

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Špela Pungartnik

**Vpliv pripovedovanja zgodb na soočenje s travmo v okviru
gibanja ' 'Še vedno vozim - vendar ne hodim' '**

Diplomsko delo

Ljubljana, 2018

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Špela Pungartnik

**Vpliv pripovedovanja zgodb na soočenje s travmo v okviru
gibanja ' 'Še vedno vozim - vendar ne hodim' '**

Diplomsko delo

Mentorica: Red. prof. dr. Darja Zaviršek

Ljubljana, 2018

Zahvaljujem se vsem, ki ste sodelovali v eni od zgodb mojega življenja.

Posebej se zahvaljujem direktorju Davidu Razboršku in vsem zaposlenim na Zavodu VOZIM, ki so mi ves čas pisanja diplomske naloge nudili pomoč in oporo.

Hvala tudi vsem, ki ste bili z menoj pripravljeni opraviti osebni pogovor in me naučili, da meje ne obstajajo. Ste moji vzorniki, prijatelji in učitelji.

Iskreno se zahvaljujem mentorici Darji Zaviršek, ki mi je dala priložnost, da raziskujem zelo pomembno in zanimivo področje ter mi ves čas nudila strokovno oporo.

Posebna zahvala gre tudi moji mami Tatjani, sestri Tjaši in fantu Davidu, ki nikoli niso podvomili vame, me vedno spodbujali in vztrajali, da zmorem.

" Pripovedovanje zgodb je zdravilno, kajti če imaš komu pripovedovati, potem nisi sam. Kdor te posluša in te resnično vidi, postane priča tvojega življenja. Malodušje, tesnoba, strah, jeza, občutki izključenosti, vse to se pretvori v besede in občutke ter postane zgodba, ki je del preteklosti. Boleči spomini se povežejo v novo celoto in razodene se nov smisel. Pripovedovalec in poslušalec se spremenita, kajti zgodbe o tem, kar se nam je zgodilo, so temelj naše identitete. S pripovedovanjem zgodbe se resnica razodene drugače, bolj smiselno, bolj adaptivno. Skozi zgodbe si delimo strasti, žalost, težave in veselje. Tedaj se lahko začne okrevanje, celjenje globokih čustvenih, duhovnih in včasih tudi telesnih ran. Zgodbe nam pomagajo, da sami sebe bolje razumemo in da spoznamo, kako smo enaki drugim in povezani z njimi. Pripovedovanje zgodb nekomu, ki te posluša z ljubeznivo pozornostjo in sočutjem, je nemara najmočnejše zdravilo na svetu! "

(Sanja Rozman, 2015, str. 11)

PODATKI O DIPLOMSKEM DELU

Avtorica: Špela Pungartnik

Naslov diplomskega dela: Vpliv pripovedovanja zgodb na soočenje s travmo v okviru gibanja "Še vedno vozim - vendar ne hodim"

Ime in priimek mentorice: red. prof. dr. Darja Zaviršek

Kraj: Ljubljana

Leto: 2018

Število strani: 83, število tabel: /, število prilog: 1

Povzetek:

Diplomsko delo se osredotoča na to, kako pripovedovanje osebne zgodbe vpliva na soočenje s travmo, ki jo je oseba doživela ob prometni ali drugi nesreči. Delo skuša prikazati pomembnost zavedanja, da so gibalno ovirane osebe t. i. strokovnjaki iz izkušenj in lahko v primerjavi z običajnim načinom poučevanja s strani oseb brez dejanskih izkušenj z gibalno oviranostjo s svojimi pripovedmi pripomorejo k alternativnemu načinu poučevanja. Namen diplomske naloge je opozoriti na vrednost, ki jo te zgodbe nosijo ter prikazati pozitivne lastnosti deljenja osebnih pripovedi tako za poslušalce kot tudi za pripovedovalce oziroma poškodovance same. Diplomsko delo opisuje koncept hendikepa, vpliv travmatične izkušnje na posameznika, okrevanje po travmatični izkušnji ter doprinos pripovedovanja zgodbe oz. deljenja osebne izkušnje pri soočanju s sledečo travmo. V delo je vključena tudi raziskava, izvedena na način izvajanja individualnih intervjujev in fokusne skupine. V raziskavi udeležene osebe so člani Zavoda VOZIM, ki svoje tragične zgodbe delijo z drugimi v okviru gibanja "Še vedno vozim – vendar ne hodim". Analiza z raziskavo pridobljenih rezultatov je pokazala, da ima pripovedovanje osebne zgodbe velik in tudi zelo pozitiven vpliv na soočanje s travmo, ki so jo te osebe doživele.

Ključne besede: osebna pripoved, gibalno ovirani, hendikep, okrevanje

Author: Špela Pungartnik

Title of Graduation Thesis: The Influence of Storytelling on Dealing With Trauma: I Still Drive – But I Can Not Walk Movement

Name of Mentor: PhD, Professor Darja Zaviršek

Location: Ljubljana

Year: 2018

Number of Pages: 83, Number of Tables: /, Number of Appendixes: 1

Summary:

This graduation thesis focuses on the influence of storytelling when it comes to dealing with trauma on people who had a serious car or any other accident. The thesis is trying to show that it is very important to be aware that individuals with physical impairment are the so called experts of experiences and can highly contribute to alternative ways of teaching, compared to ordinary teaching where the persons who are giving a lecture do not have an actual experience with any kind of physical impairment. The purpose of this thesis is to point out the great value that those stories have and to show all the positive features that storytelling has on listeners and also on storytellers themselves. In my graduation thesis I am describing the concept of handicap, what influence does such trauma have on the individual, what recuperation looks like and how storytelling is contributing to dealing with trauma. I am also presenting the research that I carried out in a way of half-structured interviews and focus group. Persons who agreed to participate in my research are all members of VOZIM, the Institute for Innovative Safe Driving Education and they are all sharing their tragic stories with other people in movement, called ‘‘I Still Drive – But I Can Not Walk’’. As I analyzed all the results that I gathered with interviews and the focus group, I found out, that storytelling really does have a major and very positive impact on storytellers and how they are dealing with trauma.

Keywords: personal story, persons with physical impairments, disability, recovery

KAZALO

1. UVOD IN OPIS PROBLEMA	1
2. RAZISKOVALNA METODOLOGIJA	2
2.1 VRSTA RAZISKAVE	2
2.2 INTERVJUJI S ČLANI GIBANJA "ŠE VEDNO VOZIM – VENDAR NE HODIM"	2
2.2.1 MERSKI INSTRUMENT	2
2.2.2 POPULACIJA IN VZORČENJE	3
2.2.3 ZBIRANJE PODATKOV	3
2.3 FOKUSNA SKUPINA	4
2.3.1 MERSKI INSTRUMENT	4
2.3.2 POPULACIJA IN VZORČENJE	4
2.3.3 ZBIRANJE PODATKOV	4
3. TEORETIČNA RAZLAGA	6
3.1 DRUŽBA IN LJUDJE Z OVIRAMI	6
3.1.1 Ustreznost uporabe pojmov invalidnost, hendikep in ljudje z ovirami	6
3.1.2 Družbeno konstruiranje normalnosti	8
3.1.3 Preko kategorizacije do stigme	10
3.1.4 Možnosti izbire, ki jo imajo osebe z ovirami	11
3.2 ČLOVEK IN TRAVMA	21
3.2.1 Opredelitve pojmov travma, travmatični dogodek, nesreča	21
3.2.2 Odzivi na travmatični dogodek	23
3.2.3 Raznolikost odzivov ljudi na travmatični dogodek	25
3.2.4 Spomin na travmatični dogodek	26
3.2.5 Občutki izgube, krivde in sramu	27
3.3 OKREVANJE	29
3.3.1 Proces žalovanja kot normalni odziv procesa okrevanja	29
3.3.2 Pomen socializacije in resocializacije	30
3.3.3 Koncept opolnomočenja ali krepitve moči	31
3.3.4 Posttravmatska rast	32
3.4 PRIPOVEDOVANJE ZGODB KOT NAČIN OKREVANJA	34
3.4.1 Vključevanje uporabniške perspektive pri poučevanju in raziskovanju	34
3.4.2 Povedati svojo zgodbo pomeni imeti glas	35
3.4.3 Pripovedovanje zgodbe kot način organiziranja in razumevanja izkušnje	36
3.4.4 Pripovedovanje zgodb kot selektiven in ustvarjalen proces	37
3.4.5 Vpliv odzivov poslušalk in poslušalcev na pripovedovalca	38
4. ANALIZA, RAZPRAVA IN SKLEP IZVEDENIH INTERVJUJEV	39
5. ZAKLJUČEK	77

6.	UPORABLJENA LITERATURA.....	79
7.	PRILOGE	83
7.1	Opomnik vprašanj za polstrukturiran intervju	83

1. UVOD IN OPIS PROBLEMA

VOZIM, Zavod za inovativno izobraževanje o varni vožnji (krajše Zavod VOZIM) je nastal z idejo gibanja *"Še vedno vozim – vendar ne hodim"*. V sklopu zavoda so poškodovanci in poškodovanke prometnih in drugih nesreč pred približno desetimi leti s pripovedovanjem osebnih zgodb pričeli ozaveščati mladostnike po vseh osnovnih in srednjih šolah v Sloveniji. Svoje zgodbe so v okviru gibanja kmalu pričeli deliti tudi z zaposlenimi na različnih podjetjih, moto klubih in drugih združenjih. Cilj njihovega pripovedovanja je bila želja, da njihova zgodba ne bi postala tudi zgodba katerega od poslušalcev in poslušalk. Predavanja članov Zavoda VOZIM so zelo uporabna z vidika preventive in zmanjševanja tragičnih izidov prometnih nesreč. To trditev potrjujejo rezultati evalvacijskih vprašalnikov, ki jih predavatelji in predavateljice razdelijo poslušalcem in poslušalkam po vsakem predavanju. Predavanja imajo na poslušalce in poslušalke pozitiven učinek, a to ni edini vidik, ki ga je ob tem potrebno preučiti.

Leta 2015 sem se kot prostovoljka pridružila Zavodu VOZIM in pričela poškodovance in poškodovanke nesreč spremljati na njihovih predavanjih po vsej Sloveniji. Njihovo početje sem dojemala kot občudovanja vredno in pogumno dejanje, a vendar se mi je zastavljalo vprašanje, kako pripovedovanje njihovih osebnih življenjskih zgodb vpliva na njih same. Navkljub številnim pogovorom z njimi do zaključka nisem prišla, zato sem v izbiri sledečega naslova diplomske naloge videla odlično priložnost za raziskavo te teme. Predvsem me je zanimalo, ali ima pripovedovanje osebnih zgodb učinek samo-rehabilitacije in ali gre ob tem za nekakšno soočanje z doživeto travmo. Odločila sem se, da bom do željenih odgovorov prišla s pomočjo raziskave.

2. RAZISKOVALNA METODOLOGIJA

2.1 VRSTA RAZISKAVE

Ugotovitve diplomske naloge temeljijo na kvalitativni, t. i. narativni oziroma biografski raziskavi. Izpeljana je bila na podlagi pripovedi in besednih opisov oseb z izkušnjo gibalne oviranosti zaradi prometne ali druge nesreče. Ker je raziskava sestavljena z več delov, je vsak del opisan posebej. Posebnost raziskave je, da udeleženci v analizi intervjujev nimajo želje po ohranitvi anonimnosti. To je v raziskavah z občutljivo tematiko namreč redkost.

2.2 INTERVJUJI S ČLANI GIBANJA "ŠE VEDNO VOZIM – VENDAR NE HODIM"

2.2.1 MERSKI INSTRUMENT

Za merski instrument sem uporabila polstrukturiran vprašalnik. Opomnik za izvajanje intervjuja je vseboval 17 vprašanj. Vsa so bila odprtega tipa in bila namenjena predvsem usmerjanju pogovora.

Vsebina intervjuja je bila sestavljena iz 6 delov in sicer:

- **Proces pridružitve gibanju "Še vedno vozim – vendar ne hodim":**
Kako so izvedeli za gibanje "Še vedno vozim – vendar ne hodim", kakšna se jim je sprva zdela ideja o delitvi svoje zgodbe z drugim ter s kom vse so o svoji nesreči govorili, preden so se začeli ukvarjati z nastopanjem.
- **Pripravljenost:**
S kakšnimi občutki so se spopadali, preden so prvič stopili pred poslušalce in poslušalke in kako so vedeli, da so pripravljeni pripovedovati svojo zgodbo pred množicami ljudi.
- **Izkušnje tekom javnega nastopanja:**
Kakšni so bili njihovi občutki pred poslušalci in poslušalkami med svojim prvim predavanjem, kako so le-ti odreagirali na njihovo zgodbo, kaj jim je bilo na začetku nastopanja všeč, ali jih je kdaj kaj prizadelo ter kako so na to odreagirali in ali so jim bila kdaj zastavljena neprijetna vprašanja.

- **Opažene spremembe, ki so posledica večkratnega pripovedovanja:**

Kako se je s pridobitvijo številnih izkušenj preko predavanj spremenilo njihovo počutje pred poslušalci in poslušalkami ter ali so svoje pripovedovanje vsebinsko nekoliko spremenili ali dodelali.

- **Pogled na travmatsko izkušnjo danes:**

Kaj ob kazanju fotografij in opisovanju okoliščin ter podrobnosti svoje nesreče poslušalcem in poslušalkam občutijo danes in ali o kakšni stvari še vedno težko spregovorijo.

- **Pomen pripovedovanja zgodb:**

Kaj imajo od tega poslušalci in poslušalke ter kaj pripovedovalci in pripovedovalke.

2.2.2 POPULACIJA IN VZORČENJE

Populacija so vsi poškodovanci prometnih in drugih nesreč, ukvarjajoč se z nastopanjem in pripovedovanjem osebnih zgodb, ki so jim spremenile življenje. Udeležence raziskave sem pridobila na neslučajnostni način, saj sem k sodelovanju povabila vse člane Zavoda VOZIM, ki sodelujejo pri gibanju "Še vedno vozim – vendar ne hodim". S svojo raziskavo nisem zbirala reprezentativnih in številčnih podatkov, temveč sem se osredotočila na raznolikost doživljanja pripovedovanja osebnih zgodb intervjuvancev. V raziskavi je sodelovalo enajst moških in ena ženska.

2.2.3 ZBIRANJE PODATKOV

Podatke sem pridobila na način individualnih biografskih intervjujev, ki so temeljili na narativni pripovedi. Posamične intervjuje sem opravljala od 1. 3. 2018 do 1. 5. 2018 v Celju in Ljubljani. Intervjuvancev ni bilo težko pridobiti, saj so bili vsi pripravljeni na sodelovanje. Intervjuja nisem uspela izvesti le z enim članom Zavoda VOZIM, saj je bil v času izvajanja raziskave v bolnišnici. Vsak pogovor je trajal približno 45 minut. Intervjuvanci so si pri posameznem vprašanju vzeli čas za razmislek. Nemalokrat so zašli s tematike in začeli pripovedovati prigode z njihovih predavanj ali življenja na sploh, pri čemer jih nisem zaustavljala, saj sem s tem pridobila številne koristne informacije. Intervjuje sem snemala in jih kasneje zapisala. Zapisane intervjujev sem nato vsakemu posebej poslala po elektronski

pošti ter jih prosila za njihov komentar. V kolikor so želeli določene spremembe, sem zapis intervjuja ustrezno popravila in nato intervjuje dokončno obdelala.

2.3 FOKUSNA SKUPINA

2.3.1 MERSKI INSTRUMENT

Fokusna skupina je potekala po vnaprej določenem načrtu. Ta je vseboval tri tematike, ki smo jih naslavljali zaporedoma. Podvprašanja o določeni tematiki so se izoblikovala spontano v enkratni interakciji.

Vsebina fokusne skupine je bila sestavljena iz 3 tematik:

- Kaj v Sloveniji pomeni biti človek z gibalno oviro,
- izkušnje z različnim strokovnim osebjem od nesreče pa do danes in
- gibalna oviranost in ekonomski položaj.

2.3.2 POPULACIJA IN VZORČENJE

Populacija so vsi poškodovanci prometnih in drugih nesreč, ukvarjajoč se z nastopanjem in pripovedovanjem osebnih zgodb, ki so jim spremenila življenje. K sodelovanju sem povabila vse osebe, ki sodelujejo pri gibanju "Še vedno vozim – vendar ne hodim", vendar se je na moje povabilo odzvalo le pet oseb. Ena oseba je bila ženskega spola, ostali so bili moški. V fokusni skupini je prisostvovala tudi opazovalka, ki mi je kot moderatorki pomagala pri beleženju in snemanju debate.

