?

Vse kar je tle naštetu, predvsem, da sem aktivna, da me za tisti čas zaposlijo s stvarmi, ki so mi v veselje.

21. Ali bi svetovali drugim ljudem z podobnimi težavam, da se vključijo v skupino za samopomoč?

Sigurno.

INTERVJU 5

SPOL: Ž

STAROST: 42 let

1. Kdo vam je svetoval, da se vključite v skupino za samopomoč in v kakšni situaciji?

Zvedela sem za njih, ko sem se vključila v Ozaro. Vodja me je pripeljala na skupine za samopomoč, me predstavila, razložila, še preden sem začela živeti v stanovanjski skupnosti Ozara. Takrat sem prišla iz Polja, kasneje so me nameravali vključiti v stanovanjsko skupnost. V., B., in M. so me prišli obiskat v Polje in mi povedali, da se ne rabim sekirat, da bom v stanovanjski skupnosti, ko pridem ven. Sem bila vesela, ker sem vedela, kako je doma, da doma vzdušje ni najboljšo. Bilo mi je takoj lažje. Vodji sem zaupala, že po obrazu in karakterju se ji je videlo, da je vredna zaupanja in me je prepričala.

2. Kaj ste vedeli o skupini za samopomoč preden ste se vključili v njo?

Preden sem se vključila v njo nisem nič vedela, s tem me nihče ni seznanil. Predstavila mi jih je vodja, še preden sem prišla v stanovanjsko skupnost. Drugi ljudje so bili vključeni v skupino, so mi bolj odgovarjali kot ti zdaj. So bili starejši od mene, jaz sem bila takrat mlada.

3. Kaj menite o skupini za samopomoč sedaj ko ste vključeni?

V skupini za samopomoč imamo vedno izbrano eno temo o kateri se vsi pogovarjamo, vsak pove svoje mnenje in potem skupaj o tem govorimo. Moje osebno mnenje je, da so skupine dobre za druženje med člani, da se skupaj dobimo mi z istimi diagnozami in tudi, da nekaj zveš na skupini. Trenutno se mi zdi tudi, da premalo dajemo iz sebe vsi. Predvsem jaz ne dajem nič iz sebe.

4. Kakšna je ideologija skupine za samopomoč (prisegate na pomoč strokovnjakov ali skušate doseči čim večjo osamosvojitost)?

Bolj mi je všeč, da so vključeni strokovnjaki. Če sami čvekamo nič kaj ne zvejo. Ne vem kako bi potekalo, če bi bili sami. Če sami razglabljamo ni okej. Eden od strokovnjakov mora biti zraven. Če smo sami ni nič. Eden mora imeti glavno besedo, eden ki za tem stoji kar pove. Ker vse bolj pozna, je bolj izkušen. Mi smo shizofreni, bolni, mi ne znamo toliko povedati. Ena strokovna oseba mora voditi.

5. Ali mi lahko razložite katere informacije imate možnost dobiti na skupini za samopomoč in na kakšen način vam koristijo?

V skupinah za samopomoč so možnosti dobiti informacije, ampak moraš pravo osebo vprašati. Če se tudi on za to zanima, bo znal pomagati. Recimo za šah, moraš vprašati nekoga, ki ima šahovnico in figure in pozna igro.

6. Kakšne teme obravnavate na skupini za samopomoč? Ali menite, da so koristne za vas in na kakšen način vam koristijo, če vam ?

Moja hospitalizacija, skrb za duševno zdravje, depresija, shizofrenija, kako prenašat depresijo, angina prektoris, predvsem take teme, ki nam koristijo in ki nas vse zanimajo. Potem ko se o tem pogovarjamo, zveš o tem kaj se v tebi dogaja. Če ti kaj v glavi ostane, potem, ko si v taki situaciji se spomniš na to kar smo se pogovarjali in lahko rešiš problem. In veš na koga se obrnit.

7. O čem bi se trenutno najraje pogovarjali na skupini za samopomoč?

Jaz bi se najraje pogovarjala o tistem kar bi imela za povedat. Da bi, ko bi prišli na skupine za samopomoč vodja vprašala kako si kaj in potem bi obravnavali teme. Vsak bi lahko povedal stvari, ki jih ima za povedat. Več bi se morali pogovarjati o svojih stvareh. Že dolgo me ni nihče vprašala kako si zares, vodja vedno na začetku vpraša kako ste in se smeji. Meni pa ni do smeha. Vsi govorijo, da je vse dobro, pa ni vse dobro. Več iskrenosti. Pogovarjala bi se rada o dobrem počutju. Zdaj mi je to pomembno. Ker, če se o tem pogovarjaš prideš na eno vejo, da se skoncentriraš kot se šika./ Če se pogovarjaš o tem kako greš jutri v trgovino po salamo, že razmišljaš. Že delaš. Se že basaš z mislimi. Najbolj pomembno je počutje in ne druge obremenitve. Jaz skus druge stvari razmišljam in nikoli ne pridem do dobrega počutja.

8. Ali mi lahko razložite kaj vam je posebej všeč na skupini za samopomoč?

Najbolj všeč mi je, ko se skupaj dobimo tisti isti ljudje. Vsi isti. Da se vidimo, všeč mi je ker se mi zdi kot, da pouk poteka in sem v šoli. In všeč mi je, če je kakšna taka tema, da se da o njej diskutirat. Taka tema, da vsi o njej govorimo. Zadnjič je imela eno od uporabnic temo in je razdelila liste. Vsak je imel en list. Jaz sem dobila o ljubezni in moči. Vsak je imel drugač. O moči sem prebrala. O ljubezni nisem, sem že dolgo samska in nisem imela o tem sploh kaj govorit.

9. Ali mi lahko opišete kaj bi spremenili na skupini za samopomoč?

Preveč dolgo traja, eno uro in pol. Spremenila bi, da bi 15 minut skrajšal, da bi bilo eno uro in 15 minut. Meni pol že motivacija pade. In da, ne bi samo ena uporabnica pripravljala teme, da bi tudi jaz kaj. Ena druga uporabnica je rekla da bo dnevnik pripravila. Doma se moram spomnit temo in jo tam predstaviti. Sem ugotovila, da se ne morem na skupini spomnit, ko vpraša, ker pol ne vem in gremo že naprej. Doma moram razmisliti.

10. Ali mi lahko opišete dogodke, ki so vam bili najbolj všeč na skupini za samopomoč?

Meni je bilo najbolj všeč enkrat, ko smo se pogovarjali o dobrem počutju, telesni teži. O hrani, kilaži in kako se zmeri telesna teža. Imeli smo delovni zvezek Pot k dobremu počutju. To smo reševali. Domača naloga je bilo poiskati ovitke od embalaž in prebrat emulgatorje, sladila, sestavine. Jaz sem to nalogo zelo lepo naredila, sem se fajn pripravila. Še zdaj gledam delovni zvezek kako sem lepo pripravila. Sem hodila po trgovini iz embalaž brat. Me je trgovka gledala, če kaj kradem. In potem, ko sem najdla na embalaži kar sem iskala, sem tisto stvar kupila, da sem etiketo nalimala na list. Najdla sem več kot drugi na skupini. To delavnico smo imeli večkrat, zdaj smo je zanemarili.

11. Ali mi lahko opišete dogodke, ki vam niso bil všeč na skupini za samopomoč?

Bili smo na skupinah za samopomoč, en je rekel uporabnici naj mi na roko pljuni. In ona mi je pljunila. Šele kasneje sem zagledala. In prejšnjič sem sedela zravno te iste uporabnice. Ima čudne vonjave, po urinu smrdi. Al se ne tušira al ne vem kaj. Moti me smrad na ljudeh. Čeprav je ta uporabnica drugače simpatična. Sam to me moti.

12. Kam ste usmerili svojo pozornost, kako ste odreagirali v stresni situaciji pred vključitvijo v skupino za samopomoč?

Bolj slabo. Bolj si vase zaprt, bolj se treseš. Bolj si pod stresom. Ne vprašaš vsega, ampak bolj zase obdržiš stvari. Po navadi mi to ni šlo iz glave. Jaz sem v stresni situaciji razmišljala samo o stresu, dokler se tiste misli ne razpodijo iz glave, da jih odmisliš. Nekaj se je moralo začeti dogajati ali da me je kdo poklical, da sem pozornost stran odvrnila. Še zdaj, ko me kaj pič preveč razmišljam. Preveč se obremenjujem. Takrat imam cel svet na glavi. Potem se v meni nabere, potem izbruhne bolezen. Po navadi sem bila zmedena, nisem usmerjala svojo pozornost nikamor. Pol pa sem dobila kakšno zamisel in sem reagirala.

13. Kako znanje in veščine, ki jih pridobite na skupini za samopomoč uporabite pri premagovanju svojih skrbi?

Jaz po navadi o tej temi, ki poslušam, če je kaj koristnega, vse v sebe shranim. Če moram kaj uporabiti se potem spomnim. Kar je dr. psihiater enkrat predaval tam kjer je rdeči križ, to se je men zgodilo. Spomnim se, da je razlagal pri paranoidni shizofreniji, da breme nalagaš. Ko si začneš na glavo nalagati probleme, misliš da si motiviran. Potem pa pride do krize. Pri sebi sem opazila isto situacijo in potem, ko je predaval sem opuščala, ker sem videla, da to ni v redu. Enkrat sem tudi skozi skupine spoznala, in sem razmišljala kaj bi se mi pa zgodilo, če bi se ta stresna situacija, o kateri non stop premišljuje uresničila. In sem ugotovila, da ne bi bilo nič. Da se brezveze tresem. In zdaj razmišljam zakaj se pa potem sploh obremenjujem. Ko to sebi približaš se takoj nehaš sekirat. Ko pa je to 300 km daleč pa v tebi tak stres povzroča, da se tega ne moreš znebit.

14. Kakšni občutki se vam porajajo preden greste na skupino za samopomoč?

Prvo pomislim eno uro in pol bo dolga. Treba je biti zbran. Zadnje čase se mi ne da it, treba je biti zbran. Misli mi begajo. Gledam na uro doma. Pol pa vidim, da imam še eno uro časa. Da mam še čas kavo spiti, se umiriti in sprostit. Če ni kakega takega uporabnika na skupinah, da je nataknen, se lahko zgodi, da pride kak tak, da ti ne paše in pol gre vse k vragu. Pokvari vzdušje. Kljub temu grem rada na skupine, vidim ljudi, sem med ljudmi. Slišim kakšno dobro temo. Jaz zmeraj gledam, da grem na skupine sproščena, drugače ne morem sodelovati. Če pridem tam vsa jezna, tudi drugi vidijo, da si pod agresijo in potem te začnejo spraševati, pol si pa še bolj jezen. Zmeraj gledam, da sem sproščena. Če nimam dober dan potem raj ostanem doma.

15. Kakšni občutki se vam porajajo po koncu srečanja skupine za samopomoč?

Po koncu skupne za samopomoč odhajam z enim veselim obrazom. In z znanjem več. Vesela sem da sem nekaj slišala, da sem dala eno uro in pol za sabo, kot da bi nekaj oddelala. Kot, da bi bila pri pouku, kjer se posluša. Včasih tudi komaj čakam, da se konča, ker včasih predolgo traja. Če se vživiš zelo hitro mine, če sodeluješ, če pa nimaš kaj povedati, če nisi v dobrem stanju se pa vleče. Po skupinah grem na kavo, pol na cigaret in pol se sprostim.

16. Ali ste spletli prijateljske vezi na skupini za samopomoč in če ste na kakšen način to vpliva na vas?

Prijateljske vezi nisem spletla, imam pa dobre odnose z vsemi in to dobro vpliva name. Rada vidim vse te ljudi. Dve uporabnici sta mi še posebej všeč. Vsi so zelo šizofreni kot jaz in to mi je najbolj pomirjajoče. Pa še, jaz sem se od A. naučila reči »Hvala«, »Prosim«. Prej si nisem upala tega reči. Ko sem videla, da ta članica to govori sem se tudi jaz opogumila. Ena od uporabnic je včasih delala v knjižnici. Ena me je enkrat povabila domov. Sem jo vprašala kdaj gre v pokoj, je rekla kmalu. Enkrat sem jo vprašala kje dela. Je rekla, da kot farmacevt. Ne bi pa želela splesti prijateljskih vezi. Ne da se mi čvekat. Predebela sem, počasna, kaj bom pa čvekala. Nisem tako hitra kot druge in pol se mi ne da.

17. Ali se lahko zanesete na ostale člane skupine, ki ste jih spoznali na skupini za samopomoč, ko ste v težavah in če se, na kakšen način?

Mislim, da ne. Mi je, pa ena oseba pomagala, ko me je vedno spraševala kako se počutim in sem povedala. To mi je pomagalo. Ta oseba mi je rekla, da se moram tuširati vsak dan. Da moram iz tablet dol, tistih, ki sem jih takrat jemala. Naj povem psihiatru. Trideset let so me z tistimi tabletami napajal. Ni dobro preveč dolgo z istimi. On mi je pomagal. Vedno mi je ob strani stal. Tudi en, ki je bil za telovadbo. Roko mi je dal, ko sem prišla na igrišče. Pa me vprašal kako sem. Fajn se mi je zdelo.

18. Kako vam izkušnje o premagovanju krize, ki jih povedo drugi člani pomagajo pri razumevanju svojih kriznih situacij, če vam?

Meni take stvari ne pomagajo. Jaz imam svoj način kako svojo krizo prenašati. Vem na kakšen način moram te krize speljevati. S tem si samo lajšam dušo, da ima še ona krizo ne samo jaz. Je pa ena enkrat povedala, da je imela iste stvari na Gorenjskem. Da se je tresla, da se je za iste stvari sekirala. Premaguješ tako, da se treseš, pol pa mine. To pride tako obdobje. Ko je ona govorila, sem ugotovila, da je pri meni podobno. Ena oseba mi je pomagala, ko je rekla, da ko pridejo misli, da jih takrat odmislim. Naj preneham s tem tuhtanjem. En član je tudi rekel, naj na to ne mislim. Da tableti ne bodo pomagal, za to ker se jaz trem in sekiram. Da je to moje maslo, tableti nimajo s tem nič, če jaz ne bom hotela odmisli.

19. Ali mi lahko razložite kako si vi želite vplivati na ostale člane skupine za samopomoč?

Da se redno umivajo. Če kaj povem, da si zapomnijo in da kaj v glavi ostane. Naj na kilažo pazijo, dve od uporabnic se preveč širita.

20. Ali mi lahko opišete kaj konkretno je tisto, kar vam je najbolj všeč na skupini za samopomoč in zaradi česa predvsem obiskujete skupino za samopomoč? Ali to da delite z nekom izkušnje, ali to, da imate kam priti in koga videti, ali so to namigi glede tega, kako se s čim spoprijeti, praktični nasveti..?

Pomaga, da si pri rehabilitaciji nabiram določeno znanje, krajšam si čas. Ne moreš samo na sprehod pa doma bit, drugače se bi mi zmešalo. To se je zgodilo moji sestanovalki, ugotovila sem, da se ji meša ker ne hodi na skupine. Na skupine hodim zato, da ne pridem v bolnico. Moje mnenje je tako, da če se ne udeležuješ teh programov si še hitreje hospitaliziran. Zato ker ne delaš ne sebi in nimaš reda. Ni pošlihtano kakor bi moralo bit. Da ne zaideš v temne vode. Kakor en od uporabnikov, ki je zamenjal zdaj dan za noč in obratno. Bioritem se mu je porušil. Ta program ti pomaga, če sodeluješ.

21. Ali bi svetovali drugim ljudem z podobnimi težavam, da se vključijo v skupino za samopomoč?

Bi svetovala, ker bi bilo za njih dobro za druženje. Ker bi se lažje pozdravili. Več v glavi ostane, rešili bi probleme, če bi samo doma sedeli se zdravljenje ne bi obneslo. Zadnjič, ko smo šli na Kolpo je bila G., ki se ne udeležuje vsakodnevnih aktivnosti, ampak je samo doma. Bila je čisto gotova, jaz sem mislila da je iz Polja prišla. Vsi smo jo gledali. Čisto brez orientacije je bila. Če se ničesar ne udeležuješ s svojo boleznijo samo stagniraš.

INTERVJU 6

SPOL: Ž

STAROST: /

1. Kdo vam je svetoval, da se vključite v skupino za samopomoč in v kakšni situaciji?

Sestra mi je svetovala. Osemindvajset let po postavljeni diagnozi sem se vključila v skupine.

2. Kaj ste vedeli o skupini za samopomoč preden ste se vključili v njo?

Da je dobro organizirana skupina. Pomaga ti kolikor sam sodeluješ, toliko odneseš.

3. Kaj menite o skupini za samopomoč sedaj ko ste vključeni?

Sedaj imam enako mnenje o skupinah.

4. Kakšna je ideologija skupine za samopomoč (prisegate na pomoč strokovnjakov ali skušate doseči čim večjo osamosvojitve)?

Strokovnjaki več vejo.

5. Ali mi lahko razložite katere informacije imate možnost dobiti na skupini za samopomoč in na kakšen način vam koristijo?

Lahko vprašaš kar te zanima, vedno slišiš kake novosti od drugih kaj se kje dogaja. Koristijo ti, da si bolj ozaveščen.

6. Kakšne teme obravnavate na skupini za samopomoč? Ali menite, da so koristne za vas in na kakšen način vam koristijo, če vam ?

Samopodoba, pozitivno mnenje, počutje. Koristne so zame, po delavnicah si ustvariš lep vtis o sebi, da nisi negativec.

7. O čem bi se trenutno najraje pogovarjali v skupini za samopomoč?

Je v redu. Tematiko ne bi spremenila.

8. Ali mi lahko razložite kaj vam je posebej všeč na skupini za samopomoč?

Kolegialnost.

9. Ali mi lahko opišete kaj bi spremenili na skupni za samopomoč?

Moti me, če kdo odhaja prevečkrat med delavnicami.

10. Ali mi lahko opišete dogodke, ki so vam bili najbolj všeč na skupini za samopomoč?

Meni je všeč vedno, ko se pogovarjamo kaj pozitivnega.

11. Ali mi lahko opišete dogodke, ki vam niso bili všeč na skupini za samopomoč?

Mmm...se ne spomnim.

12. Kam ste usmerili svojo pozornost, kako ste odreagirali v stresni situaciji pred vključitvijo v skupino za samopomoč?

K molitvi, oddihu. Bilo se je težje spopadati z stresom. Zelo me je bolelo. Vsa leta sem bila zvezana v telesu. Sedaj se je poglavje problematiziranja zaključilo.

13. Kako znanje in veščine, ki jih pridobite na skupinah za samopomoč uporabite pri premagovanju svojih skrbi?

Aktualne težave odpravljam sproti.

14. Kakšni občutki se vam porajajo preden greste na skupino za samopomoč?

Za vsako delavnico se moram prisiliti, da grem na skupine. Vedno tudi molim, da bi na skupinah filozofsko napredovala.

15. Kakšni občutki se vam porajajo po koncu srečanja skupine za samopomoč?

Veselje, zadovoljstvo, ker tam rešim svoje aktualne težave. Težave drugih vidiš na skupinah. To malo pomirja, saj vidiš da nisi sam.

16. Ali ste spletni prijateljske vezi na skupini za samopomoč in če ste na kakšen način to vpliva na vas?

Z ostalimi člani smo dobri znanci. Radi se vidimo tudi izven Ozare in gremo na kavo. Takrat se o problemih ne pogovarjamo.

17. Ali se lahko zanesete na ostale člane skupine, ki ste jih spoznali na skupini za samopomoč, ko ste v težavah in če se, na kakšen način?

Če bi mela težave, bi se tudi lahko.

18. Kako vam izkušnje o premagovanju krize, ki jih povedo drugi člani pomagajo pri razumevanju svojih kriznih situacij, če vam?

Pomirja me to, da nisem edina, ki ima težave. Tako lažje premagujem svoje težave.

19. Ali mi lahko razložite kako si vi želite vplivati na ostale člane skupine za samopomoč?

Želim si, da bi kdo dobil kakšne navade kot jih imam jaz. Na primer jaz rada gledam Dobro jutro Slovenija. Če bi kdo drug gledal isto bi mu mogoče ustrezalo.

20. Ali mi lahko opišete kaj konkretno je tisto, kar vam je najbolj všeč na skupini za samopomoč in zaradi česa predvsem obiskujete skupino za samopomoč? Ali to da delite z nekom izkušnje, ali to, da imate kam priti in koga videti, ali so to namigi glede tega, kako se s čim spoprijeti, praktični nasveti..?

Sem v akciji, to je zelo pozitivno.

21. Ali bi svetovali drugim ljudem z podobnimi težavam, da se vključijo v skupino za samopomoč?

Seveda, kdor bi rad sodeloval.

INTERVJU 7

SPOL: M

STAROST: 50 let

1. Kdo vam je svetoval, da se vključite v skupino za samopomoč in v kakšni situaciji?

Stric in teta sta me prva skušala nagovoriti, da bi šel na skupine za samopomoč, osebni psihiater in Center za socialno delo. Takrat sem bil že bolan. Odbil sem injekcijo in tablete sem nehal jemati. Stanje se mi je poslabšalo in sem moral iti v bolnico. Prvo so mi rekli »Pejt v dom za starejše.« Tam sem vprašal in so mi rekli, da nimam še 65 let. Center za socialno delo mi je torej prvi predstavil Ozaro, kjer se udeležujem skupin za samopomoč. Oni so mi uredil, da sem prišel sem.

2. Kaj ste vedeli o skupini za samopomoč preden ste se vključili v njo?

Nisem veliko vedel, sem mislil da je to kakšen zavod zaprtega tipa.

3. Kaj menite o skupini za samopomoč sedaj ko ste vključeni?

Name to deluje tako, da sem lahko v družbi z več ljudmi. Da sem lahko pod redno kontrolo zdravnika. To mi veliko pomeni. Da lahko izmenjujem mnenje, mišljenje.

4. Kakšna je ideologija skupine za samopomoč (prisegate na pomoč strokovnjakov ali skušate doseči čim večjo osamosvojitve)?

Da strokovnjaki sodelujejo, da lahko dobim kakšno strokovno mnenje od njih o bolezni, zdravlilih.

5. Ali mi lahko razložite katere informacije imate možnost dobiti na skupini za samopomoč in na kakšen način vam koristijo?

Dobim informacije o bolezni, shizofreniji. To mi koristi pri vsakdanjem življenju. Zvedel sem kaj je to, kako se zdravi, kdo zbolí z njo, pol mi je bilo lažje. Zunanji uporabniki, ko pridejo na skupine povejo svoje mišljenje o shizofreniji in vidim kako je z menoj, kako z njimi in mal primerjam. Ena oseba mi je povedala o zobozdravniku in osebnem zdravniku, kateri so dobri.

6. Kakšne teme obravnavate na skupini za samopomoč? Ali menite, da so koristne za vas in na kakšen način vam koristijo, če vam ?

Največ o psihičnem zdravju, stres, depresija, šizofrenija, kvaliteta življenja. S tem znanjem, ki ga dobim tam si pomagam pri vsakdanjem življenju. Lažje si predstavljam svojo bolezen in vsakodnevne probleme. Ko sem zvedel o šizofreniji mi je bilo lažje. Ker sem sprejel svojo bolezen, zato mi je bilo lažje. Npr. če je treba kakšne vaje za boljše počutje narediti, jih lahko takoj naredim doma ali v parku.

7. O čem bi se trenutno najraje pogovarjali na skupini za samopomoč?

O šizofreniji. Ko zvem informacije o bolezni lažje vzdržujem zdravje, vidim da so tudi drugi bolni in mi je malo lažje. Pogovarjal bi se tudi o pravilih v stanovanjski skupnosti in športu. Zanima me nogomet, rokomet, smučanje. Ob športu se sprostim.

8. Ali mi lahko razložite kaj vam je posebej všeč na skupini za samopomoč?

Imam priliko spoznati ljudi z podobnimi zdravstvenimi težavami in se lahko pogovarjamo o podobnih stvareh. Všeč mi je, da sem prisoten na skupini za samopomoč, da so tudi drugi prisotni. Da se lahko pogovarjamo in izmenjujemo mnenje, vsak svoje pove in vidiš kaj je.

9. Ali mi lahko opišete kaj bi spremenili na skupini za samopomoč?

Nič. Jaz sem zadovoljen. Mogoče bi želel kakšen strokovni komentar, da strokovnjak pride in več pove. Drugače menjamo teme, ni skus isto. Vsaka skupine ima svojo temo.

10. Ali mi lahko opišete dogodke, ki so vam bili najbolj všeč na skupini za samopomoč?

Ko je prišel dr. psihiater in je povedal o depresiji. Všeč mi je bilo, da sem veliko zvedel. In ko je prišel strokovnjak in pripovedoval o prepovedanih drogah. Kako so zasvojeni ljudje, kako se zdravijo. Strokovnjak je bil za to področje.

11. Ali mi lahko opišete dogodke, ki vam niso bili všeč na skupini za samopomoč?

To, da smo se pogovarjali in sem moral opisati kaj mi je bilo najtežje pri bolezni. Težko mi je bilo zaradi spominov. In nerodno mi je bilo.

12. Kam ste usmerili svojo pozornost, kako ste odreagirali v stresni situaciji pred vključitvijo v skupino za samopomoč?

Bil sem v psihiatrični bolnici, Ljubljana Polje, ko sem bil v največji krizi. Dobil sem zdravila, ki so me pomirila. Drugače sem veliko na sprehode hodil. Ko je bilo kaj takšnega, ko sem imel misli, glasove sem hodil 5,6 kilometrov. Bolj sem se počutil po tem.

13. Kako znanje in veščine, ki jih pridobite na skupini za samopomoč uporabite pri premagovanju svojih skrbi?

Tako, da vsak dan če sem seznanjen o bolezni, lažje premagujem težave. Npr. hodim na sprehode, to me sprosti. Drugač smo delali tudi vaje za dihanje, sprostivne vaje, telovadba. Če kakšna slaba novica pride, se začnem pogovarjat kako drugo temo. Preusmerim mal misli.

14. Kakšni občutki se vam porajajo preden greste na skupino za samopomoč?

Z občutkom radovednosti, kaj novega bom zvedel.

15. Kakšna občutki se vam porajajo po koncu srečanja skupine za samopomoč?

Zadovoljstvo, sreča, da sem zvedel nekaj novega, kar bom lahko uporabil pri vsakdanjem življenju in premagovanju svojih težav. Včasih malo razmišljam en čas o kakšni temi. In včasih se pogovarjam s sostanovalci v stanovanjski skupnosti o kakšni temi. Pridemo tudi do kakšnih svojih ugotovitev.

16. Ali ste spletni prijateljske vezi na skupini za samopomoč in če ste na kakšen način to vpliva na vas?

Ja sem spletel. V prostem času sem to koristil kot druženje. Spoznal sem enega prijatelja na skupinah in sva v prostem času hodila na nogometne tekme. Ko sva se na skupinah spoznala, sva se začela pogovarjat o športu. Sem ga vprašal, če grem lahko z njim na nogomet. Je rekel lahko, mi je pozitivno odgovoril. Enkrat tedensko sva hodila. To me je zelo veselilo. Včasih je prišel tudi k meni na obisk v stanovanjsko skupnost. Zdaj on več ne hodi na skupine. Bolan je, ne vem kje je.

17. Ali se lahko zanesete na ostale člane skupine, ki ste jih spoznali na skupini za samopomoč, ko ste v težavah in če se, na kakšen način?

Lahko za kakšen nasvet. Vsak ima svoje izkušnje in ko ti dajo nasvet ti lahko to narediš. In strokovni delavci pomagajo.

18. Kako vam izkušnje o premagovanju krize, ki jih povedo drugi člani pomagajo pri razumevanju svojih kriznih situacij, če vam?

Srečen sem, da imam priložnost spoznati ljudi, ki so podobno bolni kot jaz in se lahko z njimi primerjam. Ko je nekdo povedal o prisluih sem videl, da sem imel podobne težave. Pomaga mi tudi to, da slišim drugo mnenje. Nekdo je spregovoril, da se pojavljajo glasovi, pa o stresu, o depresiji. Sem lahko naredil primerjavo.

19. Ali mi lahko razložite kako si vi želite vplivati na ostale člane skupine za samopomoč?

S pogovorom o raznih problemih. Če lahko povem tisto kar sem dal skozi, kar se tiče bolezni. Jaz hodim veliko na sprehode, pa da bi lahko vplival še na koga, da bi hodil na sprehode.

20. Ali mi lahko opišete kaj konkretno je tisto, kar vam je najbolj všeč na skupini za samopomoč in zaradi česa predvsem obiskujete skupino za samopomoč? Ali to da delite z nekom izkušnje, ali to, da imate kam priti in koga videti, ali so to namigi glede tega, kako se s čim spoprijeti, praktični nasveti..?

Lahko dobim mnenje strokovnih delavcev in drugih uporabnikom. Delim svoje izkušnje z drugimi. Všeč mi je to, da sem v družbi. Da se lahko pogovarjam s kom. Pa da se tudi kaj naučim.

21. Ali bi svetovali drugim ljudem z podobnimi težavam, da se vključijo v skupino za samopomoč?

Bi. Pomagalo bi jim

9.3. Priloga 3: odprto kodiranje

	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija
A1	Moja osebna psihiatrinja mi je svetovala	osebni psihiater	strokovnjaki in institucije	predlagatelj za vključitev v SS in takratno stanje člana
A2	bila sem v globoki fazi bolezni in osamljena, zaradi tega tudi nisem iskala pomoči, ki sem jo bila potrebna	globoka faza bolezni, osamljenost	duševna stiska ob vključitvi	
A3	Na skupine sem začela hoditi, da bi preprečila epizodo klinične depresije	preprečitev klinične depresije	izhod iz neugodnega položaja	
A4	V tem času sem hodila z fantom, ki je bil zasvojen z alkoholom in sem se z njegove strani počutila zanemarjeno, neupoštevano. Potrebovala sem strokovno pomoč. Nesporazumov sicer nisva imela nikoli, toda vse svoje potrebe sem morala zaradi njegovega alkohola zatreti, zatajiti	zveza s fantom odvisnim od alkohola in občutek zanemarjenosti	težave v partnerskem odnosu	
A5	Preden sem se vključila v skupine sem mislila, da je to nekaj samo za tiste, ki so fejest bolni in imajo velike probleme,	samo za fejest bolne	predsodki, napačno vedenje o SS	poznavanje SS pred vključitvijo
A6	nekaj kar ljudje stigmatizirajo	kar ljudje stigmatizirajo		
A7	Vedela sem tudi, da poteka pogovor	poteka pogovor	potek pogovora	
A8	Zame so nepogrešljive, ne bi mogla več živeti brez njih. S pomočjo skupin bolj razumem življenje in svet.	nepogrešljive, nudijo boljše razumevanje življenja	pomembne za posameznika	mnenje o SS po
A9	Spoznavat sem začela, da imajo tudi drugi ljudje težave in da moje niso največje.	spoznavanje, da imajo tudi drugi ljudje težave in da njene niso največje	možnost primerjanja z drugimi	

A10	Trpljenje je postalo na meji znosnosti.	zaradi SS trpljenje znosnejše	nudijo olajšanje	vključitvi
A11	Odprla sem se svetu, ki je kar naenkrat prijaznejši do mene.	odprtost kar naenkrat prijaznejšemu svetu	iskrene izpovedi	
A12	Enako.	enako	člani in strokovnjaki	ideologija SS
A13	Tudi jaz sama vodim skupine. Če na skupine pridemo napeti, jaz poskrbim, da se sprostimo.	vođenje SS z njene strani ter skrb da so sproščeni	samoiniciativnost članov	ideologija SS
A14	Sama sem zelo pogumna in se odprem v smislu iskrenosti in potem se še drugi odprejo.	njena iskrenost povzroča odkritost drugih		
A15	Na koncu je zadovoljstvo isto brez občutka krivde. Zato, ker smo dogovorjeni tako, da kar se pogovarjamo na skupinah ostane med nami. Skupine končamo z zaupanjem.	zaključek SSS brez občutkov krivde zaradi zaupanja		
A16	Zvem kje lahko opravi svoje uradne opravke in dobim suport	o opravljanju uradnih opravkov	opravki	pridobljene informacije in koristnosti informacij na SS
A17	Kam grem na primer po Mobitelovo kartico npr. zaradi kakšne ugodnosti. Vprašam npr. kje je šivilja, kje kupim trak za pisalni stroj, skratka dobim smernice za tekoče vsakdanje obveznosti.	smernice za vsakdanje obveznosti (kje je šivilja, kje kupim trak za pisalni stroj, kam grem po Mobitelovo kartico...)		
A18	Na skupinah sem dobila tudi telefonsko številko zaupnega telefona SAMARIJAN, kamor lahko pokličeš, če si v trenutni stiski.	telefonska številka zaupnega telefona SAMARIJAN		
A19	Dobila sem informacije o spolni zlorabi. Pri devetnajstih letih me je fant posilil. Fant s katerim sem bila leto in pol.	informacije o spolni zlorabi, pri devetnajstih spolno zlorabljen	klic v stiski	pridobljene informacije in koristnosti informacij na SS
A20	Preden sem dobila dostop do vseh teh informacij sem bila zaprta sama vase. Moje trpljenje je bilo hudo in sem doživljala živčne zlome. Nisem se znala soočati z svojimi slabimi odločitvami v življenju.	pred pridobljenimi info. zaprtost vase, hudo trpljenje, živčni zlomi		
A21	Zdaj sem dovolj močna, da se lahko pogovarjam o svojih travmatičnih izkušnjah iz preteklosti, ki jih je veliko.	pridobljena moč za pogovor o preteklih travmatičnih izkušnjah		

A22	Dobim tudi smernice kako se spopadati s svojo boleznijo.	smernice o spopadanju z boleznijo		
A23	Na skupine za samopomoč imamo vse teme po predlogih posameznikov	vse teme po predlogih posameznikov	glede na zanimanje	obravnavane teme in koristnosti tem
A24	recimo kako se spopasti z duševno boleznijo, jeza, strah, stres,	spopadanje z boleznijo, jeza, strah, stres	o duševnih stiskah	
A25	samozavest, samopodoba, kako shajati z partnerjem, ranljivost, cilji	samozavest, samopodoba, kako shajati z partnerjem, ranljivost, cilji	samopodoba in osebnostna rast	obravnavane teme in koristnosti tem
A26	paranoidna shizofrenija, anksioznost, strah pred prihodnostjo	paranoidna shizofrenija, anksioznost, strah pred prihodnostjo	o duševnih stiskah	
A27	Preprečujejo mi trpljenje v samoti	preprečevanje trpljenja v samoti	v pomoč pri navezovanju odnosov	
A28	teme mi pomagajo na ta način, da bolje razumem sebe in	pomoč pri razumevanju sebe	samospoznanje in "delo na sebi"	
A29	lažje gradim odnose	lažje grajenje odnosov	v pomoč pri navezovanju odnosov	
A30	in izboljšujem svoje pomanjkljivosti	izboljševanje svojih pomanjkljivosti	samospoznanje in "delo na sebi"	
A31	To mi tudi pomaga, da se držim vsakodnevne rutine (pospravljanje stanovanja, kuhanje, nakupovanje v trgovini)	pomoč pri držanju vsakodnevne rutine (pospravljanje stanovanja, kuhanje, nakupovanje v trgovini)	krepijo moč za vsakdanje opravke	
A32	Premagam strah pred okolico, ljudmi.	premagovanje strahu pred ljudmi	v pomoč pri navezovanju odnosov	
A33	Vzdržujem tudi svojo samozavest	vzdrževanje samozavesti	samospoznanje in "delo na sebi"	
A34	in se sprostim	sprostitev	teme koristne za popuščanje napetosti	
A35	Najbolj mi koristijo tri teme depresija, paranoidna shizofrenija, anksioznost.	najbolj koristne teme-depresija, paranoidna shizofrenija, anksioznost	najkoristnejše teme	obravnavane teme in koristnosti tem
A36	Na način, da delam na sebi, na svoji osebnostni zrelosti. Da imam svoje slabosti pod nadzorom. Tisto kar moram izboljšati pri sebi, pa	delo na svoji osebnostni zrelosti in izboljševanje	samospoznanje in "delo na sebi"	

	izboljšujem, s čimer dosegam, da z leti postajam boljša osebnost.			
A37	V čemer vidim varnost	varnost	osebno zadovoljstvo	
A38	O depresiji, ki je sopotnica moje bolezni. Imam paranoidno shizofrenijo	depresija	o duševnih stiskah	trenutno najbolj zaželeno teme
A39	Drugače me zelo zanima tudi tema vzgoja otrok. Od zibelke do končnega šolanja. Tudi v nosečnosti.	vzgoja otrok	družinsko življenje	trenutno najbolj zaželeno teme
A40	Sproščeno druženje	sproščeno druženje	druženje	pozitivne lastnosti SS
A41	na vsaki skupini se kaj novega naučim	učenje	izobraževanje	
A42	Iskreno lahko spregovorim o sebi	iskreni govor o sebi	možnost iskrene izpovedi	
A43	Včasih se tudi pogostimo. Enkrat eden neki prinese, drugič drug.	vzajemna pogostitev	druženje	
A44	Želela bi večjo iskrenosti	več iskrenosti	več odprtosti in sproščenosti	želje po spremembah na SS
A45	in sproščenost pri posameznikih, odprtost	več sproščenosti pri posameznikih		
A46	Pa tudi to me moti, ko hoče kdo urejati življenje drugega. Jaz to ne rada vidim. Mi smo na skupini, da se naučimo drug od drugega. Pri svojih štirinštiridesetih letih sem že tolik stara, da znam sama urejati svoje življenje. Namesto, da bi bili tam zaradi pomoči. Nasvetov jaz ne rabim takih. Sem sama dost disciplinirana in motivirana in s cilji v življenju.	neugodnost ob želji drugega po urejanja življenja nekoga z nasveti, ki niso potrebni	manj "neprijetnosti" zaradi drugih uporabnikov	
A47	Moram stalno potrpeti na SS zaradi drugih žensk in to je včasih naporno. Ena noč, da astrologijo predstavim. Je zelo verna, je fanatik. In moram trpeti. Astrologija je škodljiva, če jo vzameš za prioriteto. Je pa zelo zanimivo področje	nejevoljnost zaradi ne dopuščanja njene predstavitve astrologije s strani fanatično verne uporabnice	manj "neprijetnosti" zaradi drugih uporabnikov	želje po

A48	Druga pa je rekla....mmm....jaz sem tega mnenja, da se je v življenju lepo poročiti. Moj oče je bil poročen in jaz sem imela z očetom edinstven odnos in se tudi hočem poročiti. In ta druga uporabnica mi je prinesla telefonsko številko agencije, kjer si iščeš moža. Jaz bom spontano našla moškega. Ta ženska se prej z mano ni nikoli pogovarjala. To je poseg v zasebnost. Kršenje zasebnosti.	poseg druge uporabnice v njeno zasebnost s ponujanjem telefonske številke ženitvene agencije zaradi poznavanja njene želje po poroki		spremembah na SS
A49	Najbolj všeč so mi dogodki, ko lahko iskreno spregovorim o vseh stvareh, ki me v življenju veselijo. Odnos z sestro, mamo, očimom.	iskren pogovor o svojemu odnosu z družinski člani	pogovor o pomembnih temah za člana	najljubši dogodki na SS
A50	Všeč mi je bilo tudi praznovanje mojega rojstnega dne. Imela sem občutek, kot da sem se ponovno rodila. Pili smo sok, imeli smo piškote.	praznovanje rojstnega dne in občutek ponovnega rojstva ob temu	osebni praznik	
A51	Z vodjo sem spregovorila o svojih najintimnejših stvareh našega družinskega življenja. Mislila sem, da sem preveč povedala in mi je postalo zelo nerodno in neprijetno. Ker sem še zmeraj mnenja, da se umazano perilo pere doma	občutek neprijetnosti ob preveliki odkritosti pri pogovoru o najintimnejših stvareh družinskega življenja	občutek zadrege	nevšečni dogodki na SS
A52	Všeč mi tudi ni bil dogodek, ko nisem smela predstaviti svoje znanje in vedenje o astrologiji, zaradi dveh uporabnic. Češ, da jim vera ne dovoljuje. Si napačno razlagata. Jaz sem rekla, da bi rada to predstavila. Obe ženski sta naredili strog nastop: »To pa ne bomo poslušali!« Mojo osebno mejo sta obe ranili. Šokirana sem bila. Na kratko sem pol povedala o astrologiji. Ampak jaz sem oseba, ki hoče v življenju vse zgladit. Se ne prepiram. Jaz sem tako speljala skupino, da smo kmalu spremenili temo.	ne dovoljena predstavitev znanja o astrologiji zaradi dveh uporabnic, katerima vera naj tega ne bi dovoljevala, šokiranost	nekorektnost drugega člana do osebe	
A53	Impulzivno, ostre poteze izražanja.	impulzivno, ostre poteze izražanja	stanje nemoči	usmerjanje pozornosti v stresni situaciji pred vključitvijo

A54	Na skupini sem dobila mehke poteze izražanja.	pridobitev mehkih potez izražanja na SS	izboljšanje načina komuniciranja	uporabnost znanja in veščin iz SSS
A55	Preden sem začela na skupine hodit sem zjutraj dlje časa spala. Kar mi ni bilo po godu.	daljše jutranje spanje, kar ni po godu	počitek	usmerjanje pozornosti v stresni situaciji pred vključitvijo
A56	Če zjutraj vstaneš bolj zgodaj več narediš.	bolj zgodnje vstajanje omogoča več možnosti za delo	urejen dnevi ritem	uporabnost znanja in veščin iz SSS
A57	Zaradi stresa se je pojavilo neznosno trpljenje v notranjosti kot posledica izolacije od sveta.	neznosno trpljenje v notranjosti kot posledica izolacije od sveta	stanje nemoči	usmerjanje pozornosti v stresni situaciji pred vključitvijo
A58	V osamljenosti sem padla v dolgočasje. Ni mi pasalo. Zaprla sem se pred svetom v samoto.	dolgočasje zaradi osamljenosti in zaprtje pred svetom v samoto		
A59	Včasih sem pozornost usmerila na delo in vsakodnevne obveznosti.	včasih na delo in vsakodnevne obveznosti		
A60	Znanje me stimulira. Iz njega črpam moč in energijo za vsakdanje obveznosti	znanje krepi moč za vsakdanje obveznosti	urejen dnevni ritem	uporabnost znanja in veščin iz SSS
A61	in mirno spanje.	znanje krepi moč za mirno spanje		
A62	Všeč mi je bila sprostitvena tehnika skozi katero sem se naučila, da moram misliti na nekaj lepega povezanega z naravo	skozi sprostitveno tehniko se naučila, misliti na nekaj lepega povezanega z naravo	sprostitvene vaje	
A63	Vedno znova dobivam znanje, izvedela sem kako moram sprostiti hormon oksitocin, ki je pomemben pri socialnih stikih, zaupanju, sklepanju prijateljstva.	spoznanje o sprostitvi hormona pomembnega za socialne stike	znanje o delovanju organizma	
A64	Veselje	veselje	občutki ugodja	občutki pred SSS
A65	pozitivna naravnost uma	pozitivna naravnost uma		
A66	sproščenost	sproščenost		
A67	celo sreča	sreča		
A68	Olajšanje, kakor da bi se znebila teže bremena.	olajšanje, odpravljena teža bremena	popuščena napetost	občutki po SSS

A69	In občutek življenjske izpolnitve	občutek življenjske izpolnitve	obogateni z znanjem	
A70	Ja spletla sem prijateljske vezi z vsemi	z vsemi	prijateljske vezi z vsemi	prijateljske vezi na SS
A71	To vpliva name tako, da sem se naučila zaupat ljudem, kar mi je dalo voljo za nadaljnje spopadanje z življenjem.	zaupanje ljudem, ki daje voljo za nadaljnje spopadanje z življenjem	pozitivno medsebojno vplivanje	
A72	Začutila sem, da nisem sama na tem svetu, da so ljudje, ki jim je mar zame in me imajo radi.	občutek pripadnosti in ljubezni	pripadnost	
A73	Me cenijo takšno kakršna sem v resnici. Ni mi treba pred njimi imet maske. Lahko sem pred njimi žalostna in me sprejemajo, lahko se zjokam in me sprejemajo, lahko sem srečna in me sprejemajo. Lahko se slabo počutim pa me razumejo. Lahko sem tiho, lahko govorim. Počutim se sprejeto in varno	občutek sprejetosti ob izražanju različnih čustev	pozitivno medsebojno vplivanje	prijateljske vezi na SS
A74	Za primer lahko dam to, ko smo najprej z eno od uporabnic prišle v konflikt ob prvih srečanjih, sčasoma pa sva si z darili, z majhnimi pozornostmi izkazale medsebojno naklonjenost. Zdaj pa druga drugo razumeva, tudi če ima katera slab dan, pa je tečna. Jaz njo spravim v smeh, ona pa zna mene. Do spontanosti je prišlo med nama, kar je meni vredno. Kar jaz cenim.	primer konflikta z eno od uporabnic ob prvih srečanjih, ki je sčasoma prešel v medsebojno naklonjenost skozi darila in male pozornosti in zdaj v razumevanje in spontanost		
A75	Ja lahko se zanesem vedno	možno zanašanje	je možnost zanašanja na člane	možnost zanašanja na člane SS v težavah
A76	Izberem s kom se bom o določeni temi pogovorila	izbira med posamezniki za pogovor o določeni temi	skozi pogovor	
A77	in sem presenečena, da vsak vse razume	presenečenje nad razumevanjem vsakega glede vsega	je možnost zanašanja na člane	
A78	Rabim predvsem pogovor.	potreba po predvsem pogovoru	skozi pogovor	
A79	Z eno od uporabnic sem se pogovorila, ko me je bilo strah, da bom padla v klinično depresijo. Po	odpravljena bojazen "padca" v klinično depresijo s pogovorom z eno od uporabnic		

	telefonu sem spregovorila z njo in osebno. Ona me je rešila bojazni. Mi bolni imamo pogosto bojazen, da bi spet zapadli v tako hudo stanje kot smo že v preteklosti.			
A80	Ker imamo podobne težave si znamo pomagati. In imamo željo pomagati.	znanje in želja pomagati zaradi podobnih težav	podobna izkušnja	
A81	To je največ vredno. Kako drugi premagujejo krize, pa s čim se srečujejo. To je izmenjava mnenj. Nobena krizna situacija, ki je pol doživim me ne preseneti. V bistvo do teh kriznih situacij pol sploh ne pride. V dobrih dneh poskrbim za slabe dni	največja vrednost, saj ob tem nobena krizna situacija ne preseneti ali do njih ne pride	izkušnje drugih najpomembnejše	vpliv izkušenj drugih članov o premagovanju krize na člana
A82	Izvedela sem tudi, da imajo moteče vsiljive misli tudi drugi, ne samo jaz.	seznanjenost o motečih vsiljivih mislih tudi pri drugih in uvid da nima samo ona	primerjanje duševnih stisk z stiskami drugih	
A83	Eden od uporabnikov je rekel, da mu je hudo, če ga nekdo na cesti ne odzdravi, meni je večkrat hudo zaradi tega.	primerjanje z žalostjo uporabnika zaradi ljudi, ki ne odzdravijo na cesti	olajšanje zaradi primerjanja vsakodnevnih nevšečnosti	
A84	S to izjavo sem spet dobila stik z realnostjo, ki sem ga večkrat izgubljala.	izjava daje stik z realnostjo		
A85	Prijateljica s podobnimi težavami je dejala, da težko kuha. S to težavo se od takrat naprej tudi sama lažje spopadam.	olajšano spopadanje s kuhanjem zaradi seznanjenosti s prijateljičinimi težavami pri kuhanju		
A86	Čim več svojega znanja in izkušenj posredovati na enostaven razumljiv način. Da se čim več naučijo od mene. Da jim dam čim več informacij s katerimi bi jim lahko olajšala življenje.	posredovanje čim več svojega znanja in informacij	z pripovedovanjem	vpliv izkušenj drugih članov o premagovanju krize na člana
A87	Ena od uporabnic se je od mene ogromno naučila. Ona ni nikol znala reči "hvala", "prosim". Ni se znala nasmejati. Ni znala premagat strahu do določenih stvari. Naučila se je od mene pozornosti do drugih al z lepo besedo, prijaznostjo, majhnim darilom.	naučila uporabnico reči "hvala", "prosim", premagan strah uporabnice do določenih stvari	navzemanje navad	
A88	Namigi kako se spoprijeti s simptomi svoje bolezni	namigi glede spoprijemanja s simptomi bolezni	pridobljena navodila	