2.3.3 ZBIRANJE PODATKOV

Fokusna skupina je potekala 20. aprila 2018 v prostorih Zavoda VOZIM. Skupino sem kot moderatorka vodila s pomočjo vnaprej pripravljenega načrta tematik, ki so tesno povezane s stroko socialnega dela. Tematike so bile sledeče: kaj pomeni biti v Sloveniji oseba z gibalno oviranostjo, kako ta oviranost vpliva na ekonomski položaj osebe, s katerim strokovnim osebjem so se srečali od trenutka svoje poškodbe pa do danes ter kakšne so njihove izkušnje z različnim strokovnim osebjem. Za izvedbo fokusne skupine sem si izbrala manj strukturiran pristop, saj je bil moj namen predvsem razumeti različne načine razmišljanja

udeležencev. Način postavljanja podvprašanj je bil spontan in reakcijski: podvprašanje sem podala, če so se udeleženci znašli na "mrtvi točki", sama pa sem želela, da se tematika nekoliko bolj razvije. Fokusna skupina je trajala približno dve uri. Prizadevala sem si, da so svoje mnenje, znanja in izkušnje podelili tudi tisti udeleženci, ki so jih zgovornejši nekoliko potisnili v ozadje. Ugotovitve fokusne skupine so predstavljene v obliki izjav udeležencev, ki sem jih smiselno vključila v teoretično razlago diplomske naloge.

Raziskava pa ima omejitve: intervjuje in fokusno skupino sem izvajala kot študentka 4. letnika Fakultete za socialno delo, ki se za tovrstno raziskovanje šele usposabljam. Intervjuji so tako premalo poglobljeni, saj sem težko prepoznala priložnosti, ko bi o določeni tematiki lahko izvedela več.

3. TEORETIČNA RAZLAGA

3.1 DRUŽBA IN LJUDJE Z OVIRAMI

3.1.1 Ustreznost uporabe pojmov invalidnost, hendikep in ljudje z ovirami

V slovenskem prostoru se je uveljavilo več izrazov, ki opisujejo različne oviranosti ljudi. Zaradi porasta poimenovanj se pojavljajo dileme, saj je v nekaterih terminih prisotna močna diskriminacijska konotacija. Najpogosteje uporabljeni termini so prizadetost, invalidnost, hendikep, ljudje s posebnimi potrebami, ljudje z ovirami in podobno. Mnogi so zastavljeni tako, da najprej pomislimo na to, kaj vse ta človek ne zmore, njegove sposobnosti in kvalitete pa so potisnjene v stran. Mnogi izrazi izpostavljajo šibkost in nemoč posameznika ali posameznice. Potreben je torej pojem, ki je za človeka z oviro karseda nevtralen.

Profesor študije hendikepa v Združenem kraljestvu, aktivist za pravice hendikepiranih in zagovornik socialnega modela hendikepa Mike Oliver (1993, str. 61) pravi, da so definicije hendikepa v zadnjih letih prestale številne spremembe in preoblikovanja, vendar niso bile deležne vsesplošne odobritve, predvsem ne s strani hendikepiranih in njihovih organizacij. Vzrok za množično nesprejetje različnih definicij hendikepa je bil ta, da so si definicije na podlagi svojih domnev izmislili telesno sposobni posamezniki in posameznice, kar pa posledično pomeni, da se te definicije ne skladajo z realnostjo hendikepiranih. Sociologinja, ustanoviteljica študij hendikepa v Sloveniji in profesorica na ljubljanski Fakulteti za socialno delo Dr. Darja Zaviršek (2000, str. 8) trdi, da nenehno spreminjanje poimenovanj dokazuje, da se vse hitreje spreminjajo tudi politični in strokovni koncepti. Te spremembe torej dokazujejo, da sama prizadetost ni nekaj vrojenega ali naravnega, temveč gre več kot očitno za družbeno konstruiran koncept.

Na področju socialnega dela je že skorajda popolnoma opuščena beseda "invalid" latinskega izvora in izhaja iz besede "invalidus", ki pomeni nemočen ali šibek. Včasih se je ta beseda zelo skladala s koncepti v preteklosti, saj je opisovala vse ljudi z gibalnimi, senzornimi ali intelektualnimi ovirami. V preteklosti so tako označene ljudi pogosto zaprli v posebne, na samem locirane zavode, s čimer so ostalim ljudem želeli ustvariti občutek varnosti. Tam so posameznike in posameznice učili in usposabljali za posebna in manj zahtevna dela. Takšen koncept se je skladal z medicinskim modelom pogleda na to populacijo, ki je osebe delil po njim postavljenim diagnozah. Medicina je namreč v njih videla predvsem ljudi, ki

potrebujejo pomoč in so največkrat nezmožni odločanja o sebi, prav tako pa so pogosto nezmožni samostojnega življenja (YHD Društvo za teorijo in kulturo hendikepa, 2014).

V prvi polovici 20. stoletja (oz. konec 20. stoletja v Vzhodni Evropi) se je zgodil premik od medicinskega modela hendikepa k socialnemu. To je pomenilo veliko spremembo pogleda na življenje oviranih ljudi, hkrati pa se je začela spreminjati tudi terminologija. Ugotovili so, da večina medicinskih diagnoz uničevalno vpliva na status osebe, saj je s tem oseba osramočena in izključena. Izraz invalidnost skuša nadomestiti beseda hendikep.

Koncept hendikepa (angl. *disability*, nem. *Behinderung*) se je razvil v osemdesetih letih 20. stoletja z opozarjanjem različnih avtorjev z razvitih in razvijajočih se držav na medsebojen odnos med telesnimi posebnostmi in vsakdanjimi izkušnjami, ki jih ima oseba zaradi teh telesnih posebnosti. Koncept hendikepa je začel poudarjati dejstvo, da resnične ovire nastanejo šele v stiku posameznice ali posameznika z izključujočim okoljem. Konstruirana normativnost, torej družbena prepričanja o normalnem in nenormalnem so torej tista, ki ustvarjajo družbena izključevanja (Zaviršek, 2014, str. 134). Hendikep torej ni splošno stanje osebe, temveč so izkušnje osebe tiste, ki kažejo na njeno socialno izključenost. Zatrjujemo lahko, da je hendikep ustvarjen z interakcijami določene osebe in socialnim okoljem, v katerem živi. Njen svet je namreč pogosto oblikovan zgolj in samo za osebe, ki te oviranosti nimajo (Swain, Finkelstein, French in Oliver, 1993, str. 2). Pomembno je seveda upoštevati, da izraze uporabljamo čim bolj pazljivo. Uporabljati moramo jezik, ki opogumlja, vključuje ter dodaja moč in ne jezik, ki omejuje in izključuje (Čačinovič Vogrinčič, Kobal, Mešl in Možina, 2009). V stroki socialnega dela tako najpogosteje uporabljamo izraza hendikep ter ljudje z ovirami, pri čemer slednji izraz najbolj prikaže, da je človek z oviro še vedno na prvem mestu človek.

Ljudje z oviro se lahko spopadajo z gibalno oviranostjo (npr. tetraplegija, paraplegija, mišična distrofija ipd.), težavami v duševnem zdravju (razne psihiatrične diagnoze), intelektualno oviranostjo (težave pri učenju in dojemanju sveta) ali senzorno oviranostjo (težave z vidom ali sluhom). Omenjene oviranosti pogosto privedejo do družbene prikrajšanosti ali diskriminacije na ekonomski, izobraževalni, socialni in tudi simbolni ravni. Mnoge od ovir so vidne, marsikatera od njih pa je tudi nevidna (npr. duševne stiske, disleksija, rak ipd.) (Zaviršek, 2014, str. 135). Sama se bom v nadaljevanju diplomske naloge osredotočila predvsem na osebe z gibalno oviranostjo.

Horvat (2013, str. 83) navaja, da nam že samo poimenovanje – osebe z gibalnimi in fizičnimi oviranostmi – pove, da je ključna ovira teh oseb omejenost gibanja ali kontrole gibanja. V ta spekter gibalno oviranih lahko zajamemo zelo široko skupino ljudi. Sem spadajo na primer ljudje s cerebralno paralizo, multiplo sklerozo, z okvaro hrbtenjače ali živčno-mišičnimi obolenji, osebe po poškodbah glave ali osebe po preboleli možganski kapi, osebe s pridobljenimi ali prirojenimi okvarami in podobno. Ta zdravstvena stanja od človeka zahtevajo mnoge prilagoditve, ki nato postanejo del socializacije oviranih ter zajemajo različna področja, vključno z odzivi družbenega okolja. Ti so lahko bolj ali manj vzpodbudni.

3.1.2 Družbeno konstruiranje normalnosti

"Dokazati, da ne potrebuješ podpore, velja za merilo normalnosti."

(Zaviršek, 2014, str. 140)

Izraz "normalno" so v Evropi pričeli uporabljati med letoma 1759 in 1840, pomenil pa je nekaj, kar ustreza običnemu standardu, ne odstopa in ni drugačno. Je torej tisto, kar je vsakdanje. Termini "normalno", "normalnost" ali "norma" so se najbolj uveljavili med letoma 1849 in 1857. Izraz norma se je takrat konkretno nanašal na telesi gole Venere ali trojanske Helene, ki sta bili znani kot upodobitvi idealnih teles. Norma se je torej nanašala na današnjo predstavo o idealnem, kot vemo pa se nobeno človeško telo v realnosti ne more primerjati z idealnostjo (Zaviršek, 2000, str. 76).

Barbara Horvat (2013, str. 84) povzema besede Crockerja in Majorja (1989), ki trdita, da gibalno ovirane osebe opisom "normalnega" posameznika ne ustrezajo. Ravno iz tega razloga naj bi imeli v družbi gibalno ovirani posamezniki in posameznice težave s prilagajanjem. Ti skozi proces socializacije dobijo izkušnje, ki vplivajo na njihovo samopodobo, samospoštovanje ter oblikovanje mnenja o sebi. Darja Zaviršek (2000, str. 80) meni enako in sicer, da so hendikepirani pogostokrat zaznamovani z nizkim samospoštovanjem in negativno samopodobo prav zaradi odkrito ali pa prikrito negativnega odnosa neprizadetih do prizadetih. Proces socializacije ljudi z oviro torej pogosto spremljajo doživljanje negativnih čustev, kar vsekakor negativno vpliva na človekovo optimalno delovanje v družbi (Omolayo, 2009).

Kako je "normalnost" konstruirana v neki družbi, preučuje študij hendikepa (*disability studies*). Ta torej ne preučuje same hibe ali defekta, temveč kakšni so kulturno specifični odzivi na telesne posebnosti posameznice ali posameznika. Ti odzivi nato določajo, kako dobro bodo ljudje z ovirami živeli v določeni družbi (Zaviršek, 2014, str. 135). Eden največjih vsakodnevnih problemov hendikepiranih je, da slabšalna sporočila iz okolja močno vplivajo na način njihovega razmišljanja o samem sebi in o drugih hendikepiranih. Gre za nekakšno ponotranjenje tujih sporočil o svojem življenju (Swain, Finkelstein, French in Oliver, 1993, str. 103).

Kaj pomeni biti človek z gibalno oviro v Sloveniji, sem skušala preveriti tudi neposredno in sicer z izvedbo fokusne skupine. Ob naslovljeni tematiki so udeleženci in udeleženka fokusne skupine izpostavili, da je bilo v Sloveniji biti človek z gibalno oviro v preteklosti drugače kot danes: *"Včasih je gibalno ovirana oseba bila človek, ki je prizadet in ne more ničesar delati. Doma leži in je odvisen od pomoči drugih. Danes pa gibalno ovirana oseba pomeni to, da je sicer funkcionalno ovirana, ampak je lahko enakopravni član družbe. Mislim, da je bistvena razlika. Mišljenje družbe se je torej kar precej spremenilo."* (Janez Hudej, 55 let, oseba s paraplegijo)

Poudarili so, da se je mišljenje družbe izboljšalo, vendar so razlike v razmišljanju pri starejših in mlajših ljudeh še vedno opazne. Starejši so namreč še vedno zelo naravnani na mišljenje, da človek z gibalno oviranostjo ničesar več ne zmore in je na splošno "ubog": *"Še vedno je večja zadržanost pri starših mladostnikov ali pa pri starejših ljudeh. Mladi nimajo več teh zadržkov. Se mi zdi, da je že po televiziji vsega tega dovolj. Kar včasih ni bilo, a ne. Odprta družba je bolj. Da je to normalno, da so pač invalidi del družbe. Bo počasi, no. So pa še, ja, na vaseh "mamce". Pri njih si še vedno bogi, "bogi otrok moj."* (Barbara Slaček, 39 let, oseba s paraplegijo)

Predvsem pri starejših prisoten pokroviteljski govor konstruira in ohranja identiteto hendikepiranih kot nezmožnih, ubogih in nemočnih. To lahko morda utemelji podatek, da so se temeljne spremembe v odnosu do hendikepiranih zgodile šele v zadnjih štiridesetih letih, h čemer je prispevalo predvsem gibanje za pravice hendikepiranih (Krstulović, 2016, str. 54). Gibanje se je borilo za enakopravne pravice in polno vključenost hendikepiranih v družbo po vsem svetu. Sčasoma je to vodilo k razvoju "socialnega modela" hendikepiranosti in k ideji, da so ovire hendikepiranih oseb locirane predvsem v družbi kot taki in torej niso posledice primanjkljaja, ki ga ta oseba ima (Schur, Kruse in Blanck, 2013, str. 3).

Razlike v razmišljanju udeleženci fokusne skupine opazijo tudi med podeželjem in mestom. Pravijo, da so hendikepiranih v mestu bolj vajeni, saj se več pojavljajo in so bolj aktivni. *"Jaz sem imel to priložnost spoznati oziroma videti, ko sem delal v prejšnjem podjetju. To podjetje je bilo bolj na podeželju, v Šmarju. Tam vidiš razliko. Dokler mene niso spoznali in dokler niso videli, kaj vse lahko jaz počnem in kaj delam, so si pač vsi predstavljali, da je nekdo na vozičku v domu za starejše ali pa je v kakšnem zavodu za posebne ljudi, ne (smeh). Je malo razlika med mestom in podeželjem, sigurno."* (Matej Lednik, 32 let, oseba s paraplegijo)

Udeleženci fokusne skupine sicer priznavajo, da je veliko odvisno tudi od njih samih, saj lahko s svojo aktivnostjo v družbi prispevajo k boljši prepoznavnosti ter rušenju mitov o hendikepiranosti: *"Je pa seveda odvisno od tega, koliko si sam aktiven v neki sredini. Če ne boš nekaj naredil, se tudi nič ne bo zgodilo."* (Barbara Slaček, 39 let, oseba s paraplegijo)

"[...] jaz se recimo spomnim 10 let nazaj, ko smo se začeli voziti s temi kolesi. Takrat vedno, ko si koga srečal, je ta rekel na primer "Ati, ati, kaj je pa to?". Kakšnega otroka. Sedaj pa vedno "Ati, glej, kolo za invalide!". Že dostikrat slišiš to. Se že torej tudi otroci nekoliko prej seznanijo s tem. Tako da se stvari spreminjajo." (Matej Lednik, 32 let, oseba s paraplegijo)

Kaj v neki družbi postaja "normalno", se torej lahko z aktivnim vključevanjem in pojavnostjo hendikepiranih v družbi počasi spreminja.

3.1.3 Preko kategorizacije do stigme

Tako socialno delo kot tudi druge družboslovne znanosti danes preučujejo stara prepričanja in ugotavljajo, da je večina telesnih in mentalnih ovir pri človeku pridobljena skozi življenje določene osebe. Različnih vrst hendikepa torej ne moremo preučevati, ne da bi upoštevali dejavnike, kot so rasizem, revščina, razne vrste nasilja ter dolgo trajajoče prikrajšanosti oviranih ljudi, ki živijo v nepravičnih družbah (Zaviršek, 2014, str. 133). Družba je namreč pogostokrat tista, ki osebe kategorizira z določitvijo nabora lastnosti, ki se za člane te družbe zdijo normalne, naravne in običajne. Rečemo lahko, da socialno okolje določa kategorije oseb in kakšne ljudi bomo znotraj njih našli. Ljudje posledično stigmatiziramo tiste osebe, ki se razlikujejo od vseh ostalih v skupini in ne ustrezajo kateri od pričakovanih lastnosti te skupine (Goffman, 2008, str. 11).

Kategorizaciji so ljudje z oviro bili izpostavljeni že v preteklosti. V evropskih družbah so pogostokrat bili označeni kot "drugi" (Zaviršek, 2000, str. 152). Ljudje so jih torej kot "druge" že v preteklosti postavljali v kategorijo, ki je drugačna od tiste, v katero spadajo sami (tj. kot "normalni ljudje"). Hendikep je torej socialna kategorija in je družbeno proizveden ter povezan s strukturnimi neenakostmi in zato ni naraven ali prirojen pojav (Zaviršek, 2014, str. 136).