A89	in vedenje, da imajo te simptome tudi ostali. S tem vedenjem spet obdržim stik z realnostjo.	vedenje da imajo te simptome tudi drugi daje stik z realnostjo	podobna izkušnja	glavni razlog za obisk SS
A90	In to, da se jaz največ naučim	učenje	pridobitev znanja	
A91	Če si zase ne bom mogla vzeti čas, tudi drugim ne bom mogla pomagati. Smisel mojega obstoja je pomagati in olajšati življenje drugim ljudem.	vzeti čas zase in pomoč in olajšanje življenja drugim		
A92	Bi. Vsem, ki imajo kakršno koli težavo bi svetovala.	svetovanje vsem, ki imajo kakršne koli težave	priporočanje za vse težave	svetovanje drugim glede vključitve
A93	Tam dobiš moč, da na težavo gledaš kot na izziv in ne na problem	pridobljena moč na SS da na težavo gledaš kot na izziv in ne na problem	ob obisku izboljševanje počutja	
B1	Sem že malo pozabil, ne vem ali mi je psihiater povedal	možen predlagatelj psihiater	strokovnjaki in institucije	predlagatelj za vključitev v SS in takratno stanje člana
B2	Tudi po internetu sem najdel informacijo in z vodjo pisarne Ozara sem šel na razgovor.	najdba informacije na internetu in razgovor z vodjo pisarne Ozara	informacijski viri in samoiniciativa	
B3	Isti dan, ko sem imel sestanek z vodjo sem šel tudi na skupine. Tam so bili sedanji uporabniki.	obisk SS na dan sestanka z vodjo in srečanje sedanjih uporabnikov		
B4	Po tem sem šel samo enkrat ali dvakrat sam	obisk SS samostojno po tem samo enkrat ali dvakrat		
B5	Odkar so me sprejeli v stanovanjsko skupnost skus hodim.	od sprejetja v stanovanjsko skupnost redni obiski SS		
B6	Prej je bilo smotano zaradi prevoza. Oče se ni dal fehtati za prevoz.	obiskovanje SS prej "smotano" zaradi težav z prevozom		
B7	Takrat ko sem prvič prišel na skupine je bilo počutje slabše	ob prvem obisku SS počutje slabše	duševna stiska ob vključitvi	
B8	Mi je pomagalo še posebno na začetku, da sem lahko malo ven iz sebe stvari dal, ker sem bil besen.	pomoč predvsem na začetku zaradi možnosti izliva čustev, besnost	izhod iz neugodnega položaja	poznavanje SS pred vključitvijo
B9	Ne vem, če sem o tem kaj bral, razen če sem mogoče na forumu kaj prebral.	obstoj možnosti o prebiranju o SS na forumu	zanimanje za SS	
B10	Imel sem predstavo, da to zgleda kot pri anonimnih alkoholikih.	predstava, da je pri SS kot je pri AA	predsodki, napačno vedenje o SS	

B11	Da moraš nekaj povedat, da je več ljudi s podobnimi težavami.	potrebno govorjenje, več ljudi s podobnimi težavami	potek pogovora	
B12	Na začetku sem skrival te težave, ker nisem hotel, da me kvalificirajo v to skupino ljudi, ker te potem ljudje manj cenijo, si stigmatiziran	skrivanje teh težav na začetku zaradi strahu pred kvalifikacijo v to skupino ljudi in stigmo s strani drugih ljudi	izogibanje stigme	predlagatelj za vključitev v SS in takratno stanje člana
B13	Niha. Včasih mi je ful dobro, včasih ne bi šel	nihanje mnenja, včasih ful dobro, včasih ne bi šel	omahujoče mnenje	mnenje o SS po vključitvi
B14	ampak moram ker sem v stanovanjski skupnosti. Zdi se kakor, da je obvezno, ker sem v stanovanjski skupnosti	občutek obveze obiska SS zaradi nastanitve v stanovanjski skupnosti	moranje	
B15	Zdaj, ko je bilo poletje nismo imeli skupin nekaj časa in je potem bolj zanimivo, ko se spet začne.	zaradi prekinitve SS za nekaj časa v poletju večja zanimivost ob ponovnem začetku teh	po pavzi večje zanimanje	
B16	Mi bi se pobil po moje, če bi na skupinah vedno debatirali sami.	predvidevanje o "poboju" med njimi zaradi ponavljajočega debatiranja brez strokovnjakov	nezaupanje uporabnikov vase pri vodenju SS	ideologija SS
B17	Že v stanovanjski pride do konflikta. Jaz se ne znam izražat.	prihajanje do konfliktov že v stanovanjski, njegovo neznanje izražanja	konfliktnost med člani	
B18	Ali potlačim ali pa nasilno, ali pa agresivno odreagiram.	tlačenje ali nasilna ali agresivna reakcija z njegove strani		
B19	Odraščal sem v družini, kjer je bilo nasilje	odraščanje v družini, kjer je bilo nasilje	nasilje v družini	ideologija SS
B20	Bolj je, da so strokovnjaki vključeni. Če jih ni, pol sploh skupine ni, ne obstaja. Ker od strokovnjakov se kaj naučiš.	vključenost strokovnjakov bolj zadovoljiva ker daje možnost učenja od njih	večje zaupanje v strokovnjake	ideologija SS
B21	Ena od uporabnic tudi kdaj kaj bere, ima temo, ampak ni ista energija.	ne enaka energija ob uporabničinem branju in predstavitvi teme	stigmatizacija članov s strani članov zaradi bolezni	
B22	Ko si v stiku z zdravimi se tudi ti približuješ vedno bolj zdravi energiji.	v stiku z zdravimi približevanje vedno bolj zdravi energiji		
B23	Mislim, da imamo mi v stanovanjski, ki hodimo tudi na skupine vsi paranoidno shizofrenijo.	predvidevanje da imajo vsi stanovalci stanovanjske, ki so obiskovalci SS paranoidno shizofrenijo		

B24	Za izganjalca duhov mi je povedala ena od članic, ki hodi v cerkev. Pozna enega patra, ki skuša zle duhove izgnat.	pripoved članice, ki hodi v cerkev za izganjalca zlih duhov, patra	o duhovnosti	pridobljene informacije in koristnosti informacij na SS
B25	Tle mal zveš, tam mal zveš, po korakih. Pa se probaš izboljševati.	poizvedba po korakih in poskus izboljševanja	izboljševanje duševnega zdravja	
B26	Zveš kako drugi razmišljajo pa pol vidiš, vidiš da ti kdaj kaj razmišljaš zaradi bolezni	seznanjenost z razmišljanjem pri drugih in uvid da je kakšno razmišljanje pri sebi zaradi bolezni		
B27	Ko bom to popravil ne bom več razmišljal, bom bolj zdrav.	popravljanje tega "razmišljanja" omogoča boljše zdravje	izboljševanje duševnega zdravja	pridobljene informacije in koristnosti informacij
B28	Ena od članic mi je povedala, neki glede kako se lažje zadržiš, ko hočeš sladko vzeti. Kako slabo navado odpraviš. Zdaj sem to že ponotranjil in mi pomaga.	pripoved članice o odpravi slabe navade v pomoč	informacija pridobljena od članov pomembnejša	
B29	Če je nekaj na strokoven način povedano gre mimo tebe, ker ni v tvojem jeziku. Če uporabnik nekaj pove, je v tvojem jeziku. In vidiš, da ima uporabno vrednost. Lažje vidiš kako bi to uporabil. Logično je, da boš spremenil. Dejansko	večja uporabna vrednost pripovedi uporabnika, ker je povedano v njihovem jeziku in ne gre mimo		
B30	Ena od uporabnic je mi je rekla tudi za biblijsko skupino.	pripoved uporabnice o biblijski skupini	o duhovnosti	
B31	Vaje za možgane	vaje za možgane	umske dejavnosti	obravnavane teme in koristnosti tem
B32	telovadba za sprostitev	telovadba za sprostitev	vaje za sprostitev	
B33	samopodoba	samopodoba	samopodoba in osebnostna rast	
B34	shizofrenija	shizofrenija	o duševnih stiskah	
B35	kako reči ne oziroma kako druge zavrniti na pravi način	kako reči ne oziroma zavrnitev drugih na pravi način	samopodoba in osebnostna rast	
B36	panični napadi	panični napadi	o duševnih stiskah	
				obravnavane teme in koristnosti tem

B37	nasilne misli	nasilne misli		
B38	Všeč mi je, da je vedno nekaj drugačnega, da je bolj pestro. Rad imam raznolikost	všečno je, da je raznoliko, pestro	raznovrstne teme	
B39	Edina slabost je, da včasih nekaj ne predelaš dovolj dobro	slabost raznolikih tem, da se ne predelajo dovolj dobro		
B40	Po korakih ti pomaga, da se postopoma izboljšaš in zdraviš	pomoč izboljševanja in zdravljenja postopoma po korakih		
B41	Da bolje razumeš, da nisi v neki temi ujet, v neki megli	boljše razumevanje, preprečuje ujetost v temi	samospoznanje in "delo na sebi"	obravnavane teme in koristnosti tem
B42	Bolj ločiš kaj je del bolezni in kaj je normalno.	bolje ločevanje kaj je del bolezni in kaj je normalno		
B43	O narcizmu	narcizem	o duševnih stiskah	
B44	kako ravnotežje izboljšati	izboljšanje ravnotežja	počutje	
B45	o nasilju – verbalnem, fizičnem	verbalno in fizično nasilje	o nasilju	trenutno najbolj zaželeno teme
B46	Če si sam nasilen, če je bil kdo do tebe, da se znaš obraniti.	nasilje s strani osebe, znanje o obrambi pred nasiljem s strani drugega		
B47	Rad bi spoznal kaj je psihoza	kaj je psihoza	o duševnih stiskah	
B48	shizofrenija. Sem ugotovil, da sploh točno ne vem kaj je to.	kaj je shizofrenija		
B49	Najbolj mi je všeč, ko so različne teme	različne teme	teme	
B50	Ko zvem nekaj, kar sem se itak sam spraševal in potem zvem o tem. Zvem kako se imenuje kakšno področje. Če kaj vprašam, pa mi povejo – torej všeč mi je, da sem dobil odgovor na nekaj, še posebej če me je frustriralo	pridobljen odgovor na nekaj, še posebno če je frustriralo	izobraževanje	pozitivne lastnosti SS
B51	Ni mi všeč, ko se tema ne obdela dovolj, da se preveč površinsko obdela	preveč površinska obdelava teme		

B52	Po eni strani mi je najbolj privlačno, da je raznoliko, po drugi strani ni koristi od tega. Ni potem tisto pravo znanje.	ni koristi od preveč raznolikih tem	glede tem	želja po spremembah na SS
B53	Pa moti me, če hodi na skupine kaka oseba, ki mi je neprijetna. Se je drugač okej ta oseba, sam ni mi vseč kaj govori	obiskovanje SS kake neprijetne osebe	manj "neprijetnosti" zaradi drugih uporabnikov	
B54	Tudi včasih se mi na skupinah ne da govorit. Ta, ki vodi skupine hoče dobit odgovore, ti pa nimaš energijo, da bi odgovarjal. Al se mi pa kaj zdi preveč osebnega in ne bi rad povedal. Sam potem povem, ko vpraša, ker sem pod pritiskom. Se mi zdi kot da moram.	odgovarjanje na vprašanja vodje o kakih preveč osebnih stvareh pod pritiskom	glede poseganja v zasebnost	želje po spremembah na SS
B55	Všeč mi je bilo, ko sem govoril, če bi lahko delali sprostivne vaje. Rekel sem ene petkrat in pol sem videl, da me bojo upoštevali. Ni mi fajn te vaje včasih delati, učinek je pa fajn..	njegov predlog o prakticiranju sprostivnih vaj na SSS in upoštevanje	občutek lastnega uspeha	najljubši dogodki na SS
B56	Preveč govora o eni stvari te včasih lahko še bolj zmeša. Vaje te malo sprostijo	zmeda zaradi preveč govora o eni stvari, sprostitev zaradi vaj		
B57	Najbolj všeč mi je, ko me kaj frustrira, pa zveš tam in pol se še vsi smejemo, ko pridemo do spoznanja.	seznanjenost o nečem kar frustrira in smeh vseh ob spoznanju	pridobitev pomembnih informacij	
B58	Ko mi je ena od članic govorila, da so zdravilci slabi. Da dobiš demone. Že prej sem hodil eni zdravilki, pol ko je to govorila sem nehal. Še bom šel, enkrat takrat ko je to govorila pa res nisem šel. Zdravilka mi je rekla, da sem čist zmeden. Prvo sem mislil, da sem se ji zameril. In mi je ona rekla naj se prvo pomirim in potem naj pridem spet.	govor ene od uporabnic o tem, da so zdravilci slabi in povzročitev, da ni obiskal zdravilko	nekorektnost drugega člana do osebe	nevšečni dogodki na SS
B59	Verski fanatizem mi ni všeč.	verski fanatizem	skrajnosti	
B60	Dost sem se ulegel v posteljo, probal zaspat. Otopel sem bil.	ulegel v posteljo, poskušal zaspati, otopelost	stanje nemoči	usmerjanje pozornosti v stresni
B61	Sanjaril sem kako bi bilo, če bi bilo vse okej doma. Kot, da bi hotel v en drug svet	sanjarjenje o tem, da bi bilo doma vse okej, občutek hotenja v drug svet		

B62	Razmišljal sem, kako bi naredil samomor, da ne bi več trpel.	razmišljanje o samomoru in s tem prekinitev trpljenja		situaciji pred vključitvijo
B63	Audijo sem poslušal in se skozi to učil od uspešnih ljudi.	poslušanje audija in skozi to učenje od uspešnih ljudi	mediji	
B64	Na net sem šel, pa sem kaj probal najti kakšne stvari.	iskanje na internetu	mediji	usmerjanje pozornosti v stresni situaciji pred vključitvijo
B65	Dva bioenergetika sta mi rekla, naj hodim na sprehod.	nasvet dveh bioenergetikov za sprehod	sprehajanje	
B66	Pa muzko sem poslušal.	poslušanje muzike	mediji	
B67	Včasih, ko sem hodil po gozdu, pa so bili odtenki črne in rjave, čudne barve so se zlivale in mi je bilo strah in takrat te lahko panika zagrabi	strah med hojo po gozdu zaradi čudnih barv in možnost panike	sprehajanje	
B68	Vidim, da sem napredoval. Ni me več strah hodit po gozdu.	napredovanje, brez strahu med hojo po gozdu		
B69	Zdaj me moti, ko srečam kakšne ljudi, ki se sprehajajo. Jaz bi vse iz gozda ven pometal	trenutno moteči sprehajalci po gozdu		
B70	Vidim, da ko pride kakšna misel, lažje prepoznam, da je to tisto o čemer smo se na skupini pogovarjali in se bolje počutim. Drugače bi te zgrabila panika	lažje prepoznavanje misli in preprečitev panike	nadzor misli	uporabnost znanja in veščin pridobljenih na SS
B71	Ampak ker prepoznaš si misliš bom usmerjal misli na pozitivno. Lažje si misli uredim. Ne sledijo same slabe misli, da bi s tem energijo zgubljal ali se slabo počutil ali bil paničen.	usmerjanje misli na pozitivno njihovo lažje urejanje, preprečitev zgubljanja energije z slabim počutjem		
B72	Najbolj hudo mi je zaradi zamujanja. Nekaj časa sem zamujal so mi rekli, da ne smem	neprijetnost zaradi zamujanja	pomanjkanje motiviranosti za srečanja	občutki pred SSS
B73	Ne bi rad, da pridem na skupino prezgodaj.	neželen prihod na SS prezgodaj		
B74	Pred skupinami razmišljam, kako si boš organiziral čas, kako boš moral stvari narditi.	razmišljanje o organizaciji časa	razmišljanje o dnevnem urniku	
B75	Razmišljaš kaj boš delal naprej	razmišljanje o delu naprej	ugodje zaradi zaključka srečanja	

B76	Malo bolj se počutiš, ko prej	boljše počutje kot prej	občutki ugodja	občutki po SSS
B77	Vesel sem, da je konec ene ure in pol skupaj in da maš neko pavzo potem	veselje ob zaključku 1 ure in pol in pavza	ugodje zaradi zaključka srečanja	
B78	Gruntaš ali boš kaj v gospodinjstvu delal, likal cunje, obešal itd.	gruntanje o delu v gospodinjstvu	ugodje zaradi zaključka srečanja	občutki po SSS
B79	Nisem toliko, da bi se s kom pogovarjal	brez pogovarjanja z drugimi	brez socialnih stikov	prijateljske vezi na SS
B80	ali da bi se s kom izven skupin dobil.	brez srečanj izven SS z drugimi		
B81	Dvakrat sem vprašal dve ali tri osebe za nasvet	spraševanje dveh, treh oseb za nasvet	z nasveti	možnost zanašanja na člane SS v težavah
B82	In ene del problema je bil res rešen. Dobro je bilo to, da sem potem lahko gradil naprej.	rešitev dela problema in možnost grajenja naprej		
B83	Ni samo iz knjige, vidiš kako oseba dejansko govori. Bolj domače ti rata. Tako znanje od drugih članov lažje razumeš, ker je v tvojem jeziku kot sem že rekel. Še vedno mislim, da je strokovno ampak je iz izkušenj. Zato ne gre mimo tebe.	znanje drugih članov je v njegovem jeziku in je strokovno in iz izkušenj, je bolj domače in ne gre mimo	izkušnje drugih najpomembnejše	vpliv izkušenj drugih članov o premagovanju krize na člana
B84	Da bi tudi drugi hodil na vadbe, fizična aktivnost	obiskovanje vadb	navzemanje navad	želen način vpliva na člane
B85	Če ima nekdo kakšen problem, da noben ni vedel odgovora, pol pa jaz povem kako jaz pri sebi razmišljam. In da vodja reče to je pa fajn.	ob nepoznavanju odgovora drugih na izpostavitev problema nekoga, izpoved njegovega razmišljanja in pohvala vodje ob temu	"rešitelj tujih problemov" in pohvala	
B86	Skupine obiskujem predvsem ker sem v stanovanjski skupnosti in moram	obvezen obiskovanja zaradi bivanja v stanovanjski skupnosti	občutek obveze	glavni razlog za obisk SS
B87	Koliko bi jaz hodil na skupine, če ne bi bil v stanovanjski pa bi blizu lokacije kjer so skupine živel, bi hodil enkrat na mesec ali enkrat na dva meseca.	obisk SS 1X na mesec ali 1X na dva meseca v kolikor ne bi bival v stanovanjski in bi živel blizu		
B88	Rad imam raznolikost	všečna raznolikost	raznolikost	

B89	Definitivno bi priporočil	bi priporočil	bi svetovali	svetovanje drugim glede vključitve
B90	Enemu sem povedal, pa je prišel enih parkrat pa je nehal. Na fitnes je velikokrat prišel. To je tudi v sklopu Ozare	predlog nekomu za obisk SS	povabilo tudi osebam brez težav v duševnem zdravju	svetovanje drugim glede vključitve
B91	Rekel sem še enemu ali dvema samo sta zdrava. In mi je vodja rekla, da so skupine samo za bolne, predvsem zato, da potem tiste stvari, ki jih mi zaupamo tam ne bi drugi okoli širili	predlog dvema zdravima in pojasnitev vodje komu so namenjene SS	povabilo tudi osebam brez težav v duševnem zdravju	
C1	Prijateljica	prijateljica	socialna mreža	predlagatelj za vključitev v SS in takratno stanje člana
C2	Ni mi rekla, da se vključim. Ko sem izvedla, da ona hodi na Ozaro sem tudi sama prišla.	prijateljičino vključevanje v SS motiviralo		
C3	Takrat sem bila zdrava, pred letom 2001, nisem imela nobene krize.	takrat zdrava, pred letom 2001 nobene krize	ob vključitvi dobro duševno počutje	
C4	Drugače sem prvič zbolela pri sedemnajstih letih.	prvič bolezen pri sedemnajstih letih		
C5	No takrat sem bila v redu in sem se vpisala na višjo strokovno šolo.	počutje ob vključitvi v SS v redu in vpis v strokovno šolo		
C6	Naslednje leto 2002 sem ponovno zbolela.	naslednje leto 2002 ponovna bolezen	ponovljena duševna kriza, zaradi prenehanja jemanja zdravil in obisk bolnišnice	predlagatelj za vključitev v SS in takratno stanje člana
C7	Že prej so se kazali znaki.	znaki o ponovni bolezni se kazali že prej		
C8	Vzrok je ta, da sem prenehala jemati zdravila.	vzrok ponovne bolezni prenehanje jemanja zdravil		
C9	Prejemala sem 6, 25 mg Moditen Depo, v obliki injekcije. Vsak mesec enkrat.	prejemanje 6, 25mg Moditen Depo v obliki injekcije enkrat na mesec		
C10	Maja 1999 sem prejela zadnjo injekcijo. Skoraj tri leta sem bila brez zdravil.	maj 1999 prejetje zadnje injekcije in tri leta brez zdravil		
C11	Sama sem prosila zdravnika, da bi nehala jemati zdravila in smo se dogovorili, da jih res ne bom dobivala, ampak mi je nevrolog rekel, naj redno hodim na kontrolo.	prošnja zdravniku o ne jemanju zdravil in dogovor o rednih kontrolah		

C12	Pa nisem upoštevala njegovih navodil.	neupoštevanje zdravnikovih navodil		
C13	Zakon je bil težak, ker je mož pil.	težak zakon zaradi moževega pitja	težave v partnerskemu odnosu	predlagatelj za vključitev v SS in takratno stanje člana
C14	Odločila sem se za prenehanje prejemanja zdravil saj mi je v službi šlo dobro. Mama je kuhala, doma ni bilo veliko delo. Bila sem razbremenjena.	prenehanje jemanja zdravil, ker je v službi šlo dobro	ponovljena duševna kriza, zaradi prenehanja jemanja zdravil in obisk bolnišnice	
C15	Moram priznat, da sem v času, ko sem jemala zdravila, ko v službi v pisarni ni bilo nobenga zaspala	zaradi vpliva zdravil zaspala v pisarni		
C16	Moditen vpliva tako, da možgane blokira. Povzročal je zaspanost.	Moditen blokira možgane in povzroča zaspanost		
C17	Nič nisem vedela o tem, nisem vedela, da obstajajo	nič	nič ali ne veliko	poznavanje SS pred vključitvijo
C18	Prišla sem iz radovednosti, zdelo se mi je, da je zame primerno.	prihod iz radovednosti	zanimanje za SS	
C19	Ko sem bila jaz mlajša ni bilo teh skupin.	ne obstoj teh skupin v njeni mladosti	nič ali ne veliko	
C20	Ne moti me, da smo različnih verovanj, izobrazbe	niso moteča različna verovanja, izobrazba	možnost učenja od drugih	mnenje o SS po vključitvi
C21	Vse sprejemem, ki prihajajo. Tudi jaz se učim ob njih drugače verujočimi in drugače mislečimi.	sprejemanje vseh in učenje ob drugače verujočimi, mislečimi		
C22	Drugače mi je žal, da se je obisk zmanjšal na Ozari, da nas je malo.	žalovanje zaradi zmanjšane obiska na Ozari	nezadovoljstvo z neaktivnostjo članov	
C23	Mene zadovoljujejo srečanja	srečanja zadovoljujejo	nudijo ugodje	
C24	Teme predlagamo sami.	teme po njihovih predlogih	izbira tem s strani članov	
C25	V debato se vključujemo različno. Nekateri raje poslušajo, ko pa jih vodja izzove k besedi tudi kaj povedo.	vključevanje v debato različno, nekateri poslušajo dokler niso izzvani k besedi	debatiranje	
C26	Precej smo odprti, precej povemo. Tudi stvari, ki jih ne bi sicer	odprtost in izpoved stvari, ki jih ne bi sicer	iskrene izpovedi	

C27	Ker je zaupanje.	je zaupanje		
C28	Ko nekdo zaupa nekaj takega o sebi, kar ne bi vsakomur povedal, pa jaz to slišim...se spremeni moj odnos do te osebe. Oseba mi zbuja sočutje.	iskreno zaupanje o sebi nekoga, kar ne bi povedal vsakomur povzroči spremembo mojega odnosa do te osebe in zbuja sočutje	iskrene izpovedi	mnenje o SS po vključitvi
C29	Ker to so stvari, ki jih poveš samo najboljšim prijateljem in mi nalaga odgovornost, da molčim o tem, da ne razširjam teh pričevanj.	stvari, ki se povedo samo najboljšim prijateljem nalagajo odgovornost molčanja		
C30	Oseba se razbremeni, ko pove svoja najgloblja doživetja.	izpoved svojih najglobljih doživetij razbremeni osebo		
C31	Rada vidim, da člani pripravljajo temo, da jih zbiramo sami.	želja, da člani pripravijo temo in da jo zbirajo sami	samoinciativnost članov	ideologija SS
C32	Rada vidim, da povabijo tudi strokovnjake, predvsem starejše ljudi, ker imajo več življenjskih izkušenj	želja po starejših strokovnjakih z več življenjskimi izkušnjami	večje zaupanje v strokovnjake	
C33	Je dobro, da je vsake toliko časa povabljen kdo od zunaj. Poznajo naravo bolezni, ne iz lastnih izkušenj, ampak o tem so se izobraževali. Srečujejo se v svoji poklicni praksi z ljudmi z motnjami v duševnem zdravju. Vedo več o tem iz druge strani življenja. Razložijo vzrok za bolezen, kako se varovati pred ponovno krizo.	dobrodošlo povabilo koga od zunaj vsake toliko časa , zaradi poznavanja narave bolezni skozi izobraževanje in želja po njegovi razlagi vzroka bolezni in načinov varovanja pred ponovno krizo		
C34	Dobro je poznati bolezen, ker je potem lažje obvladljiva.	znanje o bolezni pripomore k njeni obvladljivosti		
C35	Odkar obiskujem skupine se mi moja bolezen ne zdi več tako strašna diagnoza	od obiskovanja SS spremenjeno gledanje na svojo" bolezen"	sprejetje duševne bolezni zaradi obiskovanja SS	
C36	Rada imam, da povabimo koga z lastno zgodbo pričevanja. Enkrat smo povabili ozdravljenega narkomana in všeč mi je bilo, da je govoril o lastni izkušnji.	želja po povabilu osebe, ki govori o lastni zgodbi	povabilo osebe z lastno izkušnjo	
C37	Doslej še nisem iskala takih informacij	doslej ne iskanje informacij	ne še iskanje	pridobljene informacije na SS
C38	vem pa da bi se zaposlene potrudile in poiskale take informacije. Včasih je na skupine povabljen kakšen	informiranost s strani zdravnikov	o bolezni in zdravlilih	

	doktor. Od njega veliko zvemo			
C39	Mogoče, če bom prodajala hišo ali oddajala mi lahko kaj svetujejo.	mogoče svetovanje pri prodaji ali oddaji hiše	nasveti	pridobljene informacije na SS
C40	Z ostalimi člani si izmenjamo mnenje glede zdravil. Kaj kdo jemlje in kako zmanjša odmerke. Ko mi je psihiater predpisal napačno zdravilo, mi je ena uporabnica povedala, da nanjo dobro deluje. Jaz sem šla nazaj, zaradi stranskih učinkov, po drugo zdravilo. Hude stranske učinke sem imela. Mož mi je rekel da sem nevzdržljiva	izmenjava mnenja glede zdravil med uporabniki	o boleznih in zdravilih	
C41	Miselne vaje, pisanje osebnega dnevnika po Iri Progoffu	miselne vaje, pisanje osebnega dnevnika	umske dejavnosti	obravnavane teme in koristnosti tem
C42	O depresiji, o bolezni	depresija, bolezen	o duševnih stiskah	
C43	samozavesti, ugotavljali smo tudi kakšen temperament imamo	samozavest in ugotavljanje temperamenta	samopodoba in osebnostna rast	
C44	Pogovarjamo se o praznikih	prazniki	dogodki	
C45	Zvem kaj novega	novo znanje	seznanjajo	
C46	lahko se vključim v pogovor	možnost vključitve v pogovor	v pomoč pri navezovanju odnosov	obravnavane teme in koristnosti tem
C47	To me sprosti, ko kaj povem. Ko tudi jaz predajam znanje, mi je v veselje.	sprostitev ko kaj pove in veselje ob predajanju znanja	teme koristne za popuščanje napetosti	
C48	Ena uporabnica večkrat pove kaj tudi o odnosu med možem in ženo, mi je rekla da mi bo tudi prepisala gradivo. To se mi zdi uporabno.	priprava uporabnice o odnosu med možem in ženo	v pomoč pri navezovanju odnosov	
C49	O odnosih med zakonci.	odnosi med zakonci	družinsko življenje	trenutno najbolj zaželeno teme
C50	Veliko je takih uporabnikov na skupini, ki niso poročeni, niso v zvezi in potem to ne pride v poštev.	nezaželenost tem o zakonskih zvezah zaradi samskih uporabnikov		

C51	Želela bi se pogovarjati tudi o komunikacijah. Ker je tudi v zakonu med možem in ženo potrebno znati komunicirati	o komunikacijah		
C52	Med mano in možem je zelo slaba komunikacija, veliko vpijeva, predvsem jaz. Rada bi spremenila to pri naju, izboljšala najin odnos, najino komunikacijo.	želja po izboljšanju slabe komunikacije med možem in njo	družinsko življenje	trenutno najbolj zaželeno teme
C53	Rada bi tudi o demenci kaj več slišala. Je zelo aktualna tema, o tem bi moral kakšen strokovnjak povedat.	aktualna tema demenca	o duševnih stiskah	
C54	Da lahko povem svoje mnenje, svoje izkušnje.	deljenje izkušenj in mnenja	izmenjava mnenj	pozitivne lastnosti SS
C55	To da bogatimo drug drugega, da se poslušamo. Vsak lahko pride do besede.	vzajemno bogatenje, poslušanje, možnost vsakega da pride do besede		
C56	Izvem stvari, ki jih še nisem vedela.	seznanjenost s stvarmi, ki jih ni vedela	izobraževanje	
C57	Spovedi uporabnikov.	spovedi uporabnikov	možnost iskrene izpovedi	
C58	Rada vidim, da se tudi strokovna delavka vključi v pogovor. Da tudi ona pove kaj o sebi. Ni ona nad nami, se ne povišuje	vključenost strokovne delavke v pogovor o sebi, enakovrednost z njimi	fleksibilnost	
C59	Vsak lahko pride do besede.	možnost vsakega da pride do besede	izmenjava mnenj	
C60	Tudi to, da ni obvezno, če kdaj ne pridem na skupine. Nihče se ne bo jezil name.	brez obveze obiskovanja SS	fleksibilnost	pozitivne lastnosti SS
C61	Tudi uporabniki in voditeljica ne rinejo z vprašanji v nas, ampak pustijo, da spontano povemo. Nihče ni vsiljiv.	brez vsiljivosti z vprašanji in možnost spontane pripovedi		
C62	Naučila sem se nečesa novega in to je odgovoriti na vprašanja, ki se mi postavi. Ne okolišiti. Bil je primer, ko je neka uporabnica povedala svojo dilemo in vprašala za mnenje drugo uporabnico. Jaz sem povedala kaj mislim o tem. In je rekla jaz sem vprašala to in to osebo. Všeč mi je bilo, ker ni rekla nisem tebe vprašala in sem vzela na znanje in se o tem zamislila in se tudi nekaj novega	iz primera na SS se naučila "odgovori na vprašanje ki se ti postavi"	izobraževanje	pozitivne lastnosti SS

	naučila – odgovori ko te vpraša.			
C63	Da bi se več pripovedovalo	več pripovedovanja	glede tem	želje po spremembah na SS
C64	Da bi se bolj pripravili za temo. Da ne bi bilo toliko branja o raznih temah. Tisti ki, pripravi temo, bi se moral bolj pripraviti.	boljša pripravljenost na predstavitev teme		
C65	Vsekakor bi si želela tudi, da bi bilo več obiskovalcev.	več obiskovalcev		
C66	Ko sem vodila osebni dnevnik mi je bilo v veliko zadovoljstvo.	vodenje osebnega dnevnika z njene strani v zadovoljstvo	občutek lastnega uspeha	najljubši dogodki na SS
C67	In je vodja potem izrekla tudi pohvalo	pohvala od vodje		
C68	Všeč mi je ker radi pišejo, ker so sodelovali skoraj vsi tisti, ki prihajajo pri osebnem dnevniku. Pišemo o svojem življenju. Pripravim gradivo, tudi liste kamor bodo pisali kupim. Spnem in oni to uporabijo.	sodelovanje vseh obiskovalec SS pri osebnem dnevniku, kjer pišejo o svojem življenju		
C69	Ko smo govorili o komunikacijah, je zaposlena delavka brala o komuniciranju	branje zaposlene delavke o temi komunikacije	neustrezen način dela strokovne delavke	nevšečni dogodki na SS
C70	Tema je bila zahtevana, pa sem jo prekinila, naj pripoveduje. Ne pa da bere.	povedala naj pripoveduje zaradi zahtevnosti teme		
C71	Upoštevala me je	bila upoštevana		
C72	Nekateri ne berejo razločno in jih je težko razumeti. Težko se skoncentriram ko berejo in ne poslušam zbrano....preslišim.	težka koncentracija in nezbrano poslušanje ob nerazločnem branju tem na SS		
C73	Maša, spoved, prejem obhajila. Govorila sem si gospod okrepčaj me, ko sem prejela obhajilo	maša, spoved, obhajilo	zatekanje v duhovnost	usmerjanje pozornosti v stresni situaciji pred vključitvijo
C74	V prvih letih zakona sem v zvezi s težavami z možem govorila njegovi teti, ki je bila socialna delavka	govorjenje o težavah z možem v zakonu njegovi teti v prvih letih zakona	iskanje pomoči pri drugih organizacijah ali v okviru socialne mreže	
C75	Kasneje sem iskala pomoč v AL-anon, pomoč svojcem alkoholikov.	iskanje pomoči v AL-anon, pomoč svojcem alkoholikov		

C76	Nisem zmogla 12. korak služenje. Ko je prišel čas da služim, sem želela biti blagajničarka.	nezmožnost 12. koraka služenja, želja biti blagajničarka		
C77	Rekli so mi, da ne morem biti, saj mož ni trezen.	zavrnili mesto blagajničarke, zaradi moževe ne treznosti	iskanje pomoči pri drugih organizacijah ali v okviru socialne mreže	usmerjanje pozornosti v stresni situaciji pred vključitvijo
C78	Ena druga gospa, pa je lahko bila blagajničarka, čeprav njen mož tudi ni bil trezen.	možnost druge biti blagajničarka kljub moževi ne treznosti		
C79	Vse sem opustila	opustitev AL-anon		
C80	Odkar sem na skupinah za samopomoč ga nisem toliko opravljala.	zmanjšano "opravljanje" moža od vključenosti v SS		
C81	Spomnim se, da so tudi drugi v stiskah, da nisem edina, ki ima težave.	zavedanje o stiskah drugih, ni edina, ki ima težave	podobna izkušnja duševne stiske	uporabnost znanja in veščin pridobljenih na SS
C82	Če so slabe tesnobne misli, pokličem na stanovanjsko skupnost eno od uporabnic in se pogovarjava po telefonu.	ob tesnobnih mislih klic uporabnice na stanovanjsko skupnost in pogovor po telefonu	klic v stiski	
C83	Že nekaj časa nazaj je bila delavnica o pravilnem prehranjevanju. O prehrani smo izvedeli, katera hrana pomaga k boljšemu počutju npr. banane, čokolada.	v sklopu delavnice o pravilnem prehranjevanju seznanjenost katera hrana pomaga k boljšemu počutju	znanje o delovanju organizma	
C84	Poslušam na skupinah in podzavestno deluje to name, ravnam tako kot sem slišala in se sploh ne zavedam, da sem to tam slišala.	poslušanje na SS podzavestno deluje nanjo	premagovanje duševnih stisk zaradi seznanjenosti	
C85	Ko grem z doma zmolim Sveti Angel, pa še kakšno drugo molitev. Med hojo, del poti molim za vse, ki so na Ozari. Za uporabnike, za zaposlene	med odpravljanjem z doma molitev Sveti Angel in med hojo molitev za vse na Ozari	upanje	občutki pred SSS
C86	Včasih razmišljam ali bi šla ali ne bi šla, pa se odločim v zadnjem trenutku, da grem	razmišljanje med iti ali ne iti, v zadnjem trenutku gre	pomanjkanje motiviranosti za srečanja	
C87	Večinoma se veselim, polna sem radovednosti kaj se bo dogajalo.	veselje in radovednost	občutki ugodja	
C88	Želim se srečati z uporabniki	želja po srečanju z uporabniki		
C89	Veselim se, da bom lahko kaj povedala, obogatila druge s svojimi besedami.	veselje zaradi možnosti izpovedi in bogatenja drugih z svojimi besedami		

C90	Rada grem in mi je žal kadar izostanem. Po navadi sem dobro razpoložena. Zelo rada grem na skupine za samopomoč	dobro razpoloženje zaradi obiskovanja SS in obžalovanje zaradi izostanka na SS	občutki ugodja	občutki po SSS	
C91	Odhajam zadovoljna, sproščena, vesela, da sem sodelovala in tudi kaj povedala	zadovoljstvo, sproščenost, veselje zaradi sodelovanja	občutki ugodja	občutki po SSS	
C92	Obogatena sem s spoznanji	obogatena s spoznanji	obogateni z znanjem		
C93	Ko se vračam iz skupin domov prosim za blagoslov vseh ljudi, ki jih bom srečala na poti. Za uporabnike in zaposlene. Ljudi, ki se bodo mimo peljala v avtomobilih. Mame z vozički. Izročim bogu Ozarovce.	ob vračanju domov iz SS prošnja za blagoslov vseh ljudi na poti domov in izročanje "Ozarovcev" bogu	upanje		
C94	Po zaključku srečanja gremo včasih posedet v bife ali pred bife na kavo.	po zaključku SS obisk bifeja	povezanost		
C95	Ostanemo po srečanju v kontaktu.	ostajanje z člani v kontaktu po srečanju			
C96	Ne morem ravno reči, da sem spletla prijateljske vezi	prijateljskih vezi ni	brez prijateljskih vezi	prijateljske vezi na SS	
C97	Se pa družim z ostalimi člani. Obiščem jih v stanovanjski skupnosti.	druženje, obiskovanje v stanovanjski skupnosti	obiskovanje domov		
C98	Enkrat na leto povabim stanovalce stanovanjske skupnosti na prigrizek k meni domov	1X letno vabilo članom stanovanjske skupnosti k meni domov			
C99	Nekateri se ne odzovejo	nekateri brez odzivnosti na vabilo			
C100	nekateri pridejo	prihod nekaterih			
C101	Eden izmed uporabnikov pride k meni večkrat na obisk, na čaj, na kavo. Tudi jaz grem z njim na kavo v Čajarno	obisk enega uporabnika na čaj, kavo k njejdovom in odhod z njim na kavo v Čajarno			
C102	Letos je ena od uporabnic rekla, da nima časa.	izjava ene od uporabnic, da nima časa	razočaranje		prijateljske vezi na SS
C103	Lani je prišla	lani prišla			

C104	Malo se mi je za mal zdelo.	za malo zdela izjava uporabnice, da nima časa za obisk		
C105	Tudi nekajkrat sem ji pisala pisma, pa je rekla, da bo odpisala, pa ni.	ne odpisovanje uporabnice na njena pisma	razočaranje	prijateljske vezi na SS
C106	Naslednji dan sem jo vprašala če je pisma dobila, mi je povedala da je dobila, pa še ni prebrala.	ob spraševanju o prejetju njenih pisem, povedala da je dobila, pa ni prebrala		
C107	Ne bi ji pisala, če ne bi vedela, da vsak dan piše pisma. In sem pričakovala, da bo prebrala.	pričakovanje da bo prebrala zaradi zavedanja o njenem vsakodnevnem pisanju pisem		
C108	V težavah še nisem iskala pomoči pri članih skupine za samopomoč.	v težavah ne še iskanje pomoči pri članih	brez zanašanja zaradi uvidevnosti	možnost zanašanja na člane SS v težavah
C109	Ker jih ne bi hotela obremenjevat, ker imajo tudi sami težave.	brez želje po obremenjevanju, ker imajo sami težave		
C110	Kljub temu sem eni od članic povedala o odnosu med možem in menoj, pa je rekla naj ne gledam na to kaj bom prejela v zakonu, ampak kaj bom jaz dala.	povedano članici o odnosu med možem in njo, rečno naj ne gleda na to kaj bo prejela ampak kaj bo dala v zakonu	z nasveti	
C111	To mi je bilo všeč.	bilo všečno		
C112	Pomaga mi toliko, da spoznavam, da se tudi drugi znajdejo v težavah	spoznavanje, da se tudi drugi znajdejo v težavah	primerjanje duševnih stisk z stiskami drugih	vpliv izkušenj drugih članov o premagovanju krize na člana
C113	in da si prizadevajo izboljšati okoliščine v katerih živijo.	prizadevanje drugih za izboljšanje okoliščin pomaga	občudovanje drugih	
C114	Njihov pogum	pogum drugih		
C115	Zanimivo jih je poslušati, poslušati njihove izkušnje	zanimivo poslušanje njihovih izkušenj		
C116	in dojemanje življenjskih situacij	zanimivo dojemanje njihovih življenjskih situacij		
C117	Zdi se mi tudi, da mi je precej več dano v življenju kot drugim. Družino sem si ustvarila, mnogi si niso, so samski. Mam sina, dva vnuka.	občutek, da ji je več dano kot drugim, ker ima družino	občutek "na boljšem kot ostali"	

C118	Kljub tri kratni hospitalizaciji	navkljub 3 kratni hospitalizaciji		
C119	Ustvarila sem si dom, toplino, kljub slabim odnosom z možem.	ustvarjen dom in toplina kljub slabim odnosom z možem	občutek "na boljšem kot ostali"	vpliv izkušenj drugih članov o premagovanju krize na člana
C120	Brez njega bi bilo tudi težko.	težko brez moža		
C121	Odleže mi ko kakšno delo opravi.	olajšanje, ko mož opravi kakšno delo		
C122	Privoščim si potovanja, romanja. Drugi manj potujejo.	potovanja in romanja, manj potovanj pri drugih		
C123	Mož ne nasprotje temu, daodidem z doma.	ne nasprotovanja moža njenim odhodom z doma		
C124	Včasih omenim kakšen citat iz Svetega pisma, ki pojasni situacijo ali pa odgovor na to kar se pogovarjamo. Da bi začutili, da daje Sveto pismo odgovore na naše življenjske probleme, situacije	omemba citata iz Svetega pisma in želja da bi začutili da Sveto pismo daje odgovore na življenjske situacije	poglobljanje v religijo	želen način vpliva na člane
C125	Da bi jim bilo v pomoč pri premagovanju stisk	Sveto pismo v pomoč pri premagovanju stisk		
C126	Tudi na zaposlene bi rada tako vplivala	želja tako vplivati tudi na zaposlene		
C127	Kot kristjanka sem dolžna oznanjati evangelije. Rada bi jih navdušila za božjo besedo.	dolžnost sebe kot kristjanke oznanjati evangelije in želja po navduševanju drugih za božjo besedo		
C128	Je pa nekaj vernih uporabnic	nekaj vernih uporabnic		
C129	Izkušnja duševne bolezni. Ta srečanja na Ozari so temu namenjena, ki imajo to izkušnjo	izkušnja duševne bolezni	podobna izkušnja	glavni razlog za obisk SS
C130	Vse to, da podelim mnenje, da izvem kako konkretno se v življenju vesti.	deljenje mnenja in spoznanje glede konkretnega vedenja v življenju	pridobljena navodila	
C131	Zaupanje.	zaupanje	iskrena izpoved	
C132	Da lahko povem tudi stvari, ki jih drugim ne bi, ki niso za vsaka ušesa.	možnost povedati stvari, ki jih drugim ne bi		