Tudi Goffman (2008, str. 12) trdi, da ko se pred nami znajde nekdo z lastnostjo, po kateri se v neki kategoriji razlikuje od ostalih, ga to avtomatsko spremeni v nekoga manj zaželenega, včasih celo v šibkega, slabega ali nevarnega tej skupini. Tako je v naših mislih oseba zreducirana z običajne, popolne osebe na pomanjkljivo in nepopolno. Kadar je ta diskreditirajoči učinek zelo velik, pojav imenujemo stigma, stigma pa ima lahko na posameznika ali posameznico tudi pogubljalne učinke. Mnogi za izogibanje stigmatizaciji ter diskriminaciji razvijejo najrazličnejše strategije, med katerimi so na primer zanikanje ovire, molčečnost, razne prevare, umik iz socialnega življenja in podobno (Boudewyns, Himelboim, Hansen in Southwell, 2015, str. 138). Stigmatiziran človek lahko skuša svojo situacijo tudi popraviti tako, da posveti vso svojo pozornost obvladanju tistih področij, za katera v splošnem velja, da jih kot oseba z določeno oviranostjo ne bo zmožen doseči (Goffman, 2008, str. 17–18).

V 90. letih 20. stoletja so uporabniki in uporabnice v Sloveniji pričeli javno govoriti in pisati o osebnih izkušnjah s stigmo. Pisali so predvsem o osebnih izkušnjah s socialnim in zdravstvenim sistemom ter psihiatričnimi hospitalizacijami, s čimer so poskrbeli za odločilen premik v uporabniškem gibanju. Ena od začetnic na tem področju, ki je psihiatrično hospitalizacijo večkrat preživela, je bila prof. dr. Tanja Lamovec, ki pa je svoje življenje leta 2006 končala s samomorom, kar pa je zagotovo eden od pokazateljev neustrezne podpore ljudem v stiski (Zaviršek, 2014, str. 139).

3.1.4 Možnosti izbire, ki jo imajo osebe z ovirami

Človekova ovira pogosto vpliva na področja, pri katerih naj bi odrasli ljudje imeli možnost samostojnega odločanja. Ljudje z ovirami namreč v praksi nimajo enakih možnosti pri izbiri zelenega poklica, udeležbi zelenih kulturnih aktivnosti ter izbiri oseb, s katerimi se želijo družiti itn. (Zaviršek, Zorn in Videmšek, 2002, str. 33). Mnogi hendikepirani so vse svoje življenje živeli brez izbir, kar pogosto pripelje do tega, da si kasneje v življenju ne upajo ali

pa ne znajo izraziti svojih zahtev in želja (Zaviršek, 2000, str. 19). Imeti kontrolo nad lastnim življenjem in biti aktiven član skupnosti je za človeka z določeno oviro bistven dejavnik pri vključevanju v okolje, v katerem živi. Prav tako je za ljudi z ovirami za premagovanje ovir bistveno preoblikovanje razmerij moči, ki veljajo v neki družbi. To vključuje vzpostavljanje enakih možnosti za vse ljudi, kar predstavlja temelj za osvoboditev zatiranih skupin v družbi (Swain, Finkelstein, French in Oliver, 1993, str. 2).

Potrebno je prispevati k povečanju izbir, ki jih trenutno imajo ljudje z ovirami, saj to nedvomno prispeva k njihovi samostojnosti, kontroli nad življenjem ter k njihovi neodvisnosti. Poudarjati je potrebno pravico ljudi z ovirami do definiranja svoje individualne potrebe (kje, s kom in kako bi radi živeli, delali, se socializirali), želje ter prizadevanja (Zaviršek, 2014, str. 125).

Prepreke pri zadovoljevanju teh potreb običajno predstavljajo različne oblike diskriminacij, ki so jim ljudje z oviro v neki družbi izpostavljeni. Med najpogostejšimi oblikami diskriminacije so tako na primer (Zaviršek, 2014, str. 135):

- ***Diskriminacija na področju izobraževanja***

Strokovno osebje ima do hendikepirane osebe v izobraževalnem procesu pogosto nizka pričakovanja, prav tako so nizka tudi pričakovanja staršev do hendikepirane osebe. Diskriminacija je vidna tudi v neustreznih izobraževalnih metodah dela in možnostih po končani osnovi šoli. Tudi intervjuvanci pravijo, da jim je po nesreči bilo onemogočeno obiskovati katero koli srednjo šolo ali fakulteto, saj veliko šol ni prilagojenih za gibalno ovirane osebe. Prav tako so v določenih primerih morali spremeniti smer svojega izobraževanja, saj ga oseba zaradi poškodbe (zaradi katere je postala gibalno ovirana) ne bi mogla opravljati. Kot navaja statistika, je v Sloveniji povprečna starost ponesrečene osebe komaj 22 let. Ker gre za precej mlade osebe, so te navadno še vedno vključene v izobraževanje: *"Ko sem se jaz ponesrečila, sem morala iti na poklicno rehabilitacijo in dobiti drugo izobrazbo. In na račun tega sem jaz potem prišla domov in šla v šolo. Naredila sem prekvalifikacije in naredila še eno stopnjo zraven, saj sem vedela, da službe ne bom dobila takoj."* (Barbara Slaček, 39 let, oseba s paraplegijo)

"Jaz sem recimo imel nekakšno "srečo", da sem imel, preden sem se poškodoval, načrtano pot. Imel sem že izbrano pravo šolo in sem potem samo v tej smeri samo še nadaljeval." (Matej Lednik, 32 let, oseba s paraplegijo)

- **Ekonomska diskriminacija**

Gre predvsem za izključenost hendikepiranih iz plačanega dela ali pa so jim ponujena slaba delovna mesta zaradi predsodkov delodajalcev in delodajalk ter nizke izobrazbe hendikepiranih. Intervjuvanci v zvezi z iskanjem zaposlitve pravijo: *"Mogoče je bilo malo težje dobiti kakšno službo ravno zaradi tega, kar smo se pogovarjali pri prvi tematiki. Nekateri stvari namreč niso prilagojene, čeprav bi morale biti. Tako marsikje nimajo dvigala in ne moreš v pisarno. Tako te takoj iz nabora desetih ljudi prvega črtajo.[...] Se mi zdi, da je pri nas v Sloveniji še vedno neko takšno mišljenje, da če nekaj nisi sposoben narediti z rokami, potem nisi vreden ničesar. Bil sem tudi v firmi, kjer je bila takšna miselnost zelo prisotna. Tam mi je bilo zato dosti težje delati. Torej zdi se mi, da je težje najti zaposlitev, če si na vozičku, ampak upam, da se bo to kaj spremenilo. In da bi delodajalci spoznali, da je mogoče dobro, če ne moremo toliko stvari narediti z rokami, saj zato toliko bolj uporabljamo naše možgane. Če te rabijo torej na takšnem položaju, kjer moraš delati z glavo, bi lahko mi bili celo v prednosti pred onimi, ki so stoječi. Če bi delodajalec tako razmišljal [...] Na začetku imajo vsi neke take predsodke. Torej, da boš kar nekaj na bolniški in ne vem kaj."* (Matej Lednik, 32 let, oseba s paraplegijo)

"Zaradi tega ti nisi bolan. Tega se ljudje v osnovi ne zavedajo. Mislijo, da sprejmejo bolnega človeka, če je na vozičku. Ampak ni bolan." (Franc Ivenčnik, 61 let, oseba s tetraplegijo)

Četudi se hendikepirana oseba uspe zaposliti, ni nujno, da bo za delo plačana v enakovredni meri kot nehendikepirana oseba na istem delovnem mestu. Delodajalci se namreč zavedajo priložnosti, da določene skupine ljudi zaradi "omejitve gibanja", ki bi bilo potrebno za določeno delovno mesto, plačajo manj. Hendikepirani namreč težko zamenjajo svojo zaposlitev, če z njo niso zadovoljni. Oseba bi lahko imela pri zamenjavi zaposlitve dodatne stroške ali pa težave s prilagajanjem (npr. s prevozom) na novo delovno mesto. Delodajalci se žal zavedajo majhne možnosti, da bi hendikepirana oseba dala odpoved, posledica česar je izkoriščanje hendikepiranih oseb ter vztrajanje pri nizkem plačilu (Schur, Kruse in Blanck, 2013, str. 70): *"Po drugi strani pa si lahko delodajalec glede na ugodnosti, ki jih ima od nekega invalida, pride kar precej notri. Torej te finančne ugodnosti so zares velike. Do 70 % plače si lahko on notri pride. Dejansko mu nisi noben strošek. Lahko mu veliko doprineseš. Zato so tisti, ki se tega zavedajo začeli to izkoriščati. Na veliko so začela rasti invalidska podjetja, kamor potiskajo notri kar vse invalide z zavoda. In tako so začeli zelo*

zelo izkoriščati invalide. Dajo jim minimalne plače in tako imajo tiste pravice iz ZDR-ja, ki jim pripadajo." (Barbara Slaček, 39 let, oseba s paraplegijo)

"Dostikrat na to gledajo tudi tako, da recimo si na vozičku, malo težje boš dobil zaposlitev in te bomo zato tudi malo dol držali. Z nižjo plačo in to ..." (Matej Lednik, 32 let, oseba s paraplegijo)

Težave v ekonomskem smislu predstavljajo tudi izdatki za prostorske prilagoditve, kot je na primer prilagoditev stanovanja, vozila ali pa na primer nakup protetičnih predmetov. Nekateri finančni stroški so direktno povezani s pripomočki, ki jih oseba potrebuje (npr. klančina za voziček, slušni aparat, voziček ipd.), drugi stroški pa so s hendikepiranostjo povezani indirektno. Takšni so na primer stroški za pripomočke ali dejavnosti, ki jih uporabljajo tudi nehendikepirani ljudje, vendar so za hendikepirano osebo toliko višji. Takšna je na primer tudi pomoč pri gospodinjstvu in hišnih opravilih, ki jo potrebujejo predvsem ljudje s težjo gibalno oviranostjo. Stroški prilagoditev so tako v nekaterih primerih financirani s strani države ali iz zavarovalniških programov, ogromno pa je tudi takšnih stroškov, ki jih mora "nositi" oseba sama ali njegova družina (Schur, Kruse in Blanck, 2013, str. 33). Udeleženci raziskave pravijo, da težava nastane tudi v primerih, ko se želijo ukvarjati s športom ali hobijem, saj vsi pripomočki ogromno stanejo. Če torej želijo kolesariti, smučati ali se na kakšen drug način udeleževati v družbi, je to za osebo ali njegovo družino velik finančni zalogaj: *"Edino, kjer se zatakne, je samo pri denarju, zaradi tega, ker če želiš biti gibalno neoviran, moraš uporabljati neke pripomočke ali karkoli prilagojenega. Vse obstaja, vse se da prilagoditi in vsepovsod si lahko recimo da enakovreden in se enakovredno udeležuješ, če si seveda lahko to privoščiš. Drugače pa, če to ne bi bilo treba kupiti, bi dejansko lahko rekel, da nisi oviran."* (Barbara Slaček, 39 let, oseba s paraplegijo)

"Recimo, če želim jaz kolesariti, si moram kupiti kolo, ki stane 7.000 €." (Janez Hudej, 55 let, oseba s paraplegijo)

"Razlika je predvsem v ceni teh pripomočkov, ki jih uporabljamo. Če primerjamo zdravo in gibalno ovirano osebo. Zdrav človek si kupi kolo za recimo 500 €, gibalno oviran ga pa ne bo dobil izpod 3.000 €. Čisto navadnega ne bo dobil za izpod 3.000€. Isto je pri vsaki stvari. Tudi pri smučkah je tako. To je razlika, a ne. Mogoče tudi zato družba gleda malo drugače na nas. Če moraš nekomu toliko dati, je to kar lep zalogaj". (Franc Ivenčnik, 61 let, oseba s tetraplegijo)

- **Bivanjska diskriminacija**

Pri tej diskriminaciji gre za pomanjkanje izbir, ki jih imajo od svoje mladosti dalje bodisi v zavodih bodisi pri starših ali v stanovanjskih skupinah živeči ljudje. Kvalitetno bivanjsko izbiro nemalokrat preprečujejo tudi nizki dohodki ali nezaposlenost, ki je pogosto posledica predsodkov delodajalcev in delodajalk.

V raziskavo vključeni intervjuvanci na tem področju diskriminacije niso imeli posebnih težav, saj so navkljub svoji oviranosti precej aktivni člani družbe in živijo samostojno v lastnem stanovanju ali hiši. Žal pa je potrebno izpostaviti, da večina stanovanj v blokih ni prilagojena za osebe na vozičku. Pereči problem predstavlja bivanjsko diskriminacijo, saj je s tem osebi z gibalno oviro onemogočeno živeti v poljubnem stanovanju po lastni izbiri.

- **Socialna diskriminacija**

Pri socialni diskriminaciji gre predvsem za slabo dostopnost do storitev zaradi arhitekturnih in drugih ovir, ki so večini ljudi sicer dostopne. Intervjuvanci o soočanju z arhitekturnimi ovirami pravijo takole:

"Zdaj se načeloma zadnje dve, tri leta govori o univerzalno grajenem okolju. [...] Saj so mamice z vozički prav tako v naši družbi, pa tudi starostniki. Ali pa vsak si je kdaj v življenju zlomil nogo, pa je bil na berglah ali karkoli. Neko obdobje svojega življenja ali pa ko si noseča ženska, se malo težje premikaš. Karkoli, no. Velik odstotek ljudi, ki niso invalidi, so se nekoč v življenju na neki točki znašli, ko niso bili ravno stoprocentno gibljivi ali kako naj rečem. So bili na nek način ovirani. Za vse ljudi je treba poskrbeti, ne za nas. Za vse. In to je univerzalno grajeno okolje, ki ga v bistvu ne vidiš. In ni nikomur napoti. Mi nočemo imeti dvigal, ki bodo drugim šli na živce in jih bo potrebno servisirati. Naj bo tako narejeno, da nihče ne bo opazil, da je nekaj narejeno, pa bo vsem pasalo. To je univerzalno grajeno okolje, k čemur se sedaj strmi. [...] Nikoli se še ni nobeden zbunil, zakaj je zdaj nekje dvigalo. Vsem paše, da je tam dvigalo. Vsem paše, da lahko grejo po klančini pa po bližnjici. Da je vse tako lepo pri roki. Vsem to paše." (Barbara Slaček, 39 let, oseba s paraplegijo)

"Če odpravljáš te grajene ovire, to ni samo za nas. To je pač za vse. Za mamice z vozički in za vse, tudi starejše." (Franc Ivenčnik, 61 let, oseba s tetraplegijo)

V zadnjih letih se je kot alternativni model razvil "univerzalni model" hendikepiranosti, ki človeške populacije ne ločuje na ljudi z ali brez oviranosti. Model opozarja, da skozi

življenje prav vsakdo izmed izkusi določeno omejitev. Tisti, ki trenutno niso soočeni z nobeno oviranostjo, so smatrani kot "trenutno telesno sposobni", kar pa ni vseživljenjsko stanje osebe. Oviranost tako ni videna kot težava manjšin, temveč kot univerzalna izkušnja celotne populacije (Schur, Kruse in Blanck, 2013, str. 12–13). Udeleženci in udeleženka fokusne skupine pravijo, da se je stanje glede univerzalne dostopnosti v Sloveniji precej izboljšalo, vendar so k temu morali veliko prispevati sami ter se skupaj z drugimi boriti za ureditev dostopnosti. Na spletni strani Zveze paraplegikov Slovenije sem tudi sama zasledila obrazec, preko katerega lahko na arhitekturne ovire gradbeno inšpekcijo opozori kdor koli. Obrazec zahteva, da oseba vpiše podatke o objektu (kako se imenuje in kje se nahaja) ter doda opis ovir ter priloži fotografijo objekta. Obrazec je tako avtomatsko poslan gradbeni inšpekciji in Zvezi paraplegikov Slovenije. Čeprav se navidezno tako problem uspešno odpravlja, pa intervjuvanci opozarjajo na situacijo, ki se pojavlja v praksi:

"Mene trenutno zmoti najbolj to, da se še vedno ne upošteva zakonodaja. Če se le da, grejo okoli nje. [...] Pride na primer 24 strokovnjakov, med njimi pa ni inšpektorja, ki bi edini lahko podal odločbo o tem, ali je objekt primeren za uporabo ali ne." (Janez Hudej, 55 let, oseba s paraplegijo)