C133	Zelo sem vesela, ko ena od uporabnic pride. Zaradi njene modrosti in tako lepo jo je poslušat in sem vesela, ko jo vidim tam.	veselje zaradi prihoda ene od uporabnic na SS zaradi njene modrosti	občudovanje drugih na SS	
C134	Vsekakor	vsekakor	bi svetovali	svetovanje drugim glede vključitve
C135	Povabila sem nekoč nekoga na skupine, ki nima takih težav, ampak ima težko življenje. Rad pride.	povabilo nekomu, brez težav duševne stiske	povabilo tudi osebam brez težav v duševnem zdravju	
D1	Videla sem plakat v bolnici, kjer sem hodila na preglede. Plakat je visel na steni.	plakat v bolnišnici	informacijski viri in samoiniciativa	predlagatelj za vključitev v SS in takratno stanje člana
D2	Takrat še nisem imela telefona, zato sem šla pogledat na skupine.	sama šla pogledat na skupine		
D3	Nič nisem vedela	nič	nič ali ne veliko	poznavanje SS pred vključitvijo
D4	Vključila sem se leta 2000.	leto 2000	čas vključitve	predlagatelj za vključitev v SS in takratno stanje člana
D5	Skupine za samopomoč so zelo dobrodošle za duševne bolnike, da se malo sprostimo in	sprostitev za ljudi s težavami v duševnem zdravju	nudijo olajšanje	mnenje o SS po vključitvi
D6	zaupamo svoje težave če smo v stiski.	zaupanje težav v stiski	iskrene izpovedi	
D7	Različno, mi je všeč tudi ko povabimo zdravnika med sebe.	različno, všečno tudi povabilo zdravnika	člani in strokovnjaki	ideologija SS
D8	Ne pa, da bi bili vsakič	zdravnik ne vsakič		
D9	Na skupinah za samopomoč imamo možnost karkoli vprašati, še posebej vodje. Če ne vejo pogledajo na splet. Zelo so prijazni in gredo vedno na roke	možnost vprašati karkoli	spraševanje glede na zanimanje	pridobljene informacije na SS
D10	Obravnavajo se teme, ki nas zanimajo, ker jih sami predlagamo	predlaganje s strani članov	glede na zanimanje	obravnavane teme in koristnosti tem
D11	Velikokrat me teme o boleznih ne zanimajo, ne želim poglobljati tega. Spominjajo me na bolezen in mi je težko	ne zanimanje za teme o boleznih zaradi slabih spominov	ne teme o boleznih	

D12	Ob tem se sprostim,	sprostitev	teme koristne za popuščanje napetosti	obravnavane teme in koristnosti tem
D13	dobim stik z zunanjim svetom in skupine so edini kraj kjer imam to možnost, saj drugam ne hodim.	dobljen stik z zunanjim svetom	v pomoč pri navezovanju odnosov	obravnavane teme in koristnosti tem
D14	Pozitivne teme iz življenja, kot so prazniki, šport	pozitivne teme kot so prazniki, šport	dogodki	trenutno najbolj zaželeno teme
D15	Kravžljamo možgane, uporabimo svoje znanje, ki ga imamo iz matematike, slovenščine	kravžljanje možganov, uporabnost svojega znanja iz matematike, slovenščine	izobraževanje	pozitivne lastnosti SS
D16	Da ne bi brali knjig o bolezni, da bi bile druge teme, ker mi je hudo, ko se spomnim kako je bilo takrat, ko sem zbolela. Ne rada obnavljam te spomine.	ne o bolezni zaradi slabih spominov	glede tem	želje po spremembah na SS
D17	Bi pa predlagala, da bi na skupinah dali literaturo iz interneta, da bi ostali lahko razumeli svojo bolezen.	predlog o dajanju literature o bolezni iz interneta za razumevanje ostalih svoje bolezni		
D18	Ko smo imeli reševanje kvizov, vaje za kravžljanje možganov.	reševanje kvizov, vaje za "kravžljanje" možganov	občutek lastnega uspeha	najljubši dogodki na SS
D19	Vesela sem bila, ker sem edina znala rešiti neko nalogo.	veselje ob spoznanju, da je edina znala rešiti nalogo		
D20	Ko smo brali knjigo o duševni bolezni, vračali so se mi spomini iz moje bolezni.	branje knjige o duševni bolezni, vračanje slabih spominov	slabi spomini ob omembi tem v zvezi z duševnimi stiskami	nevšečni dogodki na SS
D21	sem jokala in sem šla sredi ure domov.	jokanje in odhod domov sredi ure		
D22	Sama sem bila. Sama sem reševala z zdravnikom	sama reševala z zdravnikom	reševanje težav s pomočjo zdravnikov, zdravil ali/in obiskom bolnišnice	usmerjanje pozornosti v stresni situaciji pred vključitvijo
D23	in domačimi	reševanje z domačimi	iskanje pomoči pri drugih organizacijah ali v okviru socialne mreže	
D24	Ko se pogovarjamo o sprostitev pove navodilo kako se sprostiš, v stresni situaciji se tega spomnim	spominjanje navodil o sprostitev vajah ko je v stresni situaciji	sprostitvene vaje	uporabnost znanja in veščin iz SSS
D25	Vesela sem	veselje	občutki ugodja	občutki pred SSS

D26	s pričakovanji kaj novega bom slišala	pričakovanja kaj novega bo slišala	zainteresiranost	občutki pred SSS
D27	in vesela sem, da bom spet v družbi svojih sotrpinov.	veselje zaradi druženja z sotrpini	občutki ugodja	
D28	Po navadi sem vesela, da sem kaj novega slišala	veselje zaradi slišanih novosti	obogateni z znanjem	občutki po SSS
D29	da sem komu kaj povedala, pomagala iz svojih izkušenj če sem vedela.	veselje zaradi pomoči drugim iz svojih izkušenj	skupna izkušnja duševne stiske	
D30	Tesnih prijateljev nisem našla.	prijateljskih vezi ni	brez prijateljskih vezi	prijateljske vezi na SS
D31	Znanci smo	znanci	znanci	
D32	zaupamo si marsikaj	zaupanje marsičesa	pozitivno medsebojno vplivanje	
D33	Na skupinah vemo, da imamo vsi podobne izkušnje.	vedenje o podobnih izkušnjah	pripadnost	
D34	Prej ko nisem hodila na skupine, se nisem imela s kom pogovarjati, zdravnike ne zanimajo te stvari	pred obiski SS brez sogovornikov		
D35	Na člane se ravno ne morem	ne zanašanje na člane	brez zanašanja na člane	možnost zanašanja na člane SS v težavah
D36	meni je težko govoriti o svojih težavah	težko govoriti o težavah		
D37	Se pa zaupam voditeljem na samem, posebej kadar je sveže.	zaupanje voditeljem na samem	zanašanje na voditelje	
D38	Večkrat jaz vem kako premagati bolje, ker sem najstarejša, imam največ izkušenj.	sama več znanja o premagovanju težav zaradi več izkušenj	izkušnje drugih ne pomagajo	vpliv izkušenj drugih članov o premagovanju krize člana
D39	Želim jim dati veselje do življenja, kakršnega sem dobila jaz, ko sem poglobila svoje cerkveno življenje in postala mežnarica. V življenju sem bila brez vsake volje in sem se na ta način iz tega izkopala, ko sem začela opravljati službo, ki mi je v veselje.	želja po dajanju veselja do življenja kakršnega je dobila zaradi poglobljenega cerkvenega življenja in službe v cerkvi	poglobljanje v religijo	želen način vpliva na člane

D40	Vse kar je tle naštet	vse naštet	deljenje izkušenj, druženje, namigi	glavni razlog za obisk SS
D41	predvsem, da sem aktivna, da me za tisti čas zaposlijo s stvarmi, ki so mi v veselje.	biti aktiven in zaposlen s stvarmi, ki so v veselje	biti dejaven	
D42	Sigurno.	sigurno	bi svetovali	svetovanje drugim glede vključitve
E1	Zvedela sem za njih, ko sem se vključila v Ozaro. Vodja me je pripeljala na skupine za samopomoč, me predstavila, razložila, še preden sem začela živeti v stanovanjski skupnosti Ozara.	vodja Ozare pred začetkom bivanja v stanovanjski skupnosti Ozara	strokovnjaki in institucije	
E2	Takrat sem prišla iz Polja, kasneje so me nameravali vključiti v stanovanjsko skupnost.	prihod iz Polja in namera za njeno vključitev v stanovanjsko skupnost	predlogi za nastanitev (Ozara)	predlagatelj za vključitev v SS in takratno stanje člana
E3	V., B., in M. so me prišli obiskat v Polje in mi povedali, da se ne rabim sekirat, da bom v stanovanjski skupnosti, ko pridem ven.	obisk strokovnih delavcev v Polju in razbremenitev ob ponujenem bivanju v stanovanjski skupnosti		
E4	Sem bila vesela, ker sem vedela kako je doma, da doma vzdušje ni najboljše. Bilo mi je takoj lažje.	veselje zaradi ponujenega bivanja v stanovanjski skupnosti zaradi ne najboljšega vzdušja doma		
E5	Vodji sem zaupala, že po obrazu in karakterju se ji je videlo, da je vredna zaupanja in me je prepričala.	opazna vrednosti zaupanja na vodjinem obrazu in karakterju	strokovnjaki in institucije	
E6	Preden sem se vključila v njih nisem nič vedela, s tem me nihče ni seznanil.	nič	nič ali ne veliko	
E7	Predstavila mi jih je vodja, še preden sem prišla v stanovanjsko skupnost. Drugi ljudje so bili vključeni v SS, so mi bolj odgovarjal kot ti zdaj.	SS predstavljene s strani vodje pred njenim prihodom v stanovanjsko skupnost, vključenost drugih ljudi v SS kot sedaj	animacija s strani vodje	vedenje o SS pred vključitvijo
E8	So bili starejši od mene, jaz sem bila takrat mlada.	takratni člani starejši od mene		
E9	V skupinah za samopomoč imamo vedno izbrano eno temo o kateri se vsi pogovarjamo,	pogovor o izbrani temi	debatiranje	mnenje o SS po vključitvi
E10	vsak pove svoje mnenje in potem skupaj o tem govorimo.	deljenje mnenja in skupni pogovor o tem		

E11	Moje osebno mnenje je, da so skupine dobre za druženje med člani, da se skupaj dobimo mi z istimi diagnozami	dobre za druženje med člani z istimi diagnozami	druženje	mnenje o SS po vključitvi
E12	in tudi, da nekaj zveš na skupini.	možnost spoznanj na SS	možnost učenja od drugih	
E13	Trenutno se mi zdi tudi, da premalo dajemo iz sebe vsi. Predvsem jaz ne dajem nič iz sebe.	trenutno premajhno sodelovanje v SS predvsem z njene strani	nezadovoljstvo z neaktivnostjo članov	
E14	Bolj mi je všeč, da so vključeni strokovnjaki.	bolj všečno, da so strokovnjaki	večje zaupanje v strokovnjake	ideologija SS
E15	Če sami čvekamo nič kaj ne zvemo.	sami nič ne zvemo	nezaupanje uporabnikov vase pri vodenju SS	
E16	Eden mora imeti glavno besedo, eden ki za tem stoji kar pove. Ker vse bolj pozna, je bolj izučen.	potreba po glavni besedi bolj izučene osebe	večje zaupanje v strokovnjake	
E17	Mi smo shizofreni, bolni, mi ne znamo toliko povedat.	ne znanje povedati članov zaradi shizofrenije	nezaupanje uporabnikov vase pri vodenju SS	
E18	V skupinah za samopomoč so možnosti dobit informacije, ampak moraš pravo osebo vprašat. Če se tudi on za to zanima, bo znal pomagat.	zveš od prave osebe, ki ima isto zanimanje	spraševanje glede na zanimanje	pridobljene informacije in koristnosti informacij na SS
E19	Recimo za šah, moraš vprašat nekoga, ki ima šahovnico in figure in pozna igro.	za šah spraševanje nekoga, ki pozna igro		
E20	Moja hospitalizacija, skrb za duševno zdravje, depresija, shizofrenija, kako prenašat depresijo	moja hospitalizacija, skrb za duševno zdravje, depresija, shizofrenija, prenašanje depresije	o duševnih stiskah	obravnavane teme in koristnosti tem
E21	angina prektoris	angina prektoris	o boleznih nepovezanimi z duševnimi stiskami	
E22	predvsem take teme, ki nam koristijo in ki nas vse zanimajo	za njih zanimive in koristne teme	glede na zanimanje	
E23	Potem ko se o tem pogovarjamo, zveš o tem kaj se v teb dogaja.	spoznanje o dogajanju v sebi skozi pogovor	samospoznanje in "delo na sebi"	
E24	Če ti kaj v glavi ostane, potem, ko si v taki situaciji se spomniš na to kar smo se pogovarjali in lahko rešiš problem. In veš na koga se obrnit	v situaciji spominjanje pogovora in možnost rešitve problema		

E25	Jaz bi se najraje pogovarjala o tistem kar bi imela za povedat. Da bi, ko bi prišli na skupine za samopomoč vodja vprašala kako si kaj in potem bi obravnavali teme. Vsak bi lahko povedal stvari, ki jih ima za povedat. Več bi se morali pogovarjati o svojih stvareh. Že dolgo me ni nihče vprašala kako si zares, vodja vedno na začetku vpraša kako ste in se smeji. Meni pa ni do smeja.	prvo o tem kako so in potem teme, več o svojih stvareh	počutje	trenutno najbolj zaželeno teme
E26	Vsi govorijo, da je vse dobro, pa ni vse dobro. Več iskrenosti.	več iskrenosti	več odprtosti	trenutno najbolj zaželeno teme
E27	Če se pogovarjaš o tem kako greš jutri v trgovino po salamo, že razmišljaš. Že delaš. Se že basaš z mislimi	"basanje z mislimi" ko govoriš kako "delaš"	počutje	pozitivne lastnosti SS
E28	Najbolj pomembno je počutje in ne druge obremenitve. Jaz skus druge stvari razmišljam in nikoli ne pridem do dobrega počutja.	neprestano razmišljanje o drugih stvareh in ne doseženo dobro počutje		
E29	Najbolj všeč mi je, ko se skupaj dobimo tisti isti ljudje. Vsi isti.	zbor tistih istih ljudi	druženje	želje po spremembah na SS
E30	Da se vidimo, všeč mi je ker se mi zdi kot, da pouk poteka in sem v šoli.	občutek kot da pouk poteka	izobraževanje	
E31	In všeč mi je, če je kakšna taka tema, da se da o njej diskutirati. Taka tema, da vsi o njej govorimo. Zadnjič je imela eno od uporabnic temo in je razdelila liste. Vsak je imel en list. Jaz sem dobila o ljubezni in moči. Vsak je imel drugač. O moči sem prebrala. O ljubezni nisem, sem že dolgo samska in nisem imela o tem sploh kaj govorit.	teme o katerih se da diskutirati	teme	
E32	Preveč dolgo traja, eno uro in pol. Spremenila bi, da bi 15 minut skrajšal, da bi bilo eno uro in 15 minut. Meni pol že motivacija pade.	skrajšanje trajanja srečanja za 15 min.	pravila glede srečanj	želje po spremembah na SS
E33	In da, ne bi samo ena uporabnica pripravljala teme, da bi tudi jaz kaj.	želja, da bi pripravila teme tudi ona, ne samo ena uporabnica	glede tem	
E34	Doma se moram spomnit temo in jo tam predstaviti. Sem ugotovila, da se ne morem na skupini spomnit,	potrebno doma razmisliti o temi, ki jo želi pripraviti	glede tem	

	ko vpraša, ker pol ne vem in gremo že naprej. Doma moram razmislit.			spremembah na SS
E35	Meni je bilo najbolj všeč enkrat, ko smo se pogovarjali o dobrem počutju, telesni teži. O hrani, kilaži in kako se zmeri telesna teža.	pogovor dobremu počutju, o telesni teži, hrani	pogovor o pomembnih temah	najljubši dogodki na SS
E36	Imeli smo delovni zvezek Pot k dobremu počutju. To smo reševali. Domača naloga je bilo poiskati ovitke od embalaž in prebrat emulgatorje, sladila, sestavine. Jaz sem to nalogo zelo lepo naredila, sem se fajn pripravila.	dobro narejena domača naloga, v zvezi iskanja ovitkov embalaž hrane	občutek lastnega uspeha	
E37	Še zdaj gledam delovni zvezek kako sem lepo pripravila. Sem hodila po trgovini iz embalaž brat. Me je trgovka gledala, če kaj kradem. In potem, ko sem najdla na embalaži kar sem iskala, sem tisto stvar kupila, da sem etiketo nalimala na list. Najdla sem več kot drugi na skupini. To delavnico smo imel večkrat, zdaj smo je zanemaril.	še zdaj gledanje delovnega zvezka zaradi lepo pripravljene naloge		
E38	Bili smo na skupinah za samopomoč, en je rekel uporabnici naj mi na roko pljuni. In ona mi je pljunila. Šele kasneje sem zagledala.	pljunek na roko s strani uporabnice	nekorektnost drugega člana do osebe	nevšečni dogodki na SS
E39	In prejšnjič sem sedela zravn te iste uporabnice. Ima čudne vonjave, po urinu smrdi. Al se ne tušira al ne vem kaj. Moti me smrad na ljudeh. Čeprav je ta uporabnica drugače simpatična. Sam to me moti.	čudne vonjave uporabnice sedeče zraven nje, moteč smrad na ljudeh		
E40	Bolj slabo. Bolj si vase zaprt, bolj se treseš. Bolj si pod stresom. Ne vprašaš vsega, ampak bolj zase obdržiš stvari. Po navadi mi to ni šlo iz glave. Jaz sem v stresni situaciji razmišljala samo o stresu, dokler se tiste misli ne razpodijo iz glave, da jih odmisliš.	razmišljanje o stresu, hranjenje težav zase	stanje nemoči	usmerjanje pozornosti v stresni situaciji pred vključitvijo
E41	Nekaj se je moralo začeti dogajati ali da me je kdo poklical, da sem pozornost stran odvrnila.	potreba po nekem dogajanju zaradi odvrčanja pozornosti	preusmerjanje pozornosti	

E42	Še zdaj, ko me kaj pič preveč razmišljam. Preveč se obremenjujem. Takrat imam cel svet na glavi. Potem se v meni nabere, potem izbruhne bolezen. Po navadi sem bila zmedena, nisem usmerjala svojo pozornost nikamor. Pol pa sem dobila kakšno zamisel in sem reagirala.	še zdaj preveliko obremenjevanje, reakcija po pridobljeni zamisli	stanje nemoči	usmerjanje pozornosti v stresni situaciji pred vključitvijo
E43	Jaz po navadi o tej temi, ki poslušam, če je kaj koristnega, vse v sebe shranim. Če moram kaj uporabiti se potem spomnim.	hranjenje in prakticiranje znanja		
E44	Kar je dr. psihiater enkrat predaval tam kjer je rdeči križ, to se je men zgodilo. Spomnim se, da je razlagal pri paranoidni shizofreniji, da breme nalagaš. Ko si začneš na glavo nalagat probleme, misliš da si motiviran. Potem pa pride do krize. Pri sebi sem opazila isto situacijo in potem, ko je predaval sem opuščala, ker sem videla, da to ni v redu.	na predavanju psihiatra opuščanje bremena ob njegovi razlagi o nalaganju problemov	premagovanje duševnih stisk zaradi seznanjenosti	uporabnost znanja in veščin pridobljenih na SS
E45	Enkrat sem tudi skozi skupine spoznala, in sem razmišljala kaj bi se mi pa zgodilo, če bi se ta stresna situacija, o kateri non stop premišljujem uresničila. In sem ugotovila, da ne bi bilo nič. Da se brezveze tresem. In zdaj razmišljam zakaj se pa potem sploh obremenjujem. Ko to sebi približaš se takoj nehaš sekirat. Ko pa je to 300 km daleč pa v tebi tak stres povzroča, da se tega ne moreš znebit.	spoznanje skozi SS in razmišljanje, da če se stresna situacija o kateri premišljuje uresniči od tega ne bi bilo nič in razmišljanje čemu sploh obremenjevanje	premagovanje duševnih stisk zaradi seznanjenosti	uporabnost znanja in veščin pridobljenih na SS
E46	Prvo pomislim eno uro in pol bo dolga. Treba je biti zbran. Zadnje čase se mi ne da it, treba je biti zbran. Misli mi begajo.	1 uro in pol bo dolga, pomanjkanje zbranosti	pomanjkanje motiviranosti za srečanja	
E47	Gledam na uro doma. Pol pa vidim, da imam še eno uro časa. Da mam še čas kavo spit, se umirit in sprostit.	gledanje na uro in ugotovitev, da ima še časa		občutki pred SSS
E48	Če ni kakega takega uporabnika na skupinah, da je nataknen, se lahko zgodi, da pride kak tak, da ti ne paše in pol gre vse k vragu. Pokvari vzdušje.	možnost prihoda kakega "nataknenega" uporabnika, ki pokvari vzdušje	nelagodje zaradi motečega člana	

E49	Kljub temu grem rada na skupine, vidim ljudi, sem med ljudmi. Slišim kakšno dobro temo.	veselje ob obisku SS in da je med ljudmi	občutki ugodja	občutki pred SSS
E50	Jaz zmeraj gledam, da grem na skupine sproščena, drugače ne morem sodelovat. Če pridem tam vsa jezna, tudi drugi vidijo, da si pod agresijo in potem te začnejo spraševati, pol si pa še bolj jezen. Zmeraj gledam, da sem sproščena.	želja po sproščenosti ob obisku SS zaradi sodelovanja	pomanjkanje motiviranosti za srečanja	
E51	Če nimam dober dan potem raj ostanem doma.	ob slabem dnevu ostajanje doma		
E52	Po koncu skupne za samopomoč odhajam z enim veselim obrazom. In z znanjem več. Vesela sem da sem nekaj slišala,	veselje zaradi novih spoznanj	obogateni z znanjem	občutki po SSS
E53	da sem dala eno uro in pol za sabo, kot da bi nekaj oddelala. Kot, da bi bila pri pouku, kjer se posluša.	nekaj "oddelala", kot da bi bila pri pouku	ugodje zaradi zaključka srečanja	
E54	Včasih tudi komaj čakam, da se konča, ker včasih predolgo traja.	včasih želja, da se čim prej konča		
E55	Če se vživiš zelo hitro mine, če sodeluješ, če pa nimaš kaj povedati, če nisi v dobrem stanju se pa vleče.	v primeru vključenosti srečanja hitro minejo		
E56	Po skupinah grem na kavo, pol na cigaret in pol se sprostim.	sprostitev po zaključku srečanja na kavi in cigareti	povezanost	
E57	Prijateljske vezi nisem spletla	prijateljskih vezi ni	brez prijateljskih vezi	prijateljske vezi na SS
E58	imam pa dobre odnose z vsemi	dobri odnosi z vsemi	pozitivno medsebojno vplivanje	
E59	in to dobro vpliva name.	dober vpliv zaradi dobrih odnosov		
E60	Rada vidim vse te ljudi. Dve uporabnici sta mi še posebej všeč. Vsi so zelo šizofreni kot jaz in to mi je najbolj pomirjajoče.	pomirjenost, da so vsi shizofreni kot ona	pripadnost	
E61	Pa še, jaz sem se od A. naučila reči »Hvala«, »Prosim«. Prej si nisem upala tega reči. Ko sem videla, da ta članica to govori sem se tudi jaz opogumila.	vplivanje poguma s strani članice	pozitivno medsebojno vplivanje	