"Saj zakonodaja je urejena, to ne rečem. Mi imamo vse urejeno. Samo ne izvaja se nadzor in ni inšpekcij in ni nikogar, ki bi zganjal neko represijo ali nadziral izvajanje vsega tega. Tudi, če boš ti kot invalid prijavil neko mesto, saj je to tudi možnost, se nič ne zgodi. Pri nas se nič ne zgodi. [...] Ali pa traja, ja, in se je potem brez zveze s tem ukvarjati. Mi smo se že nekako kar navadili, da pač preveriš situacijo, preden nekam greš. Ali je dostopno ali ni. Sedaj že kar nekaj nevladnih organizacij deli neke informacije, torej lahko danes marsikaj najdeš na spletu. Torej, ali ima neka ustanova WC za invalide, ali ima stopnice, ali ima parkirišče, in se potem na podlagi tega ali pa rečene besede iz ust do ust odločiš, ali boš nekam šel ali ne boš šel. Če ni, pač ne greš. Tako se mi zdi, da smo se sprijaznili. Bolj kot pa da bi se bunili." (Barbara Slaček, 39 let, oseba s paraplegijo)

"Teh problemov se včasih lotiš, pa potem obupaš, ker pač tega potem ne naredijo ali pa vse skupaj traja predolgo." (Franc Ivenčnik, 61 let, oseba s tetraplegijo)

"No, saj sedaj se stvari počasi urejajo. Kar je tistih starih stavb in tega, se počasi prilagaja. Kolikor se le da, če ni za tem izgovorov, da je stavba kulturno zaščitena in tako naprej. [...] Vse se da, naj bo še tako stara stavba, ko se da, če se hoče. Pri novih stvareh je pa to problem, da se marsikdaj odpre na primer kaj novega, na primer kakšen nov bife, pa ni

dostopen. Kar se ne bi smelo zgoditi. [...] V 90. letih so tule v Celju naredili podroben popis. Od javnih površin pa do vseh stavb. Trgovin, šol, kar koli. In tega je bilo en kup. Notri so bila tudi priporočila, kako se naj to vse adaptira in tako naprej. In mislim, da je bilo tistega v 70 % realiziranega. To je ogromno. Res. [...] Te javne ustanove so več ali manj kar dobro urejene, kar se tiče dostopa. Nekaj so uredili na našo pobudo, torej na pobudo Društva oseb s paraplegijo jugozahodne Štajerske, nekaj so pa tudi same. En del še sicer ni urejen, ampak se bo tudi to počasi dalo. Ni tako problematično. Potem na javnih površinah smo pa res veliko sodelovali. To pa res hodimo od ene ulice do druge z leta v leto. Skratka zdaj je situacija res bistveno drugačna." (Janez Hudej, 55 let, oseba s paraplegijo)

Čeprav se udeleženci in udeleženka fokusne skupine zavedajo, da je v marsikaterih državah za gibalno ovirane poskrbljeno slabše kot pri nas (npr. Rusija), pa Slovenijo radi primerjajo z državami, kjer imajo na področju arhitekturne dostopnosti dobro urejene razmere. Intervjuvanci ob tem omenjajo skandinavske države ter Atlanto in New York. Švedska si je na primer pred leti prizadevala imeti najbolj dostopno prestolnico na svetu. Švedski parlament se je nato odločil, da bo naredil Švedsko dostopno prav vsem osebam ter to izpeljal v okviru projekta "Turizem za vse – dostopna enakopravnost". Dostopnost do popularnih javnih mest je del projekta, hkrati pa sodelujejo tudi z lokalnimi transportnimi službami. Danes so na Švedskem praktično vsa nakupovalna središča, hoteli in javni prevozi osebam na vozičku lahko dostopni. Tudi na Norveškem je hendikepiranim osebam posvečena posebna skrb. Tudi v tej državi so javna mesta lahko dostopna gibalno oviranim, zaradi česar beleži visok obisk oseb z različnimi oviranostmi. Hoteli, trajekti in ostale storitve so zelo prilagojene in osebam omogočajo, da je njihovo potovanje ali bivanje čim bolj udobno. Tudi Danska je v okviru projekta "Dostopnost za vse" odpravila arhitekturne ovire ter gibalno oviranim osebam omogočila boljši dostop do storitev (Mapes, b. d.).

Med socialno diskriminacijo spada tudi osamljenost osebe in težavnost pri vzpostavljanju v družbi cenjenih identitet, kot so starševstvo, partnerstvo in podobno:

"Partnerski odnosi po poškodbi mogoče. Posebej tisti začetni. Pri tem sem imel največ težav in tudi najtežje sem o tem spregovoril. Tudi ko sem se začel pogovarjati o tem z drugimi paraplegiki in tetraplegiki, sem o tem najtežje govoril. Ampak potem smo sčasoma začeli o tem normalno komunicirati." (Aleš Kramolc, 28 let, oseba s tetraplegijo)

"[...] mogoče kar se tiče prijateljstva. Včasih se počutim malenkost, bom rekel, žalosten, vendar vem, zakaj je tako. Recimo, ko sem se poškodoval, sem imel v Soči kar nekaj obiskov

s strani sošolcev in prijateljev, ampak potem, ko si že nekaj časa v tem, je drugače. Sam tudi nisem mogel dosti uporabljati telefona, zaradi prstov. Na ta način sem izgubil dosti kontaktov z ljudmi in potem se to razredči." (Nick Špoljar Dežjot, 22 let, oseba s tetraplegijo)

K občutku cenjene identitete posameznika sodi tudi občutek, da je oseba upoštevana. Žal ravno hendikepiranim osebam večkrat nudi pomoč strokovno osebje, ki do posameznika ali posameznice nima spoštljivega odnosa. Udeleženci in udeleženka fokusne v zvezi s tem pravijo:

"Tri ure sem čakala rešilca, z notranjimi krvavitvami. V trebušni votlini sem imela tri litre krvi. Ko sem nato le prišla v bolnišnico, sem šla takoj pod nož. Čisto sem bila ledena, konec. Imela sem srečo." (Barbara Slaček, 39 let, oseba s paraplegijo)

"Pred leti sem imel pljučno embolijo in ko je k meni domov prišel dežurni zdravnik, mi je najprej rekel, naj dvignem nogo. Nisem mogel dihati, noge pa tako sploh nisem mogel dvigniti. Potem je pa on odšel in mi rekel "Rešilca si pa pokličite". Sam sem torej poklical rešilca, in ta je prišel sam, brez spremstva. Bil je torej samo eden reševalec. Brez spremljevalca. Nato so me le nekako spravili v tisti kombi. Ležat tako nisem mogel, tako, da sem sedel. Ko je odpeljal, me je v kombiju še zvrnilo. Ko pa sem nato prišel v bolnico, so pa potem tekali, a ne, ker je šlo že precej na tesno. Ne moreš verjeti, a ne, da ti zdravnik reče, da si sam pokliči rešilca." (Franc Ivenčnik, 61 let, oseba s tetraplegijo)

"Pa naučila sem se v teh letih, da je zdravnik tudi samo človek in da ne bom tiho za svoje zdravje. Niso bogovi v belem, tako kot vsi mislimo ali mislijo, da so. Je ravno tako človek in imaš pravico vprašati za sebe in za svoje zdravje in on ti je dolžan odgovoriti. To je tvoje zdravje in tvoje življenje in za to si dolžen sam poskrbeti." (Barbara Slaček, 39 let, oseba s paraplegijo)

"Tisti zdravnik, ki misli, da je malo več od tebe, je slab zdravnik. Tisti, ki ti pa zna razložiti na pravilen način, tisti je pa v redu zdravnik. Tisti, ki si pa mislijo, kaj so, so pa slabi." (Matej Lednik, 32 let, oseba s paraplegijo)

Težava, ki se pojavi pri odnosu medicinskega osebja do hendikepiranih je pogosto tudi v pomanjkanju znanja o specifikah para- in tetraplegije:

"[...]Ko mi rečemo, da se mudi, je že prepozno. To je tisto, kar bi zdravstveno osebje moralo vedeti. O tem, da je to specifika pri paraplegiku, bi morali biti poučeni. Mi nismo kot vsi, bom rekla temu zdravi ljudje, ki zbolijo. Res ne. Ne, da bi mi to hoteli, ampak dejansko je

prepozno, ker ne veš. [...] Naša specifika je v tem, da mi ne čutimo in ne vemo. In ko enkrat dobimo nek signal, da je nekaj narobe, je to že tako zelo daleč napredovalo, da je že zelo urgentno. [...] Ampak mi ne reagiramo tako hudo, ker ne čutimo in nimamo občutka, da je res tako hudo. In ko ti enkrat prideš k zdravniku, te mora vzeti. Ne pa te dati na čakalno listo za pol leta. In to delajo. Pa ne, da bi si mi to zdaj želeli, ali pa vztrajali pri tem, da bi radi prišli čim prej na vrsto, ampak ker dejansko moramo. Takrat, ko mi pridemo do tega, da se je nekaj zgodilo, je že napredovalo in je že hudo. Tukaj je velik manko, zato pride potem do teh groznih preležanin, za kar so zelo dolge čakalne dobe. Na koncu je pa potem že to res takšna pacarija, da se ne da več rešiti. Zdravnik najprej reče, da je premajhna luknja, da bi jo šival, potem je pa prevelika, da bi jo šival. Dobesedno to poslušamo. Ker dokler si zdrav in dokler je vse v redu, je v redu. Ko je pa urgentno, je pa urgentno. Takrat je že prepozno." (Barbara Slaček, 39 let, oseba s paraplegijo)

Eden od udeležencev fokusne skupine ima z nespoštljivim vedenjem strokovnega osebja težave tudi v primeru socialnih delavk in delavcev:

"Jaz imam pa zelo slabe izkušnje. To pa zato, ker je moja partnerka s Kranja. Spoznala sva se na morju in ona je takrat še delala v Iskri. Ko je Iskra šla v stečaj, ni več iskala službe, ampak je začela tu. Ker ji je manjkalo še 10 let ali nekaj takšnega, sva iskala različne variante. Še zdaj ji kakšno leto manjka. To so bili veliki problemi. Najprej s tistim, ko ni imela dohodka. Takrat je šla k socialnim delavkam. Jaz imam minimalno invalidsko pokojnino. Šla sva na Center za socialno delo recimo takrat, ko je zmanjkalo za kakšna drva ali kaj podobnega, kar sva pač rabila. To so bili takšni problemi. Jaz jih zdaj sploh ne morem več videti teh delavk. Zdaj so mi začele postopek za družinskega pomočnika, saj žena nima ne bolniške in ne regresa. Je pa v delovnem razmerju in to celo preko sociale. Sedaj me zanima to izenačevanje pravic, če bojo zrihtali osebno asistenco ali družinskega pomočnika ali kaj bodo naredili. Po evropski zakonodaji, če si ti zaposlen, moraš imeti regres in pravico do bolniške." (Vinko Hren, 49 let, oseba s paraplegijo)

- Simbolna diskriminacija

Gre za neprivlačne in otožne podobe hendikepiranih v javnosti (npr. na plakatih) ali stereotipne ilustracije hendikepiranih, ki so srečni in hvaležni v zavodih. Za simbolno diskriminacijo velja tudi, ko okolica zaradi "manjše stopnje pomembnosti" v primerjavi z

ostalimi ne upošteva hendikepirane osebe, s čimer se ustvarja nevidnost in spregledovanje hendikepiranih. V zvezi s tem intervjuvanka pravi:

"Ne vejo, kako bi se pogovarjali s tabo oziroma ali bi se sploh pogovarjali s tabo. Če imaš s sabo kakšnega zdravega, hodečega pomočnika, se raje pogovarjajo z njim in te sploh ne pogledajo. Takrat se res počutim majhno, zignorirano do amena, nečloveško in res invalida." (Barbara Slaček, 39 let, oseba s paraplegijo)

- Formalnopravna diskriminacija

Mnogim hendikepiranim je tekom življenja odvzeta poslovna sposobnost, ki jo je težko pridobiti nazaj. Prav tako imajo nekateri hendikepirani status otroka vse svoje življenje, njihovi starši ali drugi svojci pa imajo podaljšano roditeljsko pravico. To za mnoge hendikepirane pomeni, da odločitve vseskozi sprejemajo le njihovi zakoniti zastopniki ali skrbniki. Taki primeri se največkrat pojavljajo, ko jim poslovna sposobnost ni odvzeta formalno. O tem pripoveduje Barbara:

"Jaz sem imela tam zelo zelo slabe izkušnje predvsem zaradi tega, ker sem bila polnoletna in je meni šlo zelo na živce, da se je ona pogovarjala z mojo mamo o tem, kje jaz bom. Sploh zaradi tega, ker sem jaz v času poškodbe že bila odseljena od mame. To sem potem tudi povedala oziroma je ona sama pogruntala, ker sem jaz pač tam bila, nisem pa sodelovala v pogovoru. One dve sta se vse zmenile, a ne. Vse sta se zmenile, kje bom jaz in kako bom jaz. Jaz sem pač bila zraven notri v pisarni, pa sem ju poslušala. Saj ona je potem meni rekla, da sem bila v tem času pogovora zelo apatična. Rekla sem ji, da je res in to zato, ker bom jaz sedaj naredila po svoje. Jaz sem bila toliko in toliko stara in imela sem svoj dohodek. Ni se mi zdelo v redu, da so zdaj oni meni govorili, kam bom jaz šla. Pa tudi mama mi je nazaj govorila, kam bom jaz šla. To sem jaz. Takšen imam karakter. Ampak to mi absolutno ni bilo všeč. Da nisem bila vključena v ta pogovor, se mi je zdelo kar nekaj." (Barbara Slaček, 39 let, oseba s paraplegijo)

Darja Zaviršek (2000, str. 27) v svojem delu navaja vrste zatiranja, med katerimi je tudi nemoč. Hendikepiranim namreč pogosto primanjkuje možnost sodelovanja v družbi, primanjkuje pa jim tudi občutek spoštovanega družbenega statusa, kar je nazorno prikazano v zgoraj opisanem primeru. Oseba torej z nastankom hendikepiranosti v očeh drugih izgubi identiteto, ki si jo je zgradila tekom življenja do trenutke nesreče. Saleebey v Čačinovič

Vogrinčič, Kobal, Mešl in Možina (2009, str. 13–14) trdi, da sta sodelovanje in dialog največ, kar lahko kot socialni delavci ponudimo našemu uporabniku ali uporabnici. Na podlagi sodelovanja in dialoga bo namreč prišlo do participacije v soustvarjanju nove zgodbe v življenju posameznika ali posameznice. Za to je potrebno sporazumevanje, razumevanje in dogovarjanje skupaj z uporabnikom, kar pa socialna delavka v opisanem primeru ni storila.

Navkljub večinoma negativnemu pogledu na življenje ljudi z gibalno oviro lahko rečemo, da imajo stigmatizirani dostikrat na voljo več možnosti, kot se jim zdi na prvi pogled. Vsak ima namreč na voljo izbiro podrediti se vrednotam ter pričakovanjem okolice, ali pa iz svojega položaja prispevati k spreminjanju družbe ter predstaviti svoj pogled na svet. Kot pravi Hendriks (v Uršič, Kroflič, Tomič in Redžepović, 1997, str. 55) je k spreminjajoči družbi mogoče prispevati s širjenjem vedenja o tem, da noben človek ni "drugačen" brez druge osebe z drugačnimi lastnostmi ter da nihče ne more biti "invaliden", če ga sami ne primerjamo z nekom, ki te lastnosti nima.

3.2 ČLOVEK IN TRAVMA

3.2.1 Opredelitve pojmov travma, travmatični dogodek, nesreča

Travma v grškem jeziku pomeni "rana" ali "poškodba", v slovenskem jeziku pa to besedo uporabljamo pri poskusu opisovanja dogodka, ki pri posamezniku ali posameznici povzroči tako visoko stopnjo stresa, da ta na duševnosti pusti zelo močne posledice. Stopnja stresa ob travmatičnem dogodku je tako visoka, da blokira sposobnosti sprejemanja in integriranja čustev ter občutkov, ki jih ta izkušnja pri določeni osebi sproži. Travma se pojavi ob zelo intenzivnem dogodku, ki zaradi prehude intenzivnosti osebo psihično zlomi, njeni obrambni mehanizmi pa ob tem odpovedo. V tistem trenutku odvijajoči se duševni in telesni procesi osebi dolgotrajno spremenijo njeno odzivanje. Četudi se travmatična izkušnja srečno konča, lahko ti procesi trajno poškodujejo človekovo duševnost (Rozman, 2015, str. 34). Freudov koncept travme se nekoliko razlikuje od običajnega pomena tega izraza. Za Freuda namreč travma ni posledica travmatičnega dogodka, temveč skupek notranjih dražljajev oziroma "vzburjenja" kot posledica dogodka oziroma zunanjega dražljaja. V tem primeru torej ne govorimo o travmi kot o dogodku, temveč kot o doživetju (Lešnik, 2009, str. 230).