E62	Ena me je enkrat povabila domov. Sem jo vprašala kdaj gre v pokoj, je rekla kmalu. Enkrat sem jo vprašala kje dela. Je rekla, da kot farmacevt.	povabilo domov k eni uporabnici	obiskovanje domov	prijateljske vezi na SS
E63	Ne bi pa želela splesti prijateljskih vezi. Ne da se mi čvekat. Predebela sem, počasna, kaj bom pa čvekala. Nisem tako hitra kot druge in pol se mi ne da.	brez želje po spletanju prijateljskih vezi zaradi debelosti, počasnosti	brez prijateljskih vezi	
E64	Mislim, da ne.	ne zanašanje na člane	brez zanašanja na člane	
E65	Mi je, pa ena oseba pomagala, ko me je vedno spraševala kako se počutim in sem povedala. To mi je pomagalo.	pomoč ene osebe s spraševanjem po njenem počutju	skrbnost članov	
E66	Ta oseba mi je rekla, da se moram tuširat vsak dan.	rečeno, da se mora tuširat	z nasveti	
E67	Da moram iz tablet dol, tistih, ki sem jih takrat jemala. Naj povem psihiatru. Trideset let so me z tistimi tabletami napajal. Ni dobro preveč dolgo z istimi.	rečeno, naj neha jemati tablete, ki jih je jemala 30 let		
E68	On mi je pomagal. Vedno mi je ob strani stal.	pomoč te osebe		
E69	Tudi en, ki je bil za telovadbo. Roko mi je dal, ko sem prišla na igrišče. Pa me vprašal kako sem. Fajn se mi je zdelo.	rokovanje z osebo in spraševanje po počutju	skrbnost članov	možnost zanašanja na člane SS v težavah
E70	Meni take stvari ne pomagajo. Jaz imam svoj način kako svojo krizo prenašat. Vem na kakšen način moram te krize speljevati.	izkušnje drugih ne pomagajo, svoj način premagovanja krize	izkušnje drugih ne pomagajo	
E71	S tem si samo lajšam dušo, da ima še ona krizo ne samo jaz.	samo lajšanje duše z vedenjem, da ima še nekdo krizo		
E72	Je pa ena enkrat povedala, da je imela iste stvari na Gorenjskem. Da se je tresla, da se je za iste stvari sekirala. Premaguješ tako, da se treseš, pol pa mine. To pride tako obdobje. Ko je ona govorila, sem ugotovila, da je pri meni podobno.	pripoved uporabnice o podobni krizi kot pri njej	primerjanje duševnih stisk z stiskami drugih	

E73	Ena oseba mi je pomagala, ko je rekla, da ko pridejo misli, da jih takrat odmislim. Naj preneham s tem tuhtanjem.	pomoč osebe ko je rekla, da misli odmislim	nasveti drugih	vpliv izkušenj drugih članov o premagovanju krize člana
E74	En član je tudi rekel, naj na to ne mislim. Da tableti ne bodo pomagal, za to ker se jaz tresem in sekiram. Da je to moje maslo, tableti nimajo s tem nič, če jaz ne bom hotela odmislit.	izjava člana, da tableti ne bodo pomagali za to ker se trese in sekira		
E75	Da se redno umivajo.	redno umivanje	navzemanje navad	želen način vpliva na člane
E76	Če kaj povem, da si zapomnijo in da kaj v glavi ostane.	pomnjenje mojih pripovedi	z pripovedovanjem	
E77	Naj na kilažo pazijo, dve od uporabnic se preveč širita.	nadzorovanje "kilaže"	navzemanje navad	
E78	Pomaga, da si pri rehabilitaciji nabiram določeno znanje.	nabiranje določenega znanja pri rehabilitaciji	pridobitev znanja	glavni razlog za obisk SS
E79	krajšam si čas. Ne moreš samo na sprehod pa doma bit, drugače se bi mi zmešalo. To se je zgodilo moji sostanovalki, ugotovila sem, da se ji meša ker ne hodi na skupine.	samo na sprehodu ali doma, bi se ji zmešalo	biti dejaven	
E80	Na skupine hodim zato, da ne pridem v bolnico. Moje mnenje je tako, da če se ne udeležuješ teh programov si še hitrej hospitaliziran. Zato ker ne delaš ne sebi in nimaš reda. Ni pošlihtano kakor bi moralo bit. Da ne zaideš v temne vode.	udeleževanje programa zaradi preprečevanja hospitalizacije	preventiva	
E81	Kakor en od uporabnikov, ki je zamenjal zdaj dan za noč in obratno. Bioritem se mu je porušil. Ta program ti pomaga, če sodeluješ.	primer uporabnikove zamenjave dneva in noč zaradi neudeleževanja program v pomoč ob sodelovanju	biti dejaven	
E82	Bi svetovala	bi priporočila	bi svetovali	svetovanje drugim glede vključitve
E83	ker bi bilo za njih dobro za druženje.	dobre za druženje		
E84	Ker bi se lažje pozdravili. Več v glavi ostane, rešili bi probleme, če bi samo doma sedeli se zdravljenje ne bi obneslo.	lažja ozdravitev zaradi reševanja problemov	ob obisku izboljševanje	

E85	Zadnjič, ko smo šli na Kolpo je bila G., ki se ne udeležuje vsakodnevnih aktivnosti, ampak je samo doma. Bila je čist gotova, jaz sem mislila da je iz Polja prišla. Vsi smo jo gledali. Čist brez orientacije je bila. Če se ničesar ne udeležuješ s svojo boleznijo samo stagniraš.	neudeležba na vsakodnevnih aktivnosti povzroča stagnacijo	počutja	
F1	Sestra mi je svetovala.	sestra	socialna mreža	predlagatelj za vključitev v SS in takratno stanje člana
F2	Osemindvajset let po postavljeni diagnozi sem se vključila v skupine.	28 let po postavljeni diagnozi	čas vključitve	
F3	Da je dobro organizirana skupina.	dobro organizirana skupina	povezanost	poznavanje SS pred vključitvijo
F4	Pomaga ti kolikor sam sodeluješ, toliko odneseš.	pomaga kolikor sam sodeluješ	potrebna samoiniciativa	
F5	Sedaj imam enako mnenje o skupinah.	enako mnenje kot pred vključitvijo	ni spremembe mnenja	mnenje o SS po vključitvi
F6	Strokovnjaki več vejo.	strokovnjaki	večje zaupanje v strokovnjake	ideologija SS
F7	Lahko vprašaš kar te zanima,	možnost vprašati karkoli	spraševanje glede na zanimanje	pridobljene informacije in koristnosti informacij na SS
F8	vedno slišiš kake novosti od drugih kaj se kje dogaja.	novosti glede dogajanja	seznanjenost o dogajanjih	
F9	Koristijo ti, da si bolj ozaveščen.	boljša ozaveščenost		
F10	Samopodoba,	samopodoba	samopodoba in osebna rast	obravnavane teme in koristnosti tem
F11	pozitivno mnenje,	pozitivno mnenje	osebno zadovoljstvo	
F12	počutje.	počutje		
F13	Koristne so zame, po delavnicah si ustvariš lep vtis o sebi, da nisi negativec.	ustvarjanje lepega vtisa o sebi, nisi negativec	samospoznanje in "delo na sebi"	

F14	Je v redu. Tematiko ne bi spremenila.	ni želje po spremembi tematike	obstoječe	trenutno najbolj zaželeno teme
F15	Kolegialnost.	kolegialnost	druženje	pozitivne lastnosti SS
F16	Moti me, če kdo odhaja prevečkrat med delavnicami.	prepogosti odhodi med delavnicami moteči	pravila glede srečanj	želje po spremembah na SS
F17	Meni je všeč vedno, ko se pogovarjamo kaj pozitivnega.	všečni pozitivni pogovori	pogovor o pomembnih temah	najljubši dogodki na SS
F18	Mmm...se ne spomnim.	ne spomni se	ne spominjanje	nevšečni dogodki na SS
F19	K molitvi,	molitev	zatekanje v duhovnost	usmerjanje pozornosti v stresni situaciji pred vključitvijo
F20	oddihu.	oddih	počitek	
F21	Bilo se je težje spopadati z stresom.	težje spopadanje s stresom	stanje nemoči	
F22	Zelo me je bolelo.	bolečina		
F23	Vsa leta sem bila zvezana v telesu.	vsa leta "zvezanost" v telesu		
F24	Sedaj se je poglavje problematiziranja zaključilo.	sedaj poglavje problematiziranja zaključeno		
F25	Aktualne težave odpravljam sproti.	odpravljanje aktualnih težav sproti	premagovanje duševnih stisk zaradi seznanjenosti	uporabnost znanja in veščin pridobljenih na SS
F26	Za vsako delavnico se moram prisiliti, da grem na skupine.	prisila sebe za obisk vsake delavnice	pomanjkanje motiviranosti za srečanja	občutki pred SSS
F27	Vedno tudi molim, da bi na skupinah filozofsko napredovala.	molitev za filozofski napredek	upanje	
F28	Veselje,	veselje	občutki ugodja	občutki po SSS
F29	zadovoljstvo, ker tam rešim svoje aktualne težave.	zadovoljstvo zaradi rešitve aktualnih težav	občutki ugodja	

F30	Težave drugih vidiš na skupinah. To malo pomirja, saj vidiš da nisi sam.	uvid v težave drugih na SS pomirja zaradi videnja da nisi sam	skupna izkušnja duševne stiske	občutki po SSS
F31	Z ostalimi člani smo dobri znanci.	znanci	znanci	prijateljske vezi na SS
F32	Radi se vidimo tudi izven Ozare in gremo na kavo.	veselje ob srečanju izven Ozare na kavi	druženje	
F33	Takrat se o problemih ne pogovarjamo.	na kavi ni pogovorov o problemih		
F34	Če bi mela težave, bi se tudi lahko.	v primeru težav bi se lahko	je možnost zanašanja na člane	možnost zanašanja na člane SS v težavah
F35	Pomirja me to, da nisem edina, ki ima težave.	pomirjenost zaradi vedenja, da ni edina, ki ima težave	primerjanje duševnih stisk z stiskami drugih	vpliv izkušenj članov o premagovanju krize
F36	Tako lažje premagujem svoje težave.	tako lažje premagovanje svojih težav		
F37	Želim si, da bi kdo dobil kakšne navade kot jih imam jaz.	navzemanje kakšnih njenih navad	navzemanje navad	želen način vpliva na člane
F38	Na primer jaz rada gledam Dobro jutro Slovenija. Če bi kdo drug gledal isto bi mu mogoče ustrezalo.	ustrezanje nekomu gledanja Dobro jutro Slovenija		
F39	Sem v akciji, to je zelo pozitivno.	biti v akciji	biti dejaven	glavni razlog za obisk SS
F40	Seveda, kdor bi rad sodeloval.	seveda, ob želji po sodelovanju	bi svetovali	svetovanje drugim glede vključitve
G1	Stric in teta sta me prva skušala nagovoriti, da bi šel na skupine za samopomoč	stric in teta	socialna mreža	predlagatelj za vključitev v SS in takratno stanje člana
G2	osebni psihiater	osebni psihiater	strokovnjaki in institucije	
G3	in Center za socialno delo	CSD		
G4	Takrat sem bil že bolan.	takrat bolezen	duševna stiska ob vključitvi	
G5	Odbil sem injekcijo in tablete sem nehal jemati.	odklon injekcije in prenehanje jemanja tablet	ponovljena duševna kriza, zaradi prenehanja jemanja	predlagatelj za vključitev v SS in

G6	Stanje se mi je poslabšalo in sem moral it v bolnico.	poslabšanje stanja in potreba po odhodu v bolnico	zdravil in obisk bolnišnice	takratno stanje člana
G7	Prvo so mi rekli »Pejt v dom za starejše.« Tam sem vprašal in so mi rekli, da nimam še 65 let.	predlog za odhod v dom za starejše in tam zavrnitev zaradi nedopolnjene starosti	predlogi za nastanitev	
G8	Center za socialno delo mi je torej prvi predstavil Ozaro, kjer se udeležujem skupin za samopomoč. Oni so mi uredil, da sem prišel sem.	prvič predstavljena Ozara s strani CSD-ja	strokovnjaki in institucije	
G9	Nisem veliko vedel	ne veliko	nič ali ne veliko	vedenje o SS pred vključitvijo
G10	sem mislil da je to kakšen zavod zaprtega tipa.	mišljenje, da je zavod zaprtega tipa	predsodki, napačno vedenja o SS	
G11	Name to deluje tako, da sem lahko v družbi z več ljudmi.	druženje z ljudmi	druženje	mnenje o SS po vključitvi
G12	Da lahko izmenjujem mnenje, mišljenje.	izmenjava mnenj	debatiranje	
G13	Da strokovnjaki sodelujejo, da lahko dobim kakšno strokovno mnenje od njih o bolezni, zdravih.	sodelovanje strokovnjakov in pridobljeno strokovno mnenje od njih o bolezni, zdravih	večje zaupanje v strokovnjake	ideologija SS
G14	Dobim informacije o bolezni, shizofreniji.	o bolezni, shizofreniji	o bolezni in zdravih	pridobljene informacije in koristnosti
G15	To mi koristi pri vsakdanjem življenju.	koristnost pri vsakdanjem življenju	izboljševanje duševnega zdravja	
G16	Zvedel sem kaj je to, kako se zdravi, kdo zboli z njo, pol mi je bilo lažje.	zaradi seznanjenosti o shizofreniji olajšanje		
G17	Zunanji uporabniki, ko pridejo na skupine povejo svoje mišljenje o shizofreniji in vidim kako je z menoj, kako z njimi in mal primerjam.	mišljenje zunanjih uporabnikov o shizofreniji in primerjanje njih z seboj	o bolezni in zdravih	
G18	Ena oseba mi je povedala o zobozdravniku in osebnem zdravniku, kateri so dobri.	seznanitev o dobremu zobozdravniku in zdravniku	nasveti	
G19	Največ o psihičnem zdravju, stres, depresija, šizofrenija,	psihično zdravje, stres, depresija, šizofrenija	o duševnih stiskah	

G20	kvaliteta življenja.	kvaliteta življenja	osebno zadovoljstvo	obravnavane teme in koristnosti tem
G21	S tem znanjem, ki ga dobim tam si pomagam pri vsakdanjem življenju. Lažje si predstavljam svojo bolezen in vsakodnevne probleme.	lažje predstavljanje svoje bolezni in vsakodnevnih problemov z pridobljenim znanjem	samospoznanje in "delo na sebi"	
G22	Ko sem zvedel o šizofreniji mi je bilo lažje. Ker sem sprejel svojo bolezen, zato mi je bilo lažje	olajšanje zaradi sprejetja svoje bolezni	teme koristne za popuščanje napetosti	
G23	Npr. če je treba kakšne vaje za boljše počutje naredit, jih lahko takoj naredim doma ali v parku.	zmožnost delanja vaj za boljše počutje doma ali v parku	vaje za sprostitev	
G24	O šizofreniji.	šizofrenija	o duševnih stiskah	trenutno najbolj zaželeno teme
G25	Ko zvem informacije o bolezni lažje vzdržujem zdravje	informacije o bolezni pripomorejo k vzdrževanju zdravja		
G26	vidim da so tudi drugi bolni in mi je malo lažje.	občutek olajšanja ob uvidu da so tudi drugi bolni	počutje	
G27	Pogovarjal bi se tudi o pravilih v stanovanjski skupnosti	pravila v stanovanjski skupnosti	hišni red	
G28	in športu. Zanima me nogomet, roket, smučanje. Ob športu se sprostim.	šport, nogomet, roket, smučanje	dogodki	pozitivne lastnosti SS
G29	Imam priliko spoznati ljudi z podobnimi zdravstvenimi težavami in se lahko pogovarjamo o podobnih stvareh.	možnost spoznavanja ljudi z podobnimi zdravstvenimi težavami in pogovor o podobnih stvareh	skupna izkušnja	
G30	Všeč mi je, da sem prisoten na skupini za samopomoč, da so tudi drugi prisotni. Da se lahko pogovarjamo in izmenjujemo mnenje, vsak svoje pove in vidiš kaj je.	prisotnost sebe in drugih na SS in izmenjava mnenj	izmenjava mnenj	
G31	Nič. Jaz sem zadovoljen	nič, zadovoljstvo	brez želje po spremembi	
G32	Mogoče bi želel kakšen strokovni komentar, da strokovnjak pride in več pove.	kakšen strokovni komentar več	več strokovnih informacij	želje po spremembah na SS
G33	Ko je prišel dr. psihiater in je povedal o depresiji. Všeč mi je bilo, da sem veliko zvedel.	obisk dr. psihiatra in govor o depresiji, pridobitev veliko informacij	pridobitev	

G34	In ko je prišel strokovnjak in pripovedoval o prepovedanih drogah. Kako so zasvojeni ljudje, kako se zdravijo. Strokovnjak je bil za to področje.	priповed strokovnjaka o prepovedanih drogah, zasvojenosti, zdravljenju	pomembnih informacij	najljubši dogodki na SS
G35	To, da smo se pogovarjali in sem moral opisati kaj mi je bilo najtežje pri bolezni. Težko mi je bilo zaradi spominov.	moje opisovanje najtežjih stvari pri bolezni in obuditev slabih spominov ob tem	slabi spomini ob omembi tem v zvezi z duševnimi stiskami	nevšečni dogodki na SS
G36	In nerodno mi je bilo.	nelagodje ob tem		
G37	Bil sem v psihiatrični bolnici, Ljubljana Polje, ko sem bil v največji krizi	psihiatrična bolnica Ljubljana Polje v največji krizi	reševanje težav s pomočjo zdravnikov, zdravil ali/in obiskom bolnišnice	usmerjanje pozornosti v stresni situaciji pred vključitvijo
G38	Dobil sem zdravila, ki so me pomirila.	dobivanje zdravil za pomiritev		
G39	Drugače sem veliko na sprehode hodil. Ko je bilo kaj takšnega, ko sem imel misli, glasove sem hodil 5,6 kilometrov. Bolj sem se počutil po tem.	ob pojavljanju misli, glasov hoja na 5,6 kilometrov dolg sprehod in boljše počutje po tem	sprehajanje	
G40	Tako, da vsak dan če sem seznanjen o bolezni, lažje premagujem težave.	seznanjenost o bolezni pripomore k premagovanju težav	premagovanje duševnih stisk zaradi seznanjenosti	uporabnost znanja in veščin pridobljenih na SS
G41	Npr. hodim na sprehode, to me sprosti. Drugač smo delali tudi vaje za dihanje, sprostitvene vaje, telovadba.	sprehodi, sprostitevne vaje, vaje za dihanje, telovadba	sprostitvene vaje	
G42	Če kakšna slaba novica pride, se začnem pogovarjat kako drugo temo. Preusmerim mal misli.	preusmerjanje misli ob prihodu kake slabe novice	nadzor misli	
G43	Z občutkom radovednosti, kaj novega bom zvedel.	radovednost zaradi novega spoznanja	zainteresiranost	občutki pred SSS
G44	Zadovoljstvo, sreča, da sem zvedel nekaj novega, kar bom lahko uporabil pri vsakdanjem življenju in premagovanju svojih težav.	zadovoljstvo, sreča zaradi novega znanja uporabnega pri premagovanju težav	obogateni z znanjem	občutki po SSS
G45	Včasih malo razmišljam en čas o kakšni temi.	občasni razmislek o kakšni temi		
G46	In včasih se pogovarjam s sostanovalci v stanovanjski skupnosti o kakšni temi. Pridemo tudi do kakšnih svojih ugotovitev.	pogovor s sostanovalci v stanovanjski skupnosti o kakšni temi in skupne ugotovitve	povezanost	občutki po SSS

G47	Ja sem spletel. V prostem času sem to koristil kot druženje. Spoznal sem enega prijatelja na skupinah in sva v prostem času hodila na nogometne tekme. Ko sva se na skupinah spoznala, sva se začela pogovarjat o športu. Sem ga vprašal, če grem lahko z njim na nogomet. Je rekel lahko, mi je pozitivno odgovoril. Enkrat tedensko sva hodila. To me je zelo veselilo.	veselje zaradi druženja s članom in obiskovanja nogometnih tekem	druženje	prijateljske vezi na SS
G48	Včasih je prišel tudi k meni na obisk v stanovanjsko skupnost.	občasni obisk člana v stanovanjski skupnosti	obiskovanje domov	prijateljske vezi na SS
G49	Zdaj on več ne hodi na skupine. Bolan je, ne vem kje je.	zdaj prenehanje obiskovanja SS s strani člana	druženje	
G50	Lahko za kakšen nasvet. Vsak ima svoje izkušnje in ko ti dajo nasvet ti lahko to narediš.	nasvet iz izkušenj	z nasveti	možnost zanašanja na člane SS v težavah
G51	Srečen sem, da imam priložnost spoznati ljudi, ki so podobno bolni kot jaz in se lahko z njimi primerjam. Ko je nekdo povedal o prisluih sem videl, da sem imel podobne težave.	sreča zaradi poznavanje ljudi, ki so podobno bolni in možnost primerjanja z njimi	primerjanje duševnih stisk s stiskami drugih	vpliv izkušenj drugih članov o premagovanju krize člana
G52	Pomaga mi tudi to, da slišim drugo mnenje. Nekdo je spregovoril, da se pojavljajo glasovi, pa o stresu, o depresiji. Sem lahko naredil primerjavo.	možnost primerjanja z nekom, ki je govoril o glasovih, stresu, depresiji		
G53	S pogovorom o raznih problemih. Če lahko povem tisto kar sem dal skozi, kar se tiče bolezni.	pogovor o problemih in njegove izkušnje kar se tiče bolezni	z pripovedovanjem	želen način vpliva na člane
G54	Jaz hodim veliko na sprehode, pa da bi lahko vplival še na koga, da bi hodil na sprehode.	vpliv na nekoga, da bi hodil na sprehode	navzemanje navad	
G55	Lahko dobim mnenje strokovnih delavcev in drugih uporabnikov.	možnost dobiti mnenje strokovnih delavcev in uporabnikov	pridobitev znanja	glavni razlog za obisk SS
G56	Delim svoje izkušnje z drugimi.	deljenje izkušenj	podobna izkušnja	
G57	Všeč mi je to, da sem v družbi. Da se lahko pogovarjam s kom. Pa da se tudi kaj naučim.	druženje, pogovor, učenje	pridobitev znanja	glavni razlog za obisk SS

G58	Bi. Pomagalo bi jim.	bi pomagalo	bi svetovali	svetovanje drugim glede vključitve
------------	----------------------	-------------	--------------	------------------------------------