Na travmo lahko gledamo kot na eksistencialno poškodbo, saj lahko ta poškoduje, izkrivi ali celo uniči našo samopodobo in kako sami sebe vidimo v svetu (Thompson in Walsh, 2010, str. 379). Ko posameznik ali posameznica doživi travmo, to prispeva k porušanju vzajemnosti med notranjim svetom in zunanjo realnostjo prizadete osebe, vse to pa spremlja ponovna izgradnja predstave o sebi ter sprejemanje drugačne realnosti (Sar in Ozturk, 2006, str. 7–8).

Travmatični dogodek je dogodek, v katerem je bila oseba potencialno ali neposredno ogrožena z resno poškodbo ali smrtjo ali pa je bila resno ogrožena njena telesna integriteta. Prav tako za travmatični dogodek štejemo situacijo, ko je oseba prisostvovala poškodbi, smrti ali ogrožanju telesne integritete nekoga drugega, ki ji je blizu. Tudi če oseba izve za nasilno ali nenadno poškodbo, smrt ali ogroženost njenega družinskega člana ali bližje osebe, to zanjo lahko predstavlja travmatični dogodek. Da lahko ta dogodek imenujemo za travmatičen, pa mora pri odzivu osebe na dogodek biti prisoten intenziven strah, občutek groze ali nemoči. Drugače je temu lahko pri otrocih, pri katerih se namesto običajne reakcije pojavi neorganizirano ali raztreseno vedenje (Cvetek, 2010, str. 21). Tudi Lewis Herman (1997, str. 33) pravi, da se od težkih dogodkov, ki za osebo niso travmatični, travmatični dogodki razlikujejo v tem, da takšni dogodki povsem prevzamejo človekovo prilagoditev na običajno življenje. Človek se v travmatičnem trenutku sreča s smrtjo, grozo, nemočjo ali izgubo nadzora nad situacijo. Tudi Sanja Rozman (2015, str. 34) trdi, da grozljivost travmatičnih dogodkov in njihovo rušenje naših predstav o varnosti in zaupanju onemogoči običajne načine, s katerimi se ljudje prilagajamo in odzivamo na različne dogodke v življenju. Za vsakega posameznika ali posameznico obstaja meja, kjer se strah pretvori v travmo, kar povzroči težave pri čustvenem, miselnem in senzornem procesiranju dogodka. Med travmatične dogodke tako spadajo na primer naravne katastrofe, vojne, ugrabitve, posilstva, ropi ter tudi prometne in druge nesreče. Raziskave so pokazale, da posledice travme doživlja kar četrtina vseh ljudi, ki so bili udeleženi pri kakšnem travmatičnem dogodku.

Sigmund Freud (1987, str. 249) zagotavlja, da lahko preučevanje sanj pripelje do zanimivih ugotovitev o globinskih duševnih procesih, ki nastanejo pri človeku po travmatičnem dogodku. Če se namreč dogodek osebi vedno znova vsiljuje v spanju, gre za "dokaz" o moči vtisa, ki ga je povzročil travmatični dogodek.

Zakon o varstvu pred naravnimi in drugimi nesrečami (ZVNDN) v 8. členu pravi:

"Nesreča je dogodek ali vrsta dogodkov, povzročenih po nenadzorovanih naravnih in drugih silah, ki prizadenejo oziroma ogrozijo življenje ali zdravje ljudi, živali ter premoženje, povzročijo škodo na kulturni dediščini in okolju v takšnem obsegu, da je za njihov nadzor in obvladovanje potrebno uporabiti posebne ukrepe, sile in sredstva, ker ukrepi rednih dejavnosti, sile in sredstva ne zadostujejo." (Zakon o varstvu pred naravnimi in drugimi nesrečami, 1994)

Prometna nesreča je vsekakor eden izmed travmatičnih dogodkov. Razsežnosti prometne nesreče namreč presegajo običajne stresne situacije in pri človeku povzročajo trpljenje, strah, grozo, posledično pa tudi psihofiziološke težave. Lahko bi rekli, da je nesreča v cestnem prometu osebna tragedija, ki lahko v nesreči udeležnemu posamezniku ali posameznici popolnoma spremeni smisel in način življenja (Kepić in Areh, 2012, str. 2–3). Nesreče v cestnem prometu velikokrat povzroči človek s svojo lastno dejavnostjo in ravnanjem, kar daje travmatičnemu dogodku dodatno moralno vrednost. Podobne posledice se kažejo tudi pri drugih nesrečah, za katere je človek deloma odgovoren sam.

3.2.2 Odzivi na travmatični dogodek

Pri odzivu na travmatični dogodek poznamo šest faz. To so faza travmatičnega dogodka, faza šoka, faza zanikanja in podoživljanja, faza predelave, faza vključitve izkušnje ter faza posttravmatske stresne motnje. Prvih pet faz naj bi človek predelal nekje v obdobju šestih mesecev po travmatični izkušnji, zadnja pa naj bi se pojavila po tem obdobju (Lavrič in Štirn, 2016, str. 29). Trajanja posameznih faz je težko določiti, saj si sledijo brez jasnega prehoda.

- *Faza travmatičnega dogodka*

Prva od faz je trenutek, ko se travmatični dogodek zgodi. Takrat človeško telo sproži vse svoje obrambne mehanizme. Ko ljudje zaznamo nevarnost, se v trenutku aktivirajo refleksi in izboljšajo delovanje tistih organov, ki nam pomagajo ali pri učinkoviti borbenosti ali nas pripravijo na beg. Obenem se zmanjša delovanje organov, ki v tistem trenutku za nas niso pomembni, s čimer telo prihrani energijo. Takšen organ so na primer prebavila. To delovanje telesa poteka avtomatsko in ga tako ne moremo regulirati (Rozman, 2015, str. 54). Pogosto se ljudje v travmatični situaciji odzivamo s strahom, grozo ter občutki nemoči. V tej fazi so vsi ukrepi usmerjeni v zagotavljanje praktične pomoči sebi ali tistemu, ki se je v travmatični

izkušnji znašel (Kepic in Areh, 2012, str. 54). Lavrič in Štirn (2016, str. 29) sledeče faze odziva navajata takole:

- *Faza šoka*

V tej fazi se začnemo zavedati, kaj bi se nam lahko zgodilo. Čustvo strahu je v tej fazi zelo močno, telo pa je zelo budno. S tem v zvezi se lahko pojavljajo motnje spanja, prehranjevanja ter nemir. Ta faza lahko traja nekaj minut, ur ali pa tudi dni.

- *Faza zanikanja in podoživljanja*

Človek v tej fazi uspe za trenutek odmisлити spomin na travmatični dogodek, vendar ta dogodek v naslednjem trenutku intenzivno podoživi. Za to fazo so zato značilni občutki utrujenosti, brezvoljnosti, razdražljivosti ipd.

- *Faza predelave*

Vrača se občutek varnosti in telo se počasi umirja. Pojavi se več energije in zanimanja za vsakdanje življenje. Travmatična izkušnja torej več ne usmerja življenja osebe tako, kot ga je prej. Proti koncu te faze posameznik sprejme "brazgotine", ki so ostale. V tej fazi že lahko razmišljamo in se pogovarjamo o tem dogodku. Spomin ostane, ni pa več boleč.

- *Faza vključitve izkušnje*

Travmatično izkušnjo v tej fazi vključimo v perspektivo svojega življenja. Uporabljamo jo za izhodišče in za postavitev novih temeljev v našem življenju.

- *Faza posttravmatske stresne motnje*

Če reakcija na travmo ne mine ali pa mine in se ponovno pojavi po daljšem časovnem obdobju, govorimo o posttravmatski stresni motnji. Ta se pojavi pri približno 25 do 30 odstotkih ljudi, ki so bili udeleženi v travmatičnem dogodku (Rozman, 2015, str. 76). Travmatični dogodek se pri posttravmatski stresni motnji podoživlja na zelo različne načine. Pri nekaterih posameznikih ali posameznicah lahko pride do pojavljanja mučnih sanj o dogodkih ali pa do občutkov, da se jim dogodek znova dogaja. Pogosto se pojavljajo tudi vsiljeni spomini na travmatični dogodek, ki vsebujejo zaznave, misli in podobe, povezane s tem dogodkom. Oseba lahko ob izpostavljenosti zunanjim ali notranjim znakom, ki

simbolizirajo travmatični dogodek, doživlja močno stisko in odzive iz časa, ko se je dogodek zgodil (Cvetek, 2010, str. 22). Oseba je lahko v času doživljanja posttravmatske stresne motnje tudi otopela, čustveno zmedena, spremlja pa jo lahko tudi občutek odtujenosti od ljudi v okolici. Nemalokrat tudi ne zmore čutiti veselja in pozitivnih občutkov. Oseba lahko tudi išče samoto, saj se izogiba vsemu, kar bi jo lahko spominjalo na travmo. Posttravmatska stresna motnja lahko izginja in se ponovno pojavlja v različnih intervalih (Rozman, 2015, str. 76).

V kolikor posttravmatski stresni motnji ni posvečene dovolj pozornosti in ostane prezrta, se lahko pri osebi kasneje pojavijo tudi sekundarne težave, kot je na primer odvisnost od alkohola ali drugih substanc, socialna izolacija in celo finančna ogroženost (Ehlers, Gene-Cos in Perrin, 2009, str. 37). Vzrok za zlorabo alkohola ali drugih substanc je v tem, da si posttravmatski stresni motnji izpostavljeni ljudje želijo omiliti simptome in grozno napetost, ki spremljajo to motnjo. S tega razloga so zelo občutljivi tako za kemične kot tudi za nekemične zasvojenosti (Rozman, 2015, str. 80).

3.2.3 Raznolikost odzivov ljudi na travmatični dogodek

Da se ljudje v travmatični situaciji odzivamo na različne načine, obstajata dva temeljna razloga. Prvi je ta, da imamo ljudi v svojem okolju zelo različne zunanje vire podpore, ki so nam na voljo za uspešen spopad z nastalo situacijo. Pod zunanje vire podpore spadajo na primer prijatelji, družina ali materialne dobrine, ki so nam v tistem trenutku na voljo. Drugi razlog pa se kaže v različnih notranjih virih moči, ki jih posameznik lahko poseduje. Ti so na primer pozitivna naravnost v življenju, dobra ali slaba samopodoba, zaupanje vase, pogled na življenje itn. Kako se bo človek odzval, je odvisno predvsem od notranjih virov moči, ki jih v tistem trenutku najde. Če ima človek dobre notranje vire moči, se običajno lažje sooči s spremembami, nastalimi v določeni travmatični situaciji. Takšni trenutki namreč pogosto prinesejo na površje vprašanja o tem, kaj je v življenju za osebo zares pomembno ter vprašanja o smislu posameznikovega življenja (Lavrič in Štirn, 2016, str. 16).

Sanja Rozman (2015, str. 35) ugotavlja, da resnosti travmatičnih dogodkov ne moremo izmeriti na objektivni način. Kako intenzivno bo človek v določeni situaciji prizadet, je namreč zelo odvisno tudi števila in vrst izkušenj, ki jim je bil človek izpostavljen v času do travmatičnega dogodka, kako se je z njimi soočal, koliko je star in podobno. A vseeno lahko

trdimo, da so nekateri dogodki nevarnejši kot drugi. Med nevarnejše spadajo nepričakovani in nenadni dogodki, ki sprožijo fizični napor, občutke groze in nemoči, strah ali pa občutek brezizhodne situacije, kar pri človeku povzroči močno izčrpanost. Kakšen je odziv posameznika ali posameznice na travmatični dogodek je torej odvisno od intenzivnosti dogodka ter tudi od tega, ali je nesrečo povzročil človek ali narava. Pri raznolikosti odziva ljudi ob travmatičnem dogodku je odločujoča tudi stopnja izpostavljenosti dogodku, saj oddaljenost od kriznega dogodka zmanjša ranljivost posameznice ali posameznika (Lavrič in Štirn, 2016, str. 10).

3.2.4 Spomin na travmatični dogodek

Rozman (2015, str. 62) trdi, da je travmatičen spomin nepredelan spomin, ki je kot nepredelan ostal zaradi šoka kot posledice travmatičnega dogodka. Ta spomin se zelo razlikuje od naših običajnih spominov na dogodke – pri travmatičnem dogodku so namreč prisotni občutki groze in intenzivnih čustev, ki preprečujejo, da bi jih človek predelal v navaden spomin. Tanja Repič (2008, str. 51) ugotavlja, da lahko spomin na travmatičen dogodek pri ljudeh z doživeto travmo v določenih primerih celo postane večji od njihove zavesti. Travmatični dogodki, kot so vojne, nesreče in družinsko ali socialno nasilje lahko namreč ljudem predstavljajo tako veliko grožnjo, da se jim začasno ali pa celo stalno spremenijo njihove zaznave same grožnje ter njihova zmogljivost za soočenje z grožnjami. Tudi Rozman (2015, str. 60) piše, da lahko travmatični dogodek človeku predstavlja grožnjo v tolikšni meri, da se med travmo zavestni deli možganov sami izključijo. Zavrta je lahko tudi zmožnost, ki je travmatične dogodke sposobna predelati v spomine.

Robert Cvetek (2010, str. 54) meni, da je pri spominu na travmatične dogodke mogoče dvoje. Nekateri posamezniki ali posameznice se lahko spominjajo prav vsake podrobnosti travmatičnega dogodka, drugi pa se lahko travmatične izkušnje spominjajo le bežno ali pa sploh ne. Kljub temu lahko v sedanjosti nekateri dražljaji iz okolice aktivirajo delčke travmatičnega spomina, saj so te osebe še vedno preplavljene s telesnimi senzacijami, ki so jih občutile ob travmatičnem dogodku. Tanja Repič (2008, str. 224) razlaga, da je za razumevanje s travmo povezanih spominskih fenomenov potrebno razumeti vsaj dva spominska sistema. To sta eksplicitni in implicitni spomin. Eksplicitni spomin je zavestni spomin in za njega potrebujemo jezik. Z eksplicitnim spominom povezano področje v možganih imenujemo hipokampus. Ta omogoča shranjevanje dogodkov, ki jih lahko

prikličemo v zavestno doživljanje. Implicitni spomin, ki vključuje mentalne vtise, modele in avtomatske postopke, senzacije, notranja stanja in emocije ob dogodku, pa jezika ne potrebuje. Problem nastane, ko se pri travmatičnem dogodku eksplicitni in implicitni spomin ne povežeta. Hipokampus namreč blokirajo stresni hormoni, ki se pojavijo v stresnih situacijah. Informacije tako ne dobijo smiselne povezave, zato ostanejo neubesedene ter brez časovnega konteksta.

Rozman (2015, str. 62–65) trdi, da si lahko telo zapomni občutke, bolečino ali gibe. Ti se lahko shranijo v predele možganov, ki niso pod nadzorom našega hotenja. Telesni spomin se torej lahko prebudi v trenutkih posameznikovega življenja, ko naredi gib ali pa se postavi v telesni položaj, ki ga spominja na položaj v času travmatičnega dogodka. Telesni spomin lahko aktivirajo tudi drugi sprožilci, kot je na primer vonj ali melodija. Ob spominjanju travmatičnega dogodka se človek navadno ne zaveda, da gre za preteklo izkušnjo, temveč v celoti podoživi dogodek, kot bi se dogajal v sedanjosti. Tudi Freud razlaga, da je spomin neke vrste predstava. Spomin torej ni funkcija zaznave, ampak registriranega sistema. Ta določa, kaj in kako bo nekaj "ostalo v spominu" (Lešnik, 2009, str. 214).

3.2.5 Občutki izgube, krivde in sramu

Najpogostejši negativni občutki po dožitju travmatičnega dogodka so zagotovo občutek izgube, krivde ter sramu. Ker se pri svoji diplomski nalogi osredotočam predvsem na posledice prometnih in drugih nesreč, bi želela opozoriti na dejstvo, da se posamezniki in posameznice z izkušnjo travmatične situacije mnogokrat zavedajo možnosti lastnega vplivanja na takratno sprejemanje odločitev in posledic, ki jih je travmatični dogodek imel na njih in njihovih bližnjih. Potrebno se je zavedati, da takšni travmatični dogodki velikokrat ne prizadenejo le osebe v nesreči, temveč imajo posredno vpliv tudi na svoje in bližnje. Hodgkinson (1991 v Kepic in Areh, 2012, str. 3) ugotavlja, da ima lahko spoznanje o nesreči kot posledici neustreznega ravnanja ali napake posameznika ali posameznice na to osebo zelo močne in predvsem dolgotrajne učinke. To védenje lahko žrtve nesreč kasneje v življenju dodatno obremenjuje zaradi bojazni, da bi lahko s svojimi dejanji povzročili novo nesrečo. Pogosto kasnejša izpostavljenost podobnim prometnim in drugim situacijam povzroča intenzivne čustvene stiske ter dodatno anksioznost.

Travmatične dogodke ljudje doživljamo kot zelo stresne, ker v tistem trenutku nekaj izgubimo. *Pojem izgube* pa ne pomeni nujno smrti nekoga bližnjega. Pomeni lahko izgubo

česar koli, kar smo v življenju cenili. Tako je za človeka lahko izguba to, da se loči od svoje ljubljene osebe, da zboli za rakom, ali pa celo to, da na primer ne doseže napredovanja na delovnem mestu (J. Fazio in M. Fazio, 2005, str. 222–223). Tudi Lavrič in Štirn (2016, str. 39) trdita, da je izguba lahko smrt nam bližnje osebe, izguba našega zdravja, težka bolezen našega svojca ali pa izguba za nas zelo pomembnega odnosa z nekom. Prav tako lahko kot izgubo dojemamo izgubo našega doma, po travmatični izkušnji pa lahko tudi izgubimo občutek varnosti in zaupanja.

Izguba nečesa cenjenega človeku pomeni mejno življenjsko situacijo. V tej hudi stiski se prizadeti posameznik ali posameznica ter njegovi bližnji soočijo z eksistenčnimi in temeljnimi življenjskimi vprašanji. V tem trenutku se prizadeti spopadejo z občutki človeške krhkosti, ranljivosti ter osamljenosti. Prav tako se soočajo z vprašanjem smisla življenja. Nekatere izgube lahko imajo za človeka tako veliko vrednost, da se z njo ne zmore soočiti (Kačič, 2000, str. 428). Pri travmi gre pogosto za občutek izgube, ki lahko popolnoma zajame del človekovega življenja. Ob takšni izkušnji se posameznik ali posameznica začne zavedati, da zaradi določenih posledic travme nikoli več ne bo takšen, kot je bil ali bila pred travmatično izkušnjo (Johnson, 2002, str. 14).

Nujno je, da skuša oseba kasneje osmisлити doživeto izgubo. Ko namreč oseba travmatični izkušnji pripiše nek pomen, prevzame vajeti življenja v svoje roke, kar omogoča hitrejše celjenje ran po izgubi. Najbolj učinkovit način pripisovanja pomena je pisanje o izkušnji, ki omogoča refleksijo izkušnje. Sčasoma lahko to osebo privede do uvida izgube v novi luči ter do zavedanja, da je izkušnja prispevala k njeni življenjski rasti (J. Fazio in M. Fazio, 2005, str. 243).

Ko človek meni, da je s svojim ravnanjem sebi ali drugi osebi povzročil neprijetna občutja ali škodo, ga začnejo spremljati tudi t. i. *občutki krivde*. Prav tako lahko oseba krivdo občuti, ker travmatičnega dogodka ni uspela preprečiti ali pa vsaj vplivati na to, da bi zmanjšala posledice travmatičnega dogodka. Krivdo lahko oseba občuti tudi zato, ker je dogodek preživela (Lavrič in Štirn, 2016, str. 39–40). Sigmund Freud (1987, str. 335) občutek krivde povezuje z zahtevami, ki si jih človek zastavi zato, da bi ustrezal "idealnemu Jazu". Ko človek presodi, da ne zadostuje tej idealni podobi o sebi, to privede do ponižnega občutka, imenovanega krivda. Napetost med zahtevami vesti posameznika in neuresničitev teh zahtev ustvarjajo moralen pritisk, ki privede do občutka krivde.

Matsakis (2004 v Repič, 2008, str. 33) trdi, da lahko občutki krivde pri človeku zelo škodujejo odnosom z drugimi ljudmi ter zavirajo rast posameznika. To se lahko zgodi na različne načine. Pri posamezniku z izkušnjo travmatičnega dogodka se lahko zaradi občutka krivde pojavijo močna občutja nevrednosti, s krivdo povezana kompulzivna dejanja ali zasvojenosti. Občutek krivde lahko povzroči dopustitev izkoriščanja drugim osebam (čustveno, finančno, itd.), oseba pa ima lahko tudi občutek manjvrednosti. Prav tako lahko pride do odtujitve oziroma distanciranja od drugih ljudi (npr. preklic obljub ali dogovorov, ignoriranje sporočil in telefonskih klicev itn.).

Človek dobi *občutek sramu* zaradi občutka izpostavljenosti ter razvrednotenosti samega sebe v interakciji in izpostavljenosti z/pred drugimi ljudmi. Pomembno je, da občutek sramu ločimo od občutka krivde. Pri sramu gre namreč za neprijetno občutje, ki vsebuje negativno samovrednotenje s perspektive drugih ljudi. Pri občutku sramu gre torej za pričakovano socialno razvrednotenost s strani okolice, medtem ko gre pri krivdi za samo-obsojanje glede lastnih dejanj ali delovanj (Stotz, Elbert, Müller in Schauer, 2015, str. 2). Intenzivno občutenje sramu lahko pri osebi z izkušnjo travmatičnega dogodka ovira soočenje in predelovanje dogodka, prav tako pa se lahko posledično pri osebi zaradi močnega občutka sramu in krivde razvijejo tudi psihološke motnje, kot je na primer posttravmatska stresna motnja (Stotz, Elbert, Müller in Schauer, 2015, str. 6).

Na doživljanje negativnih čustev kot je sram, občutek krivde, občutje nemoči, duševna stiska in podobno pogosto vplivajo tudi negativne reakcije pomembnih drugih. Le-te namreč vplivajo na oblikovanje nizkega samospoštovanja osebe, ki je tem reakcijam izpostavljena (Cusforth, 1951 v Omolayo, 2009).

3.3 OKREVANJE

3.3.1 Proces žalovanja kot normalni odziv procesa okrevanja

Žalovanje je del procesa okrevanja in je odgovor na izgubo, ki jo je oseba doživela v določenem tragičnem dogodku. Opisano je kot "normalno, dobro, zdravilno" in nazadnje kot zelo običajen odziv na človekovo izgubo, ki ne zahteva profesionalne pomoči. Na žalovanje lahko gledamo ne samo kot na reakcijo na določeno izgubo, temveč tudi kot na potencialen dosežek, rast ali rojstvo nove osebnostne sinteze (Corless idr., 2014, str. 132–133). Kot ugotavljata Kepic in Areh (2012, str. 4), se lahko v procesu žalovanja sprijaznimo z bolečino,

ki jo čutimo zaradi izgube in to izgubo postopoma sprejememo kot stvarnost. Nekateri strokovnjaki in strokovnjakinje proces žalovanja opisujejo kot nekakšen proces transformacije, pri katerem rezultate izgube oblikujemo v t. i. novo normalno, v okviru katerega izguba postane običajen del našega življenja (Lavrič in Štirn, 2016, str. 39).

Proces žalovanja naj bi vseboval pet različnih stopenj. Te so jeza, žalost, zanikanje, pogajanje in sprejetje, vendar si te stopnje ne sledijo v kronološkem zaporedju. Prav tako je potrebno poudariti, da se osebe na določeno izgubo odzivajo zelo različno – ni nujno, da gre vsak posameznik ali posameznica skozi vse stopnje žalovanja. Prav tako vsak človek žaluje različno dolgo časovno obdobje (Lavrič in Štirn, 2016, str. 39). Čeprav je žalovanje univerzalna reakcija, se njegovo besedno in nebesedno izražanje razlikuje med različnimi kulturami in posamezniki ter posameznicami (Corless idr., 2014, str. 132).

3.3.2 Pomen socializacije in resocializacije

Travmatični dogodki imajo lahko za človeka pogubljajoče posledice. Takšni posledici sta na primer prekinitev socialnih vezi z drugimi ljudmi in nemoč žrtve. Bistvo okrevanja je torej v tem, da se žrtvi travmatičnega dogodka povrne moč in da se z njenim socialnim okoljem zgradijo nove vezi. Pomembno je, da je oseba sama nosilec svojega lastnega napredka. To pomeni, da mora v čim večji meri razviti svoje lastne moči in se zavedati, da so za njeno okrevanje zelo pomembni tudi ostali ljudje, ki so ji blizu. Ti ji lahko pomagajo, ji svetujejo, z njo sočustvujejo, so do nje skrbni in ljubeznivi, kar osebi daje dodatno moč in pogum (Rozman, 2015, str. 195). V primerih pridobljene okvare kot pogoste posledice prometnih in drugih nesreč gre pri osebi za nekakšno redefiniranje njene dotedanje identitete, ki jo mora sedaj vnesti v svojo socialno mrežo. Oseba je namreč pred tragičnim dogodkom že imela izoblikovano osebno identiteto, ki jo mora po dogodku preoblikovati v nekoliko drugačno identiteto, torej identiteto hendikepirane osebe. Tako proces rehabilitacije po travmatskem dogodku ter proces resocializacije osebe potekata hkrati (Horvat, 2013, str. 83–84).

Ključne ugotovitve različnih študij so pokazale, da sta družina posameznika ali posameznice in njegova neformalna socialna mreža za osebo praktično najpomembnejši. Podpora bližnjih namreč osebi pomaga pri okrevanju in osebni rasti v času trpljenja zaradi težkih travmatičnih izkušenj (Anderson, 2018, str. 3). Sposobnost povezovanja v krizi z drugimi ljudmi je torej eden ključnih dejavnikov, ki pri posamezniku ali posameznici spodbuja posttravmatsko okrevanje. Sprejem podpore in pomoči od drugih ljudi ter dobro vzpostavljena socialna

mreža človeku zagotavljajo empatičen, razumevajoč in sočuten kontekst, v katerem lahko oseba deli svojo zgodbo, svoja občutja in izkušnje, povezane s travmatičnim dogodkom (Lavrič in Štirn, 2016, str. 131). Tudi Sanja Rozman (2015, str. 194) navaja, da se okrevanje ne more zgoditi v izolaciji. V stiku z ostalimi ljudmi se namreč lažje obnavljajo osnovne psihosocialne moči, ki jih je pri travmatizirani osebi okvarila določena travmatska izkušnja.

3.3.3 Koncept opolnomočenja ali krepitve moči

Za prvi val uvajanja pojma *opolnomočenje* sredi 20. stoletja je bila značilna kolektivna akcija ter zavzemanje za izboljšanje položaja marginaliziranih in zatiranih skupin ter njihovih pravic. V praksi je kolektivna krepitev moči pogosto uporabljena takrat, ko gre za kršenje enakih možnosti, človekovih moči ali zatiranje marginaliziranih skupin. Med takšna gibanja sodi tudi gibanje hendikepiranih (*disability movement*) (Videmšek, 2008, str. 212). Koncept opolnomočenja (*empowerment*) označuje proces, v okviru katerega oseba ali skupnost boljše obvlada svoje življenje oziroma s katerim oseba dobi nadzor nad zanj pomembnimi odločitvami in dogajanjem nasploh. Pridobiti več moči in večji vpliv nad dogajanjem je za izboljšanje življenjskih razmer depriviligiranih oseb in skupin namreč ključnega pomena (Mandič, 2015, str. 826).

Da človek postane soudeležen v procesih pomoči, je eden od najboljših načinov uporabe njegove lastne moči. Ljudje imamo namreč sposobnost, da svoje težke življenjske situacije in stiske pretvorimo v kreativno moč, s katero lahko pomagamo osebam, ki so doživele ali pa doživljajo isto, kot smo doživljali sami. Pri pomoči drugemu se oseba počuti koristno, hkrati pa pri sebi osmisli travmatični dogodek. O opolnomočenju lahko govorimo, ko se pri osebi v družbeni interakciji aktivira občutek koristnosti (Zaviršek, Zorn in Videmšek, 2002, str. 62). Tudi sociologinja in predavateljica na Fakulteti za družbene vede v Ljubljani dr. Srna Mandič (2015, str. 832) razlaga, da je opolnomočenje proces, pri katerem posamezniki in posameznice razvijejo sposobnost kolektivnega sodelovanja in skupinskega reševanja problemov skupaj z drugimi ljudmi. Z razvijanjem spretnosti sodelovanja z drugimi ljudmi človek hkrati skrbi za potek psihološkega procesa opolnomočenja tudi na ravni samega sebe. Občutki koristnosti, lastne uspešnosti ter samozaupanja so torej tisti, ki prispevajo k vplivnosti te osebe, opolnomočenosti in uspešnosti delovanja v skupini.

Kasneje, tj. v času drugega vala, se je pogosteje začel uporabljati izraz "krepitev moči". Koncept krepitve moči se je takrat nekoliko usmeril v individualno pridobivanje moči –

oseba ponovno dobi zaupanje vase ter s tem okrepi lastne vire moči. Posamezniki in posameznice v tem procesu prepoznajo diskriminacijo, stigmo in zatiranje (Videmšek, 2008, str. 214).

Eden izmed načinov krepitve moči in opolnomočenja je torej pridružitev različnim organizacijam ali društvom. Ponesrečenci prometnih in drugih nesreč, ki so sodelovali v moji raziskavi, so se po poškodbi lahko pridružili nevladni invalidski organizaciji Društvu paraplegikov jugozahodne Štajerske, v kateri se združujejo ljudje s poškodbo hrbtenjače in si delijo izkušnjo življenja na vozičku. Društvo v želji po pomoči pri premagovanju težke življenjske situacije organizira posebne socialne programe, s pomočjo katerih lahko člani in članice društva zadovoljujejo svoje osnovne ter specifične naloge. Posebni socialni programi pripomorejo h krepitvi neodvisnega življenja ter gibalno oviranim omogočajo aktivno udejstvovanje (Društvo paraplegikov Jugozahodne Štajerske, b. d.). Člani in članice društva se lahko pridružijo gibanju "Še vedno vozim – vendar ne hodim", ki deluje pod okriljem Zavoda VOZIM. Društvo paraplegikov ter Zavod VOZIM sta torej pomembna predvsem zaradi povezovanja, druženja in medsebojnega deljenja izkušenj gibalno oviranih oseb.

3.3.4 Posttravmatska rast

Že sama beseda nesreča ponazarja odsotnost sreče v določenem kriznem dogodku. Kljub temu pa lahko določene osebe z ustvarjanjem novih možnosti in s spremembo starih vzorcev to srečo kasneje znova najdejo (Lavrič in Štirn, 2016, str. 12). Raziskave kažejo, da kar 40 do 70 odstotkov oseb, ki so doživeli travmatično izkušnjo, kasneje govori o neki obliki koristi iz te izkušnje (Cvetek, 2010, str. 339).

V času travmatičnega dogodka se namreč v procesu soočanja s spremembami kot posledicami dogodka veliko ljudi začne spraševati o tem, kaj je v življenju sploh zares pomembno. Ob zastavljanju sledečega vprašanja lahko oseba ugleda sebe v popolnoma drugačni luči. Osredotočanje na svoje vire moči ter prepoznavanje pozitivnih vidikov sprememb je v tistem trenutku lahko ključni dejavnik okrevanja po travmatičnem dogodku (Lavrič in Štirn, 2016, str. 130). Osredotočanje na pozitivne vidike sprememb je tisto, kar označuje t. i. posttravmatsko rast. Ta poudarja izjemne in včasih nadnaravne človeške zmožnosti premagovanja negativnih občutkov, ki se pojavijo v zelo težkih in zastrašujočih obdobjih življenja (Anderson, 2018, str. 2). Posttravmatska rast se torej nanaša na človekovo dožemanje pozitivnih psiholoških sprememb, ki so posledica travmatičnih dogodkov ali

stresnih življenjskih situacij. Gre za nekakšen pozitiven preskok v človekovem delovanju in doživljanju (Zgaga in Avsec, 2012, str. 30–31).

Robert Cvetek (2010, str. 341) v zvezi s tem povzema ugotovitve raziskav Salterja in Stallarda (2004), ki definirata tri različne oblike pozitivne posttravmatske rasti. Te so:

- *Spremembe pri zaznavanju sebe*

Spremembe pri zaznavanju sebe vsebujejo tri elemente. Prvi element je ta, da se oseba preneha doživljati kot "žrtev" in se začne doživljati kot "preživel". Hkrati s tem se začne zavedati, da imajo preživele osebe travmatičnega dogodka posebno moč in status. Drugi element je, da začne oseba sebi močnejše zaupati. Pomembno je torej, da razmišlja na način: "Če mi je uspelo preživeti to, lahko preživim kar koli." Tretji pomembni element pri spremembi zaznavanja sebe pa je občutek ranljivosti, pri čemer se posameznik začne zavedati krhkosti in dragocenosti življenja. To lahko vodi do sprememb vrednot in pozitivnih sprememb v medosebnih odnosih in postavitvi življenjskih prioritet.