9.4. Priloga 4: osno kodiranje

Kategorija 1: predlagatelj za vključitev v SS in takratno stanje

I. strokovnjaki in institucije

- osebni psihiater (A1, G2)
- možen predlagatelj psihiater (B1)
- vodja Ozare pred začetkom bivanja v stanovanjski skupnosti Ozara (E1)
- opazna vrednosti zaupanja na vodjinem obrazu in karakterju (E5)
- CSD (G3)
- prvič predstavljena Ozara s strani CSD-ja (G8)

II. socialna mreža

- prijateljica (C1)
- prijateljičino vključevanje v SS motiviralo (C2)
- sestra (F1)
- stric in teta (G1)

III. informacijski viri in samoiniciativa

- najdba informacije na internetu in razgovor z vodjo pisarne Ozara (B2)
- obisk SS na dan sestanka z vodjo in srečanje sedanjih uporabnikov (B3)
- obisk SS samostojno po tem samo enkrat ali dvakrat (B4)
- od sprejetja v stanovanjsko skupnost redni obiski SS (B5)
- obiskovanje SS prej "smotano" zaradi težav z prevozom (B6)
- plakat v bolnišnici (D1)
- sama šla pogledat na skupine (D2)

IV. duševna stiska ob vključitvi

- globoka faza bolezni, osamljenost (A2)
- ob prvem obisku SS počutje slabše (B7)
- takrat bolezen (G4)

V. ob vključitvi dobro duševno počutje

- takrat zdrava, pred letom 2001 nobene krize (C3)
- prvič bolezen pri sedemnajstih letih (C4)
- počutje ob vključitvi v SS v redu in vpis v strokovno šolo (C5)

VI. ponovljena duševna kriza, zaradi prenehanja jemanja zdravil in obisk bolnišnice

- naslednje leto 2002 ponovna bolezen (C6)
- znaki o ponovni bolezni se kazali že prej (C7)
- vzrok ponovne bolezni prenehanje jemanja zdravil (C8)
- prejetje 6, 25mg Moditen Depo v obliki injekcije enkrat na mesec (C9)
- maj 1999 prejetje zadnje injekcije in tri leta brez zdravil (C10)

- prošnja zdravniku o ne jemanju zdravil in dogovor o rednih kontrolah (C11)
- neupoštevanje zdravnikovih navodil (C12)
- prenehanje jemanja zdravil, ker je v službi šlo dobro (C14)
- zaradi vpliva zdravil zaspala v pisarni (C15)
- Moditen blokira možgane in povzroča zaspanost (C16)
- odklon injekcije in prenehanje jemanja tablet (G5)
- poslabšanje stanja in potreba po odhodu v bolnico (G6)

VII. težave v partnerskem odnosu

- zveza s fantom odvisnim od alkohola in občutek zanemarjenosti (A4)
- težak zakon zaradi moževega pitja (C13)

VIII. predlogi za nastanitev

- prihod iz Polja in namera za njeno vključitev v stanovanjsko skupnost (E2)
- obisk strokovnih delavcev v Polju in razbremenitev ob ponujenem bivanju v stanovanjski skupnosti (E3)
- veselje zaradi ponujenega bivanja v stanovanjski skupnosti zaradi ne najboljšega vzdušja doma (E4)
- predlog za odhod v dom za starejše in tam zavrnitev zaradi nedopolnjene starosti (G7)

IX. izogibanje stigme

- skrivanje teh težav na začetku zaradi strahu pred kvalifikacijo v to skupino ljudi in stigmo s strani drugih ljudi (B12)

X. izhod iz neugodnega položaja

- pomoč predvsem na začetku zaradi možnosti izliva čustev, besnost (B8)
- preprečitev klinične depresije (A3)

Kategorija 2: Poznavanje SS pred vključitvijo

I. nič ali ne veliko

- nič (C17, D3, E6)
- ne obstoj teh skupin v njeni mladosti (C19)
- ne veliko (G9)

II. predsodki, napačno vedenje o SS

- samo za fejest bolne (A5)
- kar ljudje stigmatizirajo (A6)
- predstava, da je pri SS kot je pri AA (B10)
- mišljenje, da je zavod zaprtega tipa (G10)

III. zanimanje za SS

- obstoj možnosti o prebiranju o SS na forumu (B9)
- prihod iz radovednosti (C18)

IV. potek pogovora

- poteka pogovor (A7)

- potrebno govorjenje, več ljudi s podobnimi težavami (B11)
- V. povezanost**
- dobro organizirana skupina (F3)
- VI. potrebna samoiniciativa**
- pomaga kolikor sam sodeluješ (F4)
- VII. animacija s strani vodje**
- SS predstavljene s strani vodje pred njenim prihodom v stanovanjsko skupnost, vključenost drugih ljudi v SS kot sedaj (E7)
 - takratni člani starejši od mene (E8)

Kategorija 3: mnenje o SS po vključitvi

- I. iskrene izpovedi**
- odprtost kar naenkrat prijaznejšemu svetu (A11)
 - odprtost in izpoved stvari, ki jih ne bi sicer (C26)
 - je zaupanje (C27)
 - iskreno zaupanje o sebi nekoga, kar ne bi povedal vsakomur povzroči spremembo mojega odnosa do te osebe in zbujajo sočutje (C28)
 - stvari, ki se povedo samo najboljšim prijateljem nalagajo odgovornost molčanja (C29)
 - izpoved svojih najglobljih doživetij razbremeni osebo (C30)
 - zaupanje težav v stiski (D6)
- II. debatiranje**
- vključevanje v debato različno, nekateri poslušajo dokler niso izzvani k besedi (C25)
 - pogovor o izbrani temi (E9)
 - deljenje mnenja in skupni pogovor o tem (E10)
 - izmenjava mnenj (G12)
- III. možnost učenja od drugih**
- niso moteča različna verovanja, izobrazba (C20)
 - sprejemanje vseh in učenje ob drugače verujočimi, mislečimi (C21)
 - možnost spoznanj na SS (E12)
- IV. nudijo olajšanje**
- zaradi SS trpljenje znosnejše (A10)
 - sprostitev za ljudi s težavami v duševnem zdravju (D5)
- V. nezadovoljstvo z neaktivnostjo članov**
- žalovanje zaradi zmanjšane obiska na Ozari (C22)
 - trenutno premajhno sodelovanje v SS predvsem z njene strani (E13)
- VI. druženje**
- dobre za druženje med člani z istimi diagnozami (E11)
 - druženje z ljudmi (G11)

- VII. pomembne za posameznika**
 - nepogrešljive, nudijo boljše razumevanje življenja (A8)
- VIII. možnost primerjanja z drugimi**
 - spoznavanje, da imajo tudi drugi ljudje težave in da njene niso največje (A9)
- IX. nudijo ugodje**
 - srečanja zadovoljujejo (C23)
- X. izbira tem s strani članov**
 - teme po njihovih predlogih (C24)
- XI. omahujoče mnenje**
 - nihanje mnenja, včasih ful dobro, včasih ne bi šel (B13)
- XII. moranje**
 - občutek obveze obiska SS zaradi nastanitve v stanovanjski skupnosti (B14)
- XIII. po pavzi večje zanimanje**
 - zaradi prekinitve SS za nekaj časa v poletju večja zanimivost ob ponovnem začetku teh (B15)
- XIV. ni spremembe mnenja**
 - enako mnenje kot pred vključitvijo (F5)

Kategorija 4: ideologija SS (čim večja osamosvojitve članov ali priseganje na pomoč strokovnjakov)

- I. večje zaupanje v strokovnjake**
 - vključenost strokovnjakov bolj zadovoljiva ker daje možnost učenja od njih (B20)
 - želja po starejših strokovnjakih z več življenjskimi izkušnjami (C32)
 - dobrodošlo povabilo koga od zunaj vsake toliko čas , zaradi poznavanja narave bolezni skozi izobraževanje in želja po njegovi razlagi vzroka bolezni in načinov varovanja pred ponovno krizo (C33)
 - znanje o bolezni pripomore k njeni obvladljivosti (C34)
 - bolj všečno, da so strokovnjaki (E14)
 - potreba po glavni besedi bolj izučene osebe (E16)
 - strokovnjaki (F6)
 - sodelovanje strokovnjakov in pridobljeno strokovno mnenje od njih o bolezni, zdravlilih (G13)
- II. nezaupanje uporabnikov vase pri vodenju SS**
 - predvidevanje o "poboju" med njimi zaradi ponavljajočega debatiranja brez strokovnjakov (B16)
 - sami nič ne zvemo (E15)
 - ne znanje povedati članov zaradi shizofrenije (E17)
- III. samoiniciativnost članov**
 - vodenje SS z njene strani ter skrb da so sproščeni (A13)
 - njena iskrenost povzroča odkritost drugih (A14)

- zaključek SSS brez občutkov krivde zaradi zaupanja (A15)
 - želja, da člani pripravijo temo in da jo zbirajo sami (C31)
- IV. člani in strokovnjaki**
- enako (A12)
 - različno, vsečno tudi povabilo zdravnika (D7)
 - zdravnik ne vsakič (D8)
- V. konfliktnost med člani**
- prihajanje do konfliktov že v stanovanjski, njegovo neznanje izražanja (B17)
 - tlačenje ali nasilna ali agresivna reakcija z njegove strani (B18)
- VI. nasilje v družini**
- odraščanje v družini, kjer je bilo nasilje (B19)
- VII. stigmatizacija članov s strani članov zaradi bolezni**
- ne enaka energija ob uporabničinem branju in predstavitvi teme (B21)
 - v stiku z zdravimi približevanje vedno bolj zdravi energiji (B22)
- VIII. vsi v stanovanjski skupnosti paranoidna shizofrenija**
- predvidevanje da imajo vsi stanovalci stanovanjske, ki so obiskovalci SS paranoidno shizofrenijo (B23)
- IX. sprejetje duševne bolezni zaradi obiskovanja SS**
- od obiskovanja SS spremenjeno gledanje na svojo "bolezen" (C35)
- X. povabilo osebe z lastno izkušnjo**
- želja po povabilu osebe, ki govori o lastni zgodbi (C36)

Kategorija 5: pridobljene informacije in koristnosti informacij na SS

- I. spraševanje glede na zanimanje**
- možnost vprašati karkoli (D9, F7)
 - zveš od prave osebe, ki ima isto zanimanje (E18)
 - za šah spraševanje nekoga, ki pozna igro (E19)
- II. o bolezni in zdravlilih**
- informiranost s strani zdravnikov (C38)
 - izmenjava mnenja glede zdravil med uporabniki (C40)
 - o bolezni, shizofreniji (G14)
 - mišljenje zunanjih uporabnikov o shizofreniji in primerjanje njih z seboj (G17)
- III. o duhovnosti**
- pripoved članice, ki hodi v cerkev za izganjalca zlih duhov, patra (B24)
 - pripoved uporabnice o biblijski skupini (B30)

- IV. informacija pridobljena od članov pomembnejša**
 - pripoved članice o odpravi slabe navade v pomoč (B28)
 - večja uporabna vrednost pripovedi uporabnika, ker je povedano v njihovem jeziku in ne gre mimo (B29)
- V. nasveti**
 - mogoče svetovanje pri prodaji ali oddaji hiše (C39)
 - seznanitev o dobremu zobozdravniku in zdravniku (G18)
- VI. opravi**
 - o opravljanju uradnih opravkov (A16)
 - smernice za vsakdanje obveznosti (kje je šivilja, kje kupim trak za pisalni stroj, kam grem po Mobitelovo kartico...) (A17)
- VII. klic v stiski**
 - telefonska številka zaupnega telefona SANMARJAN (A18)
 - informacije o spolni zlorabi, pri devetnajstih spolno zlorabljeni (A19)
- VIII. ne še iskanje**
 - doslej ne iskanje informacij (C37)
- IX. seznanjenost o dogajanjih**
 - novosti glede dogajanja (F8)
 - boljša ozaveščenost (F9)
- X. izboljševanje duševnega zdravja**
 - pred pridobljenimi info. zaprtost vase, hudo trpljenje, živčni zlomi (A20)
 - pridobljena moč za pogovor o preteklih travmatičnih izkušnjah (A21)
 - smernice o spopadanju z boleznijo (A22)
 - poizvedba po korakih in poskus izboljševanja (B25)
 - seznanjenost z razmišljanjem pri drugih in uvid da je kakšno razmišljanje pri sebi zaradi bolezni (B26)
 - popravljanje tega "razmišljanja" omogoča boljše zdravje (B27)
 - koristnost pri vsakdanjem življenju (G15)
 - zaradi seznanjenosti o shizofreniji olajšanje (G16)

Kategorija 6: obravnavane teme in koristnosti tem

- I. o duševnih stiskah**
 - spopadanje z boleznijo, jeza, strah, stres (A24)
 - paranoidna shizofrenija, anksioznost, strah pred prihodnostjo (A26)
 - shizofrenija (B34)
 - panični napadi (B36)
 - nasilne misli (B37)
 - depresija, bolezen (C42)
 - moja hospitalizacija, skrb za duševno zdravje, depresija, shizofrenija, prenašanje depresije (E20)
 - psihično zdravje, stres, depresija, shizofrenija (G19)

- II. samopodoba in osebnostna rast**
 - samozavest, samopodoba, kako shajati z partnerjem, ranljivost, cilji (A25)
 - samopodoba (B33, F10)
 - kako reči ne oziroma zavrnitev drugih na pravi način (B35)
 - samozavest in ugotavljanje temperamenta (C43)
- III. glede na zanimanje**
 - vse teme po predlogih posameznikov (A23)
 - predlaganje s strani članov (D10)
 - za njih zanimive in koristne teme (E22)
- IV. osebno zadovoljstvo**
 - varnost (A37)
 - pozitivno mnenje (F11)
 - počutje (F12)
 - kvaliteta življenja (G20)
- V. o boleznih nepovezanimi z duševnimi stiskami**
 - angina prektoris (E21)
- VI. vaje za sprostitvev**
 - telovadba za sprostitvev (B32)
 - zmožnost delanja vaj za boljše počutje doma ali v parku (G23)
- VII. umske dejavnosti**
 - vaje za možgane (B31)
 - miselne vaje, pisanje osebnega dnevnika (C41)
- VIII. najkoristnejše teme**
 - najbolj koristne teme-depresija, paranoidna shizofrenija, anksioznost (A35)
- IX. dogodki**
 - prazniki (C44)
- X. ne teme o bolezni**
 - ne zanimanje za teme o bolezni zaradi slabih spominov (D11)
- XI. raznovrstne teme**
 - všečno je, da je raznoliko, pestro (B38)
 - slabost raznolikih tem, da se ne predelajo dovolj dobro (B39)
- XII. samospoznanje in "delo na sebi"**
 - pomoč pri razumevanju sebe (A28)
 - izboljševanje svojih pomanjkljivosti (A30)
 - vzdrževanje samozavesti (A33)
 - delo na svoji osebnostni zrelosti in izboljševanje (A36)
 - pomoč izboljševanja in zdravljenja postopoma po korakih (B40)
 - boljše razumevanje, preprečuje ujetost v temi (B41)
 - bolje ločevanje kaj je del bolezni in kaj je normalno (B42)
 - spoznanje o dogajanju v sebi skozi pogovor (E23)
 - v situaciji spominjanje pogovora in možnost rešitve problema (E24)

- ustvarjanje lepega vtisa o sebi, nisi negativec (F13)
- lažje predstavljanje svoje bolezni in vsakodnevnih problemov z pridobljenim znanjem (G21)

XIII. teme koristne za popuščanje napetosti

- sprostitvev (A34, D12)
- sprostitvev ko kaj pove in veselje ob predajanju znanja (C47)
- olajšanje zaradi sprejetja svoje bolezni (G22)

XIV. v pomoč pri navezovanju odnosov

- preprečevanje trpljenja v samoti (A27)
- lažje grajenje odnosov (A29)
- premagovanje strahu pred ljudmi (A32)
- možnost vključitve v pogovor (C46)
- pripoved uporabnice o odnosu med možem in ženo (C48)
- dobljen stik z zunanjim svetom (D13)

XV. krepijo moč za vsakdanje opravke

- pomoč pri držanju vsakodnevne rutine (pospravljanje stanovanja, kuhanje, nakupovanje v trgovini) (A31)

XVI. seznanjajo

- novo znanje (C45)

Kategorija 7: trenutno najbolj zaželeno teme

I. o duševnih stiskah

- depresija (A38)
- narcizem (B43)
- kaj je psihoza (B47)
- kaj je shizofrenija (B48)
- aktualna tema demenca (C53)
- šizofrenija (G24)
- informacije o bolezni pripomorejo k vzdrževanju zdravja (G25)

II. počutje

- izboljšanje ravnotežja (B44)
- prvo o tem kako so in potem teme, več o svojih stvareh (E25)
- "basanje z mislimi" ko govoriš kako "delaš" (E27)
- neprestano razmišljanje o drugih stvareh in ne doseženo dobro počutje (E28)
- občutek olajšanja ob uvidu da so tudi drugi bolni (G26)

III. družinsko življenje

- vzgoja otrok (A39)
- odnosi med zakonci (C49)
- nezaželenost tem o zakonskih zvezah zaradi samskih uporabnikov (C50)
- o komunikacijah (C51)
- želja po izboljšanju slabe komunikacije med možem in njo (C52)

- IV. dogodki**
 - pozitivne teme kot so prazniki, šport (D14)
 - šport, nogomet, rokomet, smučanje (G28)
- V. o nasilju**
 - verbalno in fizično nasilje (B45)
 - nasilje s strani osebe, znanje o obrambi pred nasiljem s strani drugega (B46)
- VI. več odprtosti**
 - več iskrenosti (E26)
- VII. hišni red**
 - pravila v stanovanjski skupnosti (G27)
- VIII. obstoječe**
 - ni želje po spremembi tematike (F14)

Kategorija 8: pozitivne lastnosti SS

- I. izobraževanje**
 - učenje (A41)
 - pridobljen odgovor na nekaj, še posebno če je frustriralo (B50)
 - seznanjenost s stvarmi, ki jih ni vedela (C56)
 - iz primera na SS se naučila "odgovori na vprašanje ki se ti postavi" (C62)
 - kravžljanje možganov, uporabnost svojega znanja iz matematike, slovenščine (D15)
 - občutek kot da pouk poteka (E30)
- II. druženje**
 - sproščeno druženje (A40)
 - vzajemna pogostitev (A43)
 - zbor tistih istih ljudi (E29)
 - kolegialnost (F15)
- III. izmenjava mnenj**
 - deljenje izkušenj in mnenja (C54)
 - vzajemno bogatenje, poslušanje, možnost vsakega da pride do besede (C55)
 - možnost vsakega da pride do besede (C59)
 - prisotnost sebe in drugih na SS in izmenjava mnenj (G30)
- IV. možnost iskrene izpovedi**
 - iskreni govor o sebi (A42)
 - spovedi uporabnikov (C57)
- V. fleksibilnost**
 - brez obveze obiskovanja SS (C60)
 - brez vsiljivosti z vprašanji in možnost spontane pripovedi (C61)

VI. teme

- različne teme (B49)
- teme o katerih se da diskutirati (E31)

VII. enakovrednost

- vključenost strokovne delavke v pogovor o sebi, enakovrednost z njimi (C58)

VIII. skupna izkušnja

- možnost spoznavanja ljudi z podobnimi zdravstvenimi težavami in pogovor o podobnih stvareh (G29)

Kategorija 9: želje po spremembah na SS

I. glede tem

- preveč površinska obdelava teme (B51)
- ni koristi od preveč raznolikih tem (B52)
- več pripovedovanja (C63)
- boljša pripravljenost na predstavitev teme (C64)
- ne o bolezni zaradi slabih spominov (D16)
- predlog o dajanju literature o bolezni iz interneta za razumevanje ostalih svoje bolezni (D17)
- želja, da bi pripravila teme tudi ona, ne samo ena uporabnica (E33)
- potrebno doma razmisliti o temi, ki jo želi pripraviti (E34)

II. manj "neprijetnosti" zaradi drugih uporabnikov

- neugodnost ob želji drugega po urejanja življenja nekoga z nasveti, ki niso potrebni (A46)
- nejevoljnost zaradi ne dopuščanja njene predstavitve astrologije s strani fanatično verne uporabnice (A47)
- poseg druge uporabnice v njeno zasebnost s ponujanjem telefonske številke ženitvene agencije zaradi poznavanja njene želje po poroki (A48)
- obiskovanje SS kake neprijetne osebe (B53)

III. pravila glede srečanj

- skrajšanje trajanja srečanja za 15 min. (E32)
- prepogosti odhodi med delavnicami moteči (F16)

IV. več odprtosti in sproščenosti

- več iskrenosti (A44)
- več sproščenosti pri posameznikih (A45)

V. glede poseganja v zasebnost

- odgovarjanje na vprašanja vodje o kakih preveč osebnih stvareh pod pritiskom (B54)

VI. večja aktivnost članov

- več obiskovalcev (C65)

VII. brez želje po spremembi

- nič, zadovoljstvo (G31)

VIII. več strokovnih informacij

- kakšen strokovni komentar več (G32)

Kategorija 10: najljubši dogodki na SS

I. občutek lastnega uspeha

- njegov predlog o prakticiranju sprostitev vaj na SSS in upoštevanje (B55)
- zmeda zaradi preveč govora o eni stvari, sprostitev zaradi vaj (B56)
- vodenje osebnega dnevnika z njene strani v zadovoljstvo (C66)
- pohvala od vodje (C67)
- sodelovanje vseh obiskovalcev SS pri osebnem dnevniku, kjer pišejo o svojem življenju (C68)
- reševanje kvizov, vaje za "kravžljanje" možganov (D18)
- veselje ob spoznanju, da je edina znala rešiti nalogo (D19)
- dobro narejena domača naloga, v zvezi iskanja ovitkov embalaž hrane (E36)
- še vedno gledanje delovnega zvezka zaradi lepo pripravljene naloge (E37)

II. pogovor o pomembnih temah za člana

- iskren pogovor o svojem odnosu z družinski člani (A49)
- pogovor o dobremu počutju, o telesni teži, hrani (E35)
- vsi pozitivni pogovori (F17)

III. pridobitev pomembnih informacij

- seznanjenost o nečem kar frustrira in smeh vseh ob spoznanju (B57)
- obisk dr. psihiatra in govor o depresiji, pridobitev veliko informacij (G33)
- pripoved strokovnjaka o prepovedanih drogah, zasvojenosti, zdravljenju (G34)

IV. osebni praznik

- praznovanje rojstnega dne in občutek ponovnega rojstva ob temu (A50)

Kategorija 11: nevšečni dogodki na SS

I. nekorektnost drugega člana do osebe

- ne dovoljena predstavitev znanja o astrologiji zaradi dveh uporabnic, katerima vera naj tega ne bi dovoljevala, šokiranost (A52)
- govor ene od uporabnic o tem, da so zdravniki slabi in povzročitelji, da ni obiskal zdravnika (B58)
- pljunek na roko s strani uporabnice (E38)
- čudne vonjave uporabnice sedeče zraven nje, moteč smrad na ljudeh (E39)

II. slabi spomini ob omembi tem v zvezi z duševnimi stiskami

- branje knjige o duševni bolezni, vračanje slabih spominov (D20)
- jokanje in odhod domov sredi ure (D21)

- moje opisovanje najtežjih stvari pri bolezni in obuditev slabih spominov ob tem (G35)
- nelagodje ob tem (G36)

III. neustrezen način dela strokovne delavke

- branje zaposlene delavke o temi komunikacije (C69)
- povedala naj pripoveduje zaradi zahtevnosti teme (C70)
- bila upoštevana (C71)
- težka koncentracija in nezbrano poslušanje ob nerazločnem branju tem na SS (C72)

IV. občutek zadrege

- občutek neprijetnosti ob preveliki odkritosti pri pogovoru o najintimnejših stvareh družinskega življenja (A51)

V. skrajnosti

- verski fanatizem (B59)

VI. ne spominjanje

- ne spomni se (F18)

Kategorija 12: usmerjanje pozornosti v stresni situaciji pred vključitvijo

I. stanje nemoči

- impulzivno, ostre poteze izražanja (A53)
- neznosno trpljenje v notranjosti kot posledica izolacije od sveta (A57)
- dolgočasje zaradi osamljenosti in zaprtje pred svetom v samoto (A58)
- ulegel v posteljo, poskušal zaspati, otopelost (B60)
- sanjarjenje o tem, da bi bilo doma vse okej, občutek hotenja v drug svet (B61)
- razmišljanje o samomoru in s tem prekinitev trpljenja (B62)
- razmišljanje o stresu, hranjenje težav zase (E40)
- še zdaj preveliko obremenjevanje, reakcija po pridobljeni zamisli (E42)
- težje spopadanje s stresom (F21)
- bolečina (F22)
- vsa leta "zvezanost" v telesu (F23)
- sedaj poglavje problematiziranja zaključeno (F24)

II. počitek

- daljše jutranje spanje, kar ni po godu (A55)
- oddih (F20)

III. zatekanje v duhovnost

- maša, spoved, obhajilo (C73)
- molitev (F19)

IV. sprehajanje

- nasvet dveh bioenergetikov za sprehod (B65)

- strah med hojo po gozdu zaradi čudnih barv in možnost panike (B67)
 - napredovanje, brez strahu med hojo po gozdu (B68)
 - trenutno moteči sprehajalci po gozdu (B69)
 - ob pojavljanju misli, glasov hoja na 5,6 kilometrov dolg sprehod in boljše počutje po tem (G39)
- V. reševanje težav s pomočjo zdravnikov, zdravil ali/in obiskom bolnišnice**
- sama reševala z zdravnikom (D22)
 - psihiatrična bolnica Ljubljana Polje v največji krizi (G37)
 - dobivanje zdravil za pomiritev (G38)
- VI. iskanje pomoči pri drugih organizacijah ali v okviru socialne mreže**
- govorjenje o težavah v zakonu moževi teti v prvih letih zakona (C74)
 - iskanje pomoči v AL-anon, pomoč svojcem alkoholikov (C75)
 - nezmožnost 12. koraka služenja, želja biti blagajničarka (C76)
 - zavrnili mesto blagajničarke, zaradi moževe ne treznosti (C77)
 - možnost druge biti blagajničarka kljub moževi ne treznosti (C78)
 - opustitev AL-anon (C79)
 - zmanjšano "opravljanje" moža od vključenosti v SS (C80)
 - reševanje z domačimi (D23)
- VII. mediji**
- poslušanje audija in skozi to učenje od uspešnih ljudi (B63)
 - iskanje na internetu (B64)
 - poslušanje muzike (B66)
- VIII. preusmerjanje pozornosti**
- potreba po nekem dogajanju zaradi odvratanja pozornosti (E41)

Kategorija 13: uporabnost znanja in veščin iz SSS

- I. premagovanje duševnih stisk zaradi seznanjenosti**
- poslušanje na SS podzavestno deluje nanjo (C84)
 - hranjenje in prakticiranje znanja (E43)
 - na predavanju psihiatra opuščanje bremena ob njegovi razlagi o nalaganju problemov (E44)
 - spoznanje skozi SS in razmišljanje, da če se stresna situacija o kateri premišljuje uresniči od tega ne bi bilo nič in razmišljanje čemu sploh obremenjevanje (E45)
 - odpravljanje aktualnih težav sproti (F25)
 - seznanjenost o bolezni pripomore k premagovanju težav (G40)
- II. sprostitvene vaje**
- skozi sprostitveno tehniko se naučila, misliti na nekaj lepega povezanega z naravo (A62)
 - spominjanje navodil o sprostitvenih vajah ko je v stresni situaciji (D24)
 - sprehodi, sprostitvene vaje, vaje za dihanje, telovadba (G41)
- III. nadzor misli**
- lažje prepoznavanje misli in preprečitev panike (B70)

- usmerjanje misli na pozitivno njihovo lažje urejanje, preprečitev zgubljanja energije z slabim počutjem (B71)
- preusmerjanje misli ob prihodu kake slabe novice (G42)

IV. znanje o delovanju organizma

- spoznanje o sprostitvi hormona pomembnega za socialne stike (A63)
- v sklopu delavnice o pravilnem prehranjevanju seznanjenost katera hrana pomaga k boljšemu počutju (C83)

V. urejen dnevni ritem

- bolj zgodnje vstajanje omogoča več možnosti za delo (A56)
- znanje krepi moč za vsakdanje obveznosti (A60)
- znanje krepi moč za mirno spanje (A61)

VI. izboljšanje načina komuniciranja

- pridobitev mehkih potez izražanja na SS (A54)

VII. podobna izkušnja duševne stiske

- zavedanje o stiskah drugih, ni edina, ki ima težave (C81)

VIII. klic v stiski

- ob tesnobnih mislih klic uporabnice na stanovanjsko skupnost in pogovor po telefonu (C82)

Kategorija 14: občutki pred SSS

I. občutki ugodja

- veselje (A64, D25)
- pozitivna naravnost uma (A65)
- sproščenost (A66)
- sreča (A67)
- veselje in radovednost (C87)
- želja po srečanju z uporabniki (C88)
- veselje zaradi druženja z sotrpini (D27)
- veselje ob obisku SS in da je med ljudmi (E49)

II. pomanjkanje motiviranosti za srečanja

- neprijetnost zaradi zamujanja (B72)
- neželen prihod na SS prezgodaj (B73)
- razmišljanje med iti ali ne iti, v zadnjem trenutku gre (C86)
- 1 uro in pol bo dolga, pomanjkanje zbranosti (E46)
- gledanje na uro in ugotovitev, da ima še časa (E47)
- želja po sproščenosti ob obisku SS zaradi sodelovanja (E50)
- ob slabem dnevu ostajanje doma (E51)
- prisila sebe za obisk vsake delavnice (F26)

III. upanje

- med odpravljanjem z doma molitev Sveti Angel in med hojo molitev za vse na Ozari (C85)

- molitev za filozofski napredek (F27)
- IV. zainteresiranost**
- pričakovanja kaj novega bo slišala (D26)
 - radovednost zaradi novega spoznanja (G43)
- V. razmišljanje o dnevnem urniku**
- razmišljanje o organizaciji časa (B74)
- VI. nelagodje zaradi motečega člana**
- možnost prihoda kakega "nataknjenega" uporabnika, ki pokvari vzdušje (E48)

Kategorija 15: občutki po SSS

- I. obogateni z znanjem**
- občutek življenjske izpolnitve (A69)
 - obogatena s spoznanji (C92)
 - veselje zaradi slišanih novosti (D28)
 - veselje zaradi novih spoznanj (E52)
 - zadovoljstvo, sreča zaradi novega znanja uporabnega pri premagovanju težav (G44)
 - občasni razmislek o kakšni temi (G45)
- II. občutki ugodja**
- boljše počutje kot prej (B76)
 - veselje zaradi možnosti izpovedi in bogatenja drugih z svojimi besedami (C89)
 - dobro razpoloženje zaradi obiskovanja SS in obžalovanje zaradi izostanka na SS (C90)
 - zadovoljstvo, sproščenost, veselje zaradi sodelovanja (C91)
 - veselje (F28)
 - zadovoljstvo zaradi rešitve aktualnih težav (F29)
- III. povezanost**
- po zaključku SS obisk bifeja (C94)
 - ostajanje z člani v kontaktu po srečanju (C95)
 - sprostitvev po zaključku srečanja na kavi in cigareti (E56)
 - pogovor s sostanovalci v stanovanjski skupnosti o kakšni temi in skupne ugotovitve (G46)
- IV. ugodje zaradi zaključka srečanja**
- razmišljanje o delu naprej (B75)
 - veselje ob zaključku 1 ure in pol in pavza (B77)
 - gruntanje o delu v gospodinjstvu (B78)
 - nekaj "oddelala", kot da bi bila pri pouku (E53)
 - včasih želja, da se čim prej konča (E54)
 - v primeru vključenosti srečanja hitro minejo (E55)
- V. skupna izkušnja duševne stiske**
- veselje zaradi pomoči drugim iz svojih izkušenj (D29)
 - uvid v težave drugih na SS pomirja zaradi videnja da nisi sam (F30)

VI. popuščena napetost

- olajšanje, odpravljena teža bremena (A68)

VII. upanje

- ob vračanju domov iz SS prošnja za blagoslov vseh ljudi na poti domov in izročanje "Ozarovcev" bogu (C93)

Kategorija 16: prijateljske vezi na SS

I. obiskovanje domov

- druženje, obiskovanje v stanovanjski skupnosti (C97)
- 1X letno vabilo članom stanovanjske skupnosti k meni domov (C98)
- nekateri brez odzivnosti na vabilo (C99)
- prihod nekaterih (C100)
- obisk enega uporabnika na čaj, kavo k njej domov in odhod z njim na kavo v Čajarno (C101)
- povabilo domov k eni uporabnici (E62)
- občasni obisk člana v stanovanjski skupnosti (G48)

II. pozitivno medsebojno vplivanje

- zaupanje ljudem, ki daje voljo za nadaljnje spopadanje z življenjem (A71)
- občutek sprejetosti ob izražanju različnih čustev (A73)
- primer konflikta z eno od uporabnic ob prvih srečanjih, ki je sčasoma prešel v medsebojno naklonjenost skozi darila in male pozornosti in zdaj v razumevanje in spontanost (A74)
- zaupanje marsičesa (D32)
- dobri odnosi z vsemi (E58)
- dober vpliv zaradi dobrih odnosov (E59)
- vlivanje poguma s strani članice (E61)

III. pripadnost

- občutek pripadnosti in ljubezni (A72)
- vedenje o podobnih izkušnjah (D33)
- pred obiski SS brez sogovornikov (D34)
- pomirjenost, da so vsi shizofreni kot ona (E60)

IV. brez prijateljskih vezi

- prijateljskih vezi ni (C96, D30, E57)
- brez želje po spletnju prijateljskih vezi zaradi debelosti, počasnosti (E63)

V. znanci

- znanci (D31, F31)

VI. druženje

- veselje ob srečanju izven Ozare na kavi (F32)
- na kavi ni pogovorov o problemih (F33)
- veselje zaradi druženja s članom in obiskovanja nogometnih tekem (G47)
- zdaj prenehanje obiskovanja SS s strani člana (G49)

VII. razočaranje

- izjava ene od uporabnic, da nima časa (C102)
- lani prišla (C103)
- za malo zdela izjava uporabnice, da nima časa za obisk (C104)
- ne odpisovanje uporabnice na njena pisma (C105)
- ob spraševanju o prejetju njenih pisem, povedala da je dobila, pa ni prebrala (C106)
- pričakovanje da bo prebrala zaradi zavedanja o njenem vsakodnevem pisanju pisem (C107)

VIII. prijateljske vezi z vsemi

- z vsemi (A70)

IX. brez socialnih stikov

- brez pogovarjanja z drugimi (B79)
- brez srečanj izven SS z drugimi (B80)

Kategorija 17: možnost zanašanja na člane SS v težavah

I. nasveti

- spraševanje dveh, treh oseb za nasvet (B81)
- rešitev dela problema in možnost grajenja naprej (B82)
- povedano članici o odnosu med možem in njo, rečno naj ne gleda na to kaj bo prejela ampak kaj bo dala v zakonu (C110)
- bilo všečno (C111)
- rečeno, da se mora tuširat (E66)
- rečeno, naj neha jemati tablete, ki jih je jemala 30 let (E67)
- pomoč te osebe (E68)
- nasvet iz izkušenj (G50)

II. brez zanašanja na člane

- ne zanašanje na člane (D35, E64)
- težko govorit o težavah (D36)

III. skozi pogovor

- izbira med posamezniki za pogovor o določeni temi (A76)
- potreba po predvsem pogovoru (A78)
- odpravljena bojazen "padca" v klinično depresijo s pogovorom z eno od uporabnic (A79)

IV. je možnost zanašanja na člane

- možno zanašanje (A75)
- presenečenje nad razumevanjem vsakega glede vsega (A77)
- v primeru težav bi se lahko (F34)

V. podobna izkušnja

- znanje in želja pomagati zaradi podobnih težav (A80)

VI. brez zanašanja zaradi uvidevnosti

- v težavah ne še iskanje pomoči pri članih (C108)
- brez želje po obremenjevanju, ker imajo sami težave (C109)

VII. zanašanje na voditelje

- zaupanje voditeljem na samem (D37)

VIII. skrbnost članov

- pomoč ene osebe s spraševanjem po njenem počutju (E65)
- rokovanje z osebo in spraševanje po počutju (E69)

Kategorija 18: vpliv izkušenj drugih članov o premagovanju krize na člana

I. primerjanje duševnih stisk s stiskami drugih

- seznanjenost o motečih vsiljivih mislih tudi pri drugih in uvid da nima samo ona (A82)
- spoznavanje, da se tudi drugi znajdejo v težavah (C112)
- pripoved uporabnice o podobni krizi kot pri njej (E72)
- pomirjenost zaradi vedenja, da ni edina, ki ima težave (F35)
- tako lažje premagovanje svojih težav (F36)
- sreča zaradi poznavanje ljudi, ki so podobno bolni in možnost primerjanja z njimi (G51)
- možnost primerjanja z nekom, ki je govoril o glasovih, stresu, depresiji (G52)

II. izkušnje drugih ne pomagajo

- sama več znanja o premagovanju težav zaradi več izkušenj (D38)
- izkušnje drugih ne pomagajo, svoj način premagovanja krize (E70)
- samo lajšanje duše z vedenjem, da ima še nekdo krizo (E71)

III. izkušnje drugih najpomembnejše

- največja vrednost, saj ob tem nobena krizna situacija ne preseneti ali do njih ne pride (A81)
- znanje drugih članov je v njegovem jeziku in je strokovno in iz izkušenj, je bolj domače in ne gre mimo (B83)

IV. nasveti drugih

- pomoč osebe ko je rekla, da misli odmislim (E73)
- izjava člana, da tableti ne bodo pomagali za to ker se trese in sekira (E74)

V. olajšanje zaradi primerjanja vsakodnevnih nevšečnosti

- primerjanje z žalostjo uporabnika zaradi ljudi, ki ne odzdravijo na cesti (A83)
- izjava daje stik z realnostjo (A84)
- olajšano spopadanje s kuhanjem zaradi seznanjenosti s prijateljičinimi težavami pri kuhanju (A85)

VI. občudovanje drugih

- prizadevanje drugih za izboljšanje okoliščin pomaga (C113)
- pogum drugih (C114)
- zanimivo poslušanje njihovih izkušenj (C115)
- zanimivo dojetje njihovih življenjskih situacij (C116)

VII. občutek "na boljšem kot ostali"

- občutek, da ji je več dano kot drugim, ker ima družino (C117)
- navkljub 3 kratni hospitalizaciji (C118)
- ustvarjen dom in toplina kljub slabim odnosom z možem (C119)
- težko brez moža (C120)
- olajšanje, ko mož opravi kakšno delo (C121)
- potovanja in romanja, manj potovanj pri drugih (C122)
- ne nasprotovanja moža njenim odhodom z doma (C123)

Kategorija 19: želen način vpliva na člane

I. navzemanje navad

- naučila uporabnico reči "hvala", "prosim", premagan strah uporabnice do določenih stvari (A87)
- obiskovanje vadb (B84)
- redno umivanje (E75)
- nadzorovanje "kilaže" (E77)
- navzemanje kakšnih njenih navad (F37)
- ustrežanje nekemu gledanja Dobro jutro Slovenija (F38)
- vpliv na nekoga, da bi hodil na sprehode (G54)

II. z pripovedovanje

- posredovanje čim več svojega znanja in informacij (A86)
- pomnjenje svojih pripovedi (E76)
- pogovor o problemih in njegove izkušnje kar se tiče bolezni (G53)

III. poglobljanje v religijo

- omemba citata iz Svetega pisma in želja da bi začutili da Sveto pismo daje odgovore na življenjske situacije (C124)
- Sveto pismo v pomoč pri premagovanju stisk (C125)
- želja tako vplivati tudi na zaposlene (C126)
- dolžnost sebe kot kristjanke oznanjati evangelije in želja po navduševanju drugih za božjo besedo (C127)
- nekaj vernih uporabnic (C128)
- želja po dajanju veselja do življenja kakršnega je dobila zaradi poglobljenega cerkvenega življenja in službe v cerkvi (D39)

IV. "rešitelj tujih problemov" in pohvala

- ob nepoznavanju odgovora drugih na izpostavitve problema nekoga, izpoved njegovega razmišljanja in pohvala vodje ob temu (B85)

Kategorija 20: glavni razlog za obisk SS

I. pridobitev znanja

- učenje (A90)
- vzet čas zase in pomoč in olajšanje življenja drugim (A91)
- nabiranje določenega znanja pri rehabilitaciji (E78)
- možnost dobiti mnenje strokovnih delavcev in uporabnikov (G55)
- druženje, pogovor, učenje (G57)

II. biti dejaven

- biti aktiven in zaposlen s stvarmi, ki so v veselje (D41)
- samo na sprehodu ali doma, bi se ji zmešalo (E79)
- primer uporabnikove zamenjave dneva in noč zaradi ne udeleževanja, program v pomoč ob sodelovanju (E81)
- biti v akciji (F39)

III. podobna izkušnja

- vedenje da imajo te simptome tudi drugi daje stik z realnostjo (A89)
- izkušnja duševne bolezni (C129)
- deljenje izkušenj (G56)

IV. pridobljena navodila

- namigi glede spoprijemanja s simptomi bolezni (A88)
- deljenje mnenja in spoznanje glede konkretnega vedenja v življenju (C130)

V. iskrena izpoved

- zaupanje (C131)
- možnost povedati stvari, ki jih drugim ne bi (C132)

VI. občutek obveze

- obvezen obiskovanja zaradi bivanja v stanovanjski skupnosti (B86)
- obisk SS 1X na mesec ali 1X na dva meseca v kolikor ne bi bival v stanovanjski in bi živel blizu (B87)

VII. raznolikost

- vsečna raznolikost (B88)

VIII. preventiva

- udeleževanje programa zaradi preprečevanja hospitalizacije (E80)

IX. občudovanje drugih na SS

- veselje zaradi prihoda ene od uporabnic na SS zaradi njene modrosti (C133)

X. deljenje izkušenj, druženje, namigi

- vse našteto (D40)

Kategorija 21: svetovanje drugim glede vključitve

I. bi svetovali

- bi priporočil (B89, E82)
- vsekakor (C134)
- sigurno (D42)
- dobre za druženje (E83)
- seveda, ob želji po sodelovanju (F40)
- bi pomagalo (G58)

II. povabilo tudi osebam brez težav v duševnem zdravju

- predlog nekomu za obisk SS (B90)
- predlog dvema zdravima in pojasnitev vodje komu so namenjene SS (B91)
- povabilo nekomu, brez težav duševne stiske (C135)

III. priporočanje za vse težave

- svetovanje vsem, ki imajo kakršne koli težave (A92)

IV. ob obisku izboljševanje počutja

- pridobljena moč na SS da na težavo gledaš kot na izziv in ne na problem (A93)
- lažja ozdravitev zaradi reševanja problemov (E84)
- neudeležba na vsakodnevnih aktivnosti povzroča stagnacijo (E85)

10. POVZETEK

Človekova duševnost postaja vse manjša uganka, saj skozi napredek prihajamo do novih spoznaj o tem, kdo smo in kako si lahko pomagamo. Kljub prisotnosti stigmatizacije oseb, ki imajo težave pri premagovanju duševnih stisk, se nasprotno veliko organizacij in posameznikov bori za izboljšanje položaja teh oseb, in zahvaljujoč tem so se razvile različne vrste storitev in dejavnosti, ki delujejo v prid osebam, ki jih pestijo tovrstne težave. Menim, da je za ljudi, ki imajo težave v duševnem zdravju, zelo pomembna dostopnost informacij in spoznanj o naravi duševnih stisk in virov pomoči, da bi sebe in druge bolje razumeli in bi lahko delali na stabiliziranju ali izboljševanju počutja. Zato sem se v diplomski nalogi odločila bolje opisati skupine za samopomoč, ki imajo lahko pomembno vlogo v življenju posameznika s tovrstnimi stiskami.

Med opravljanjem prakse sem se tudi sama udeleževala skupine za samopomoč, ki deluje na področju duševnega zdravja, in sem tako pridobila lastno izkušnjo le te. Tam sem srečala osebe, ki se udeležujejo srečanj, in imela možnost bolj podrobno spoznati njihov življenjski svet. V diplomsko nalogo sem vključila sedem članov, ki redno obiskujejo skupino, in prišla do naslednjih ugotovitev.

Ugotovila sem, da so bile osebe premalo ozaveščene o obstoju take vrste podpore in pomoči. Skupine so se izkazale za prostor, kjer posameznik občuti varnost, da lahko odkrito spregovori o svojih notranjih doživljanjih. Ugotovila sem, da je za osebe, ki imajo težave v duševnem zdravju, zelo pomembna aktivnost in učenje oziroma pridobivanje znanja. Občutki olajšanja, sprostitev, veselja, povezanosti in pripadnosti, ki jih člani začitijo, vplivajo na njih blagodejno. Bistveno je spoznavanje ljudi, ki imajo podobne izkušnje, saj preprečujejo občutek izoliranosti od celotne družbe. Ugotovila sem, da člani raje vidijo večjo vključenost strokovnjakov v skupino in sklepala, da imajo premalo zaupanja vase in svoje sposobnosti. Ugotovila sem, da nekaterim članom, kljub zadovoljstvu s skupino, včasih manjka motiviranosti za udeležbo. Glede na ugotovitve sem oblikovala predloge, kjer sem videla možnost za izboljšavo delovanja skupine za samopomoč.

Skupina ima nedvomno zelo dober vpliv na posameznika pri premagovanju duševnih stisk. Vsi člani so večinoma zadovoljni z njo. Nekateri jo vidijo celo kot obliko pomoči za ljudi, ki imajo tudi druge težave, ne le težave v duševnem zdravju. Zaradi pridobljenega znanja v skupini lahko posameznik tudi izven skupine v sebi poišče moč, ki mu jo skupina tekom

obiskovanja srečanj vliva. V skupini nemoč izgublja na svoji moči! Rada bi poudarila, da sem zelo vesela, da sem bila del te zgodbe in spoznala tako pogumne ljudi, kot so člani skupine, o kateri sem pisala.