- *Spremembe v odnosih z drugimi*

Ljudje, ki preživijo travmo, se hkrati naučijo razkrivati več o svoji občutkih ter se izražati bolj odprto. Ranljivost, ki jo oseba občuti zaradi travmatičnega dogodka, poveča in izboljša empatijo, altruizem ter sočutje do drugih ljudi.

- *Spremembe v filozofiji življenja, osnovnih vrednotah ter ciljih*

Oseba ima po preživetju travmatični izkušnji pogosto občutek, da je potrebno izkoristiti drugo priložnost v življenju, ki ji je bila ponujena. Občutek, da ji je bila prihranjena smrt, lahko vodi do sprememb v prioritetah osebe in razmisleku o tem, kaj je v življenju zares pomembno.

Lavrič in Štirn (2016, str. 131) opozarjata na to, da posttravmatska rast ne pomeni takojšnjega sprejemanja izgube v travmatični situaciji kot pozitivne. Prav tako posttravmatska rast ne pomeni, da po travmatičnem dogodku ne bomo doživljali stisk, neprijetnih občutkov in bolečin. Za osmislitev izkušnje je namreč potreben čas, zato lahko bolečina, povzročena s travmatičnim dogodkom, soobstaja skupaj s posttravmatsko rastjo.

3.4 PRIPOVEDOVANJE ZGODB KOT NAČIN OKREVANJA

3.4.1 Vključevanje uporabniške perspektive pri poučevanju in raziskovanju

Tradicionalna delitev na poklicne strokovnjake in strokovnjakinje ter uporabnike oziroma uporabnice (še pred kratkim imenovani "pacienti" in "pacientke", danes pa nemalokrat oklicani za "stranke") je še vedno zelo živa v smislu, da naj bi poklicni strokovnjaki imeli "strokovno znanje", uporabniki pa le "izkušnje". Izkušnje so še do nedavnega bile videne kot preveč osebne, čustvene in subjektivne, da bi lahko zagotavljale "objektivno resnico". Gledanje na uporabnike in uporabnice kot na zahtevne in problematične ljudi je velika kulturna ovira, ki preprečuje razvoj uporabniške udeležbe v raziskovanju in poučevanju (Zaviršek in Videmšek, 2009, str. 208–209). Če se posameznik ali posameznica sooča s hendikepiranostjo, revščino, zatiranjem ali katero koli diskriminacijo, bo družba na to osebo gledala kot na manj legitimno. Zaradi posedovanja zgoraj naštetih problemov jih družba opredeljuje kot osebe, ki ne zmorejo biti nevtralne, objektivne oziroma distancirane od tega problema in so zato videne kot manj zanesljive. To znova degradira osebe, ki so bile že prej zaradi same diskriminacije močno zapostavljene (Beresford, 2013, str. 146–147).

Zgodovina kaže, da je bila ena glavnih ovir vključevanja uporabnikov in uporabnic v raziskovanje in poučevanje močna profesionalna omejitev: družba jih je dojemala kot pomoči potrebne, odvisne, nekompetentne ljudi, ki imajo drugačne zmožnosti. Pokroviteljski glasovi proti vključevanju uporabnikov in uporabnic v poučevanje so večkrat poudarjali, da bi lahko "nepoznana situacija pri njihovem poučevanju sprožila travmo ali stres ter s tem retravmatizirala osebo" (Zaviršek in Videmšek, 2009, str. 211). V zgodovini raziskovanja ter v politiki so tako na mestu hendikepiranih pogosto spregovorili njihovi pooblaščenci, skrbniki ali družinski člani, s čimer so hendikepirani bili neupoštevani, neslišani ter potisnjeni v ozadje (Shakespeare, 2006, str. 186).

Od poznih 60. let 20. stoletja je kvalitativno raziskovanje v družboslovju postalo zelo pomembno področje. T. i. "narativni obrat" je takrat označeval začetek "dobe pripovedovanja zgodb" ne samo v praksi socialnega dela, ampak tudi v raziskovanju. Da bi razumeli vsakodnevne izkušnje, težave in potrebe ljudi, so osebne zgodbe postale fokus tako za raziskave kot tudi za poučevanje v profesionalnih sferah. V zgodnjem obdobju vključevanja uporabnikov in uporabnic je postalo jasno, da imajo ti ljudje svoje osebne izkušnje, ki so bile v preteklosti spregledane in zapostavljene. Z njihovim vključevanjem je uporabniška perspektiva postala ena izmed najbolj cenjenih kvalitativnih metod raziskovanja, ki kaže na

upoštevanje uporabniških osebnih izkušenj in poudarja pomembnost zveze med raziskovalcem ali raziskovalko in objektom raziskovanja. Uporabnike in uporabnice so tako sčasoma začeli naslavlјati kot "eksperti iz izkušenj" (Zaviršek in Videmšek, 2009, str. 210–211). Študija hendikepa je takrat vzpodbudila raziskovalce, da so hendikepirane osebe začeli upoštevati ter jih v raziskovanju postavljati v center slike. To je bil zelo dobrodošla in dobra poteza. Hendikepirani tako danes niso videni več kot objekti pomoči in oskrbe, temveč kot do izbire in vključenosti v raziskovanje in poučevanje upravičeni subjekti (Shakespeare, 2006, str. 186).

Gledati s perspektive moči in vzdržljivosti je postalo predpogoj za vključevanje uporabnikov in uporabnic v poučevalne procese in socialno delo. Pripovedovanje osebne zgodbe postane del procesa opolnomočenja, takoj ko nanj gledamo kot na nekaj pozitivnega in ne negativnega (Zaviršek in Videmšek, 2009, str. 212).

3.4.2 Povedati svojo zgodbo pomeni imeti glas

" Med pripovedovanjem zgodb vedno nastopijo trenutki, ko človek zapusti svoje skrivališče in odvrže prazne, konvencionalne okvire ter se pokaže v svoji barviti individualnosti."

(Lamovec, 2001, str. 231)

Ženske, lezbijke, geji, psihiatrični uporabniki, tujci ... Biografije teh in še marsikatero druge "skupine" ljudi so zelo občutljive. Gre namreč za ljudi, ki so v zgodovini imeli najmanj možnosti preboja v ospredje, predstavitve svojih zgodb ter svojega pogleda nase. Legitimna pravica do pripovedovanja svoje zgodbe pomeni tudi imeti pravico do širjenja svoje resnice ter svoje vednosti. V zgodovini in tudi sedaj smo namreč pogostokrat priča, da resnico o manjšinski skupini ljudi širijo drugi ljudje in ne manjšina sama. S tem imamo v mislih predvsem dominantne družbene skupine, katerih vednost za ostale ljudi avtomatično pomeni resnico o življenju in lastnostih predstavnikov teh manjšin. Znanosti, kot so pravo, medicina, sociologija in psihologija so ta vedenja znanstveno utemeljila, nekatere praktične vede pa so te stereotipe začele med sabo poljubno povezovati (Urek, 2001, str. 141). Poststrukturalizem veliko pripoved smatra kot edino resnično, kot teorijo ali mit, ki objasnjuje, zakaj so stvari takšne, kot so. Ker pa postajajo teorije o svetu vse bolj vprašljive, prihajajo danes v ospredje manjše ter vsakdanje zgodbe. Postmodernizem torej poudarja bolj zakrite, lokalne zgodbe in zato male zgodbe pridobivajo vedno večjo splošno veljavo (Hall, 2001, str. 193–194).

S pripovedovanjem zgodb se v današnjem času ukvarja kar nekaj družbenih ved. Te so v času postmodernizma doživele t. i. biografski ali narativni preobrat, saj so zelo pomembne postale tudi lokalne, manjše in osebne zgodbe. Osebni vidik je torej v današnjem času dobil vidnejše mesto. Male zgodbe imajo prednost v tem, da so te zelo odprte, v njih pa se izražajo osebna stališča, izkušnje ter nazori ljudi. Na ta način so glas dobili posamezniki in posameznice, ki običajno živijo na obrobju družbe. Raziskovalne metode, kot so narativna analiza ter biografska metoda, so pripovedovanje zgodbe potisnile v polje družboslovnih ved (Urek, 2005, 12–15).

3.4.3 Pripovedovanje zgodbe kot način organiziranja in razumevanja izkušnje

Za razumevanje naših izkušenj moramo lastne izkušnje organizirati in strukturirati. Prostor za doživljanje, strukturiranje, razumevanje in organiziranje živeti izkušenj oziroma t. i. "*lived experience*" nam omogoča pripoved. Z zgodbami ustvarjamo začetke in konce in jih organiziramo tako, kot želimo sami. Z vsakim pripovedovanjem tako pripisujemo pomene prostemu pretoku misli in spomina (Koron in Leben, 2011, str. 151–152). Robert Cvetek (2010, str. 234) v svojem delu povzema ugotovitev Wigrena (1994), da naj bi bile pripovedi namenjene mnogim psihološkim vlogam. Med njimi Wigren našteva naslednje tri:

- Naracije vsebujejo ustvarjanje novega pomena, omogočajo razumevanje ter dovoljujejo uporabo preteklih izkušenj pri odzivanju na prihajajoče izkušnje;
- pri pripovedovanju zgodb gre za socialne izmenjave, saj osebe s pripovedovanjem vzpostavljajo stike z drugimi osebami, drug na drugega vplivajo in se vzajemno vrednotijo;
- pripoved je jezik, ki ustvarja različne povezave med mislimi osebe ter njenimi občutji.

Tanja Lamovec (2001, str. 234) trdi, da lahko v zgodbah najdemo notranji dialog različnih likov, ki živijo v isti osebi, vsak od teh likov pa ima svojo zgodbo. Za osebo z izkušnjo travmatičnega dogodka je pomembno, da te dele prepozna ter jim omogoči, da govorijo vsak zase. Na ta način bodo ti liki našli mesto v človekovi celotni osebnosti. Na ta način lahko pripovedovanje zgodb povečuje notranjo harmonijo osebe, prav tako pa pripovedovanje prispeva k sproščanju energije, česar ne zmore nobena druga akcija. Zavedati se moramo tudi tega, da imajo nekateri deli osebnosti zelo malo skupnega z ostalimi deli osebnosti, zato lahko včasih delujejo neharmonično.

Mojca Urek (2001, str. 140) povzema Bordena (1992, str. 136), da lahko vsak posameznik ali posameznica postane sam svoj zgodovinar, ko razvije ponotranjeno razlago svojega življenjskega dogajanja na način, da se preteklost, sedanjost ter prihodnost med seboj skladajo. V tem je zaznati postopno kontinuiteto lastne identitete, kar predstavlja tudi pogoj pozitivnega duševnega zdravja. Nepričakovani, neprijetni in neugodni dogodki, kot so na primer vojne, izgube, bolezni, travme, pa tudi drugi dogodki, kot so upokojitev, poroka, rojstvo otroka itn., lahko tej pripovedni kontinuiteti pomenijo določeno grožnjo. Če želi oseba obdržati red in koherentnost, mora ponovno pretresti svojo dodelano zgodbo ter reflektirati vsebino samega dogodka. Pri tem obstaja velika verjetnost, da se bo posameznik ali posameznica ob uspešnem pregledu preteklosti ter novih dogodkov ugledal(a) na drugačen, pozitivnejši način ter se uspel premakniti k stabilnejšemu pripovedovanju svoje zgodbe.

Ko oseba preko pripovedi doseže pregled svoje preteklosti ter doživete dogodke ugleda v drugačni luči, lahko sčasoma začne pripovedovati stabilnejše naracije, ki kažejo na kohezivnost, prilagoditev in premagovanje teže dogodka. Če razmišljamo na takšen način, lahko pripovedovalne procese razumemo kot refleksivne napore, ki so potrebni za soočanje z neprijetnimi, nepričakovanimi in neugodnimi dogodki. Človek s pripovedovanjem naracij organizira ter tudi razume travmatično izkušnjo. Pri tem je bistvena naloga prilagoditi se travmatičnemu dogodku ter ta dogodek umestiti v svojo življenjsko zgodbo (Koron in Leben, 2011, str. 153).

3.4.4 Pripovedovanje zgodb kot selektiven in ustvarjalni proces

Pripovedovalci zgodb sami odločajo o tem, kako bodo zgodbo povedali, kje bodo začeli in kje končali, kako si bodo dogodki sledili, čemu bodo dali poudarek ter katere dogodke bodo z zgodbe izključili (Urek, 2001, str.129). Zgodbe so torej izraz njihove ustvarjalnosti. Na zgodbe lahko gledamo kot ustvarjalni proces tudi, če so te zelo tragične (Lamovec, 2001, str. 231). Pripovedovanje zgodb omogoča torej samoizražanje in se pojavlja prav pri vseh človeških aktivnostih. Mi sami smo naratorji, ki izkušnjam skozi pripovedovanje pripisujemo pomen. Z besedami, ki jih izbiramo in uporabimo, predstavljamo sebe in naš svet (Harter in Bochner, 2009, str. 114).

S pripovedovanjem zgodb sami ustvarjamo začetke in konce. Vsakič, ko pripovedujemo svojo zgodbo, prostemu pretoku našega spomina vsilimo pomen na način, da poudarjamo

nekatero dogodke, drugim dogodkom pa njihov pomen zmanjšamo. Čeprav pripovedovanje organizira izkušnjo in ji pripiše nek pomen, zadaj vedno ostane preostanek čustev in občutkov, ki niso nikoli pokrita s prevladujočo zgodbo. Z oblikovanjem zgodbe se namreč ujamemo v selektivni proces, v katerem izpustimo vse tiste dogodke, ki po našem mnenju ne sodijo v prevladujočo zgodbo, ki jo imajo o nas drugi in mi o sebi. Takšnih izkušenj, ki niso več v zgodbah ali pa niti nikoli niso bile povedane, je tako sčasoma vedno več. Te izkušnje ostanejo brez oblike in brez organizacije. Nekatere izkušnje pa ostanejo zunaj naše pripovedi, ker sami enostavno ne razumemo, kaj smo oz. kako smo se počutili med doživljanjem, zato nimamo primernih besed za opisovanje (Urek, 2001, str. 140–142).

3.4.5 Vpliv odzivov poslušalk in poslušalcev na pripovedovalca

Pri pripovedovanju zgodbe se pripovedovalec ali pripovedovalka podzvestno in zavestno odziva v skladu s sprejemanjem in dojemanjem poslušalcev in poslušalk. Pripovedovalec ali pripovedovalka zgodbe tako pogosto ne ve, zakaj z nekom svoje zgodbe ne more deliti, nekomu drugemu pa je pripravljen zaupati prav vse (Koron in Leben, 2011, str. 120). Zgodbi daje smisel namreč notranje sporočilo oziroma bistvo zgodbe. Želja pripovedovalca ali pripovedovalke je predvsem izkazati se pred svojim občinstvom za kredibilnega ter doseči, da občinstvo njegovi zgodbi verjame (Hall, 2001, str. 200–202). Tanja Lamovec (2001, str. 231) ugotavlja, da pripovedovanje zgodbe drugi osebi posamezniku ali posameznici pomaga spoznati, da je zanimiv. Ljudje namreč pogosto ocenjujejo svoje življenje kot nezanimivo in nepomembno, medtem ko se jim življenja drugih ljudi (npr. junakov iz filmov ali ljudi, ki jih poznajo) zdijo občudovanja vredna.

Vrednost povedanega odseva poslušalčevo razumevanje. Vloga poslušalca ali poslušalke je, da pripovedovalcu nakaže razumevanje in zanimanje za pripovedovano zgodbo. Poslušalcu ali poslušalki ni potrebno ugotavljati, kaj se je osebi res zgodilo, a zgodba mora biti vseeno predstavljena koherentno in kohezivno. Velik pomen pri pripovedovanju in deljenju svoje zgodbe s poslušalci in poslušalkami ima tudi odnos med udeleženci. Pripovedovanje zgodbe povezuje udeležence, kar daje občutek skupnosti (Lamovec, 2001, str. 233–234).

4. ANALIZA, RAZPRAVA IN SKLEP IZVEDENIH INTERVJUJEV

Proces pridružitve gibanju "Še vedno vozim – vendar ne hodim"

Intervjuvanci so za gibanje "Še vedno vozim – vendar ne hodim" izvedeli na zelo različne načine. Nekateri so za gibanje izvedeli že v času rehabilitacije ali pa so se pozneje srečali z osebo, ki je takrat pri gibanju že sodelovala. Veliko jih je za gibanje izvedelo šele, ko so naključno spoznali direktorja Zavoda VOZIM Davida Razborška.

Ker se je ideja o delitvi zgodb poškodovancev in poškodovank prometnih in drugih nesreč z ostalimi ljudmi porodila ravno v prostorih Društva paraplegikov jugozahode Štajerske, so mnogi od intervjuvancev za gibanje izvedeli prav tam. Člani in članice Društva paraplegikov imajo namreč večkrat letno organizirana razna druženja in izobraževanja, na katerih jim običajno predstavijo tudi gibanje "Še vedno vozim – vendar ne hodim".

Najprej sem za to gibanje slišal že v času rehabilitacije na URI Soča, se pravi že v tisti zelo zgodnji fazi. (Nino Batagelj, 30 let, oseba s tetraplegijo)

Za gibanje "Še vedno vozim – vendar ne hodim" sem izvedel preko Društva paraplegikov jugozahodne Štajerske. Takrat so v prostorih društva načrtovali ta projekt oziroma to gibanje [...]. (Vinko Hren, 49 let, oseba s paraplegijo)

Za gibanje sem izvedel v našem Društvu paraplegikov jugozahodne štajerske v Celju. Tam smo se družili in David je enkrat predstavil svoje gibanje. (Gregor Janežič, 35 let, oseba s tetraplegijo)

Za gibanje sem izvedel čisto slučajno in sicer v Čatežu na rehabilitaciji. Tam sem se slučajno srečal z direktorjem Zavoda VOZIM Davidom ter predavateljem Matejem in Vinkotom. Takrat mi je David predstavil ta projekt in mi rekel, da me vidi kot zelo pozitivnega človeka. Predlagal mi je, da bi tudi jaz opravljal to delo in predaval poslušalcem o moji nesreči. (Ivo Ozebek, 37 let, oseba s paraplegijo)

Za gibanje sem izvedel na Društvu paraplegikov v Celju, saj veliko časa prebijem tu. (Franc Ivenčnik, 61 let, oseba s tetraplegijo)

Za gibanje sem izvedel poleti leta 2015 v Domu paraplegikov na Pacugu. Do mene je prišla parapleginja Anka Vesel, ki je prav tako na vozičku. Ona mi je takrat povedala za to gibanje "Še vedno vozim – vendar ne hodim" in mi dala kontakt od Zavoda VOZIM, s katerimi sem nato navezal stik. (Nick Špoljar Dežjot, 22 let, oseba s tetraplegijo)

Jaz sem za njih vedel že kar dolgo. Zavod je bil ustanovljen nekje kmalu po moji poškodbi. Sprva se za gibanje "Še vedno vozim – vendar ne hodim" nisem nekaj posebej zanimal, nato pa me je za to navdušil kolega Nino. Takrat sem potem stopil v stik z direktorjem Davidom. (Aleš Kramolc, 28 let, oseba s tetraplegijo)

Za gibanje sem izvedel preko direktorja Davida. Našla sva se preko kolesarstva, tako da sva najprej skupaj kolesarila, nato pa mi je naknadno predstavil Zavod VOZIM. (Žiga Breznik, 43 let, oseba s paraplegijo)

Mislim, da preko direktorja Zavoda VOZIM. Včlanil sem se v Društvo paraplegikov in tam srečal direktorja Zavoda, Davida. Bil je zelo energičen in mlad in z njim sem se hitro

povezal. Zavod mi je tako na hitro predstavil in mi ponudil možnost, da se preizkusim v vlogi predavatelja. (Luka Plavčak, 27 let, oseba s tetraplegijo)

Med intervjuvanci so bile tudi osebe, ki pri gibanju sodelujejo že od vsega začetka, saj so eni izmed ustanoviteljev ali ustanoviteljic tega gibanja.

Sem eden izmed ustanoviteljev gibanja. To se je takrat začelo tako, da smo najprej začeli sodelovati z avtošolo, ki nas je povabila k sodelovanju, istočasno pa je eden od profesorjev na Fakulteti za gradbeništvo, prometno inženirstvo in arhitekturo začel z nekim evropskim projektom, za katerega je dobil nekaj sredstev. Projektu se je reklo Module Close – To. V sklopu tega je bil en del predavanja o prometu namenjen tudi kratki pripovedi o nekom, ki se je poškodoval. Tam zraven sva začela sodelovati jaz in Janez, potem pa smo se isti čas začeli pogovarjati, da bi to začeli izvajati v okviru Društva paraplegikov. Po tem ko smo eno leto hodili po avtošolah s tem Module Close – To-jem, smo pa začeli predavati tudi samostojno po teh avtošolah. Ampak takrat je bilo zelo težko priti zraven, ker tega nihče ni poznal. Vsi so videli samo to, da nam morejo nekaj dati. Vsaj potne stroške. In to je bil vsakemu nek dodaten strošek, ki ga niso želeli. Potem so videli, da so ta predavanja veliko bolj uporabna kot kakršnakoli druga predavanja, ki vključujejo policiste ali bilo koga drugega. In tako to delamo še danes. (Matej Lednik, 32 let, oseba s paraplegijo)

Sam sem bil pri gibanju "Še vedno vozim – vendar ne hodim" prisoten vse od prvih zametkov pa do ustanovitve Zavoda VOZIM. To je bilo leta 2008, ko smo zbirali sredstva za kombi. Projekt smo takrat poimenovali "Še vedno vozim – vendar ne hodim" in imeli plan, da v okviru tega projekta naredimo nekaj za varnost v cestnem prometu. Padla je ideja, da bi lahko na naše nesreče opozarjali dijake in učence v šolah. (Janez Hudej, 55 let, oseba s paraplegijo)

V bistvu sem jaz takrat bila ena od ustanoviteljev gibanja oziroma projekta "Še vedno vozim – vendar ne hodim". Takrat smo na Društvu paraplegikov jugozahodne Štajerske za nov kombi in smo v bistvu nekako brainstormal kakšno akcijo bi lahko izpeljali, da bi lahko zbrali čim več denarja. Kmalu je potem prišla pobuda, saj smo na sestanek povabili gospoda Džumhurja, ki je bil prokurist avto centra A2S, kjer smo nabavljali tisti kombi. On je takrat predlagal, da ni dobro samo prositi za denar, ampak je prav, da tudi nekaj ponudimo. Kar smo takrat mi imeli za ponuditi, so bile te naše zgodbe. Tako je torej prišlo do ideje in smo potem začeli z gibanjem "Še vedno vozim – vendar ne hodim". (Barbara Slaček, 39 let, oseba s paraplegijo)

Ideja o delitvi zgodbe z ostalimi ljudmi se je sprva večini intervjuvancev in intervjuvanki zdela zelo dobra, uporabna ter zanimiva. Všeč jim je bila predvsem zato, ker sami pravijo, da "se njihove zgodbe res splača deliti." Menijo, da njihove zgodbe opozarjajo na napake, ki so jih storili in za katere si ne želijo, da bi jih kdo od poslušalcev ali poslušalk ponovil. Poslušalci lahko skozi njihove zgodbe spoznajo veliko novih informacij.

Meni je bila ideja zelo všeč, zato sem tudi hotel, da bi to začeli izvajati na takšen način. Če smo že ravno mi tisti, ki smo jo tako slabo odnesli od prometnih in drugih nesreč, zakaj se ne bi nekdo drug kaj naučil iz tega. Iz naših napak. Meni je bilo to fino, da bi lahko komu pomagal in da ne bi bilo še komu potrebno izkusiti česa podobnega, kot sem izkusil jaz. Meni se je to v glavnem zdelo zelo dobro, da začnemo z nečim takšnim. (Matej Lednik, 32 let, oseba s paraplegijo)

Ideja se mi je zdela dobra in sicer zato, ker s tem daješ naprej svoje lastne informacije. V tem imaš torej največ znanja. Ko nekomu drugemu posreduješ svoje znanje, s tem širiš tudi njegovo znanje in zavedanje. [...] Mislim, da je moja zgodba nekaj, kar se spleča deliti. (Nino Batagelj, 30 let, oseba s tetraplegijo)

Če se lahko s celotne situacije povleče karkoli dobrega in če lahko na nek način pomagam, s tem nimam težav. (Barbara Slaček, 39 let, oseba s paraplegijo)

Takrat ko mi je Anka to povedala, mi je ideja bila kar všeč. Pa ne zaradi tega, da bi mi to bilo v neko uteho, da bi moral svojo zgodbo dati ven, ker drugače ne bi mogel s tem živeti. Ideja mi je bila všeč predvsem zato, da lahko nekomu pomagam oziroma vsaj opozorim mlade, ki skačejo na glavo, da naj pogledajo v vodo in naj se prepričajo o globini. (Nick Špoljar Dežjot, 22 let, oseba s tetraplegijo)

Ideja o tem se mi je zdela zelo dobra. Namreč takoj ko sem prišel domov s Soče sem se o tem, da bi rad predaval pogovarjal že s svojo mamo in očetom. Takrat sem si želel, da bi o tem predaval mlajšim otrokom. [...] Tako da se mi je to vedno zdela dobra stvar, da vsaj kdo ima nekaj od tega. Če si si izkusil takšno veliko napako in se iz tega veliko naučil, je po mojem mnenju to dobro deliti tudi z drugimi, da tega ne poskušajo na svoji koži. (Luka Plavčak, 27 let, oseba s tetraplegijo)

Ideja se mi je zdela zelo zanimiva, ker vem, da lahko s tem veliko pripomoremo. Čeprav se to sliši malce hecno, ampak sem res mnenja, da vsaka takšna zgodba poslušalcem ostane v spominu. Verjamem, da s tem delamo dobro. (Gregor Janežič, 35 let, oseba s tetraplegijo)

Ta ideja mi je že od začetka bila zelo dobra. Videl sem, da bom s tem, ko bom svojo zgodbo delil z drugimi, lahko veliko pridobil na osebni rasti. [...] tu sem videl še dodaten učinek in sicer to, da bi opozarjal druge, da se jim ne bi zgodilo isto, kot se je meni. Da bi to lahko spoznali na napaki nekoga drugega, in ne svoji. Da bi se s tega nekaj naučili. Ideja mi je tako že od začetka bila zelo zanimiva [...]. (Ivo Ozebek, 37 let, oseba s paraplegijo)

Čeravno je bila večini ideja o deljenju svoje osebne zgodbe z drugimi všeč, pa tako ni bilo pri vseh. Nekateri se gibanju niso takoj pridružili, saj jih to ali ni zanimalo, se niso videli kot predavatelji ali pa se niso znali poistovetiti s sporočilom, ki ga je gibanje nosilo. Eden izmed intervjuvancev pravi, da je imel v zvezi s tem precej velike zadržke. Vedel je namreč, da če želiš o tem predavati, moraš prej o lastni izkušnji veliko premišljevati.

Od začetka sem imel glede tega kar velike zadržke. Imel sem težave v tem smislu, da moraš premisliti o veliko stvareh, če želiš o tem predavati. In za predavatelje je to res zelo velik vložek. (Vinko Hren, 49 let, oseba s paraplegijo)

Sprva se nekako nisem znal poistovetiti s sporočilom, ki ga daje Zavod VOZIM, nato pa sem se kakšne 2 leti nazaj srečal z direktorjem Zavoda VOZIM s katerim sva se nato le sporazumela glede sporočilnosti gibanja "Še vedno vozim – vendar ne hodim". To me je nato pritegnilo. (Nino Batagelj, 30 let, oseba s tetraplegijo)

Sprva se za gibanje "Še vedno vozim – vendar ne hodim" nisem nekaj posebej zanimal, nato pa me je za to navdušil kolega Nino. (Aleš Kramolc, 28 let, oseba s tetraplegijo)

Nisem pa sodeloval že od samega začetka, saj me to nekako ni pritegnilo. (Franc Ivenčnik, 61 let, oseba s tetraplegijo)

[...] sem od začetka kar dostikrat rekel ne, saj sam sebe nisem videl kot predavatelja. David me je na koncu že kar malo prepričeval v to. Po krajšem razmisleku sem si nato rekel, da pa bi lahko vsaj poskusil. (Ivo Ozebek, 37 let, oseba s paraplegijo)

Intervjuvanci in intervjuvanka pravijo, da so se pred začetkom javnega nastopanja o svoji nesreči pogovarjali predvsem z osebjem v času rehabilitacije ter tudi s poškodovanci in poškodovankami na rehabilitaciji ali izven nje. Pogovarjali so se tako z mlajšimi kot tudi s starejšimi osebami, ki so se znašle v podobni situaciji, saj so si med sabo delili koristne in uporabne informacije o tem, kako živeti na vozičku. Druženju z ostalimi para- in tetraplegiki tako večina intervjuvancev pripisuje velik pomen.

Tako je, da če želiš nekako "psihično ozdravet" oziroma izboljšat svoje psihofizično stanje, se definitivno moraš sprijazniti s tem kar se je zgodilo. Najlažje je to narediti skozi pogovor. Zdi se mi, da smo o tem imeli dovolj časa razglabljati, razmišljati in se pogovarjati že v času rehabilitacije. Tam si v nekem varnem zavetju, med sebi enakimi, ki imajo podobne zgodbe. Takrat smo res veliko govorili o tem kaj je bilo, kako je bilo ter o tem premišljevali. Se mi zdi, da človek že tam veliko predela. (Barbara Slaček, 39 let, oseba s paraplegijo)

Svojo zgodbo moraš dostikrat povedati že v času rehabilitacije. To poveš že zdravstvenemu osebju, terapevtom, psihologom. (Nino Batagelj, 30 let, oseba s tetraplegijo)

Tudi psiholog na rehabilitaciji me je spodbujal k tem, da sem govoril o svoji nesreči, čeprav se mi je takrat zdelo, da je to kar nekaj. Sedaj ko gledam nazaj razumem, zakaj je to bilo dobro. Na sami rehabilitaciji sem se veliko pogovarjal tudi z drugimi zaposlenimi kot so zdravnica, delovni terapevti in ostali na oddelku, katerim sem skozi pogovor prav tako večkrat povedal kaj se mi je zgodilo. (Luka Plavčak, 27 let, oseba s tetraplegijo)

O tem smo se največ pogovarjali na društvu ter na kakšnih druženjih. Vsak ima namreč drugačne težave. Nimamo vsi enakih. Druženja so res zelo pomembna, saj na njih pobereš za sebe zelo dobre in uporabne stvari. Predvsem mladi člani s tem pridobivajo nove informacije in če se ne družijo z nami, je to lahko problem. [...] Če prideš na društvo in vidiš sebi podobne ljudi, se tako dosti lažje vživiš v ta novi položaj. (Vinko Hren, 49 let, oseba s paraplegijo)

[...] Sem pa preden sem se pridružil gibanju delil svojo zgodbo z mlajšimi invalidi. Na primer takimi, ki so se nedolgo nazaj poškodovali in so tako bili še v nevednosti, kaj jih čaka. Povedal sem jim kaj se mi je zgodilo in kako zdaj poteka moja življenje. Mi starejši invalidi jim potem damo kakšne nasvete in jim povemo, da se da živeti tudi tako. Povemo jim, s čim se lahko ukvarjajo ter to, da si lahko še marsikaj ustvarijo. (Gregor Janežič, 35 let, oseba s tetraplegijo)

Ja, o tem smo se večkrat pogovarjali že na začetku v bolnici in potem v Soči. Tako da ja, vsekakor smo se o tem pogovarjali že prej. (Matej Lednik, 32 let, oseba s paraplegijo)

Ja, seveda. To so vseskozi bile naše teme pogovorov med samimi paraplegiki pa tudi sicer. (Janez Hudej, 55 let, oseba s paraplegijo)

Preden so se intervjuvanci začeli ukvarjati z nastopanjem, so se o svoji nesreči veliko pogovarjali tudi svojimi prijatelji in starši.

O tem sem prej govoril s prijatelji, znanci in svojo družino. Moji terapeuti so v pravem pomenu besede bili moji prijatelji. (Žiga Breznik, 43 let, oseba s paraplegijo)

O svoji nesreči sem prej govoril že s svojimi prijatelji in sicer že samo s tem, ko sem jim povedal kaj se mi je zgodilo. Prav tako sem o tem veliko govoril tudi s svojimi starši. (Luka Plavčak, 27 let, oseba s tetraplegijo)

Tudi s prijatelji, ki so bili v času nesreče zraven, smo se o tem veliko pogovarjali. Jaz se namreč moje nesreče ne spomnim, zato me je seveda zanimalo veliko stvari. Tako, da sem potem spraševala kaj se je dogajalo ter kako je bilo tistim, ki so bili zraven v času nesreče ter tudi kako je bilo bližnjim. Tako da ja. Se moraš pogovarjati o tem. (Barbara Slaček, 39 let, oseba s paraplegijo)

Poveš tudi prijateljem in novim prijateljem, ki jih spoznaš. Tako se zgodba vseskozi govori in obnavlja. (Nino Batagelj, 30 let, oseba s tetraplegijo)

Moje prijatelje je velikokrat zanimalo kaj točno je bilo, kako je bilo in podobno. Rečem lahko, da mi je prvič bil problem povedati kaj je bilo, potem sem se pa navadil. Sčasoma mi je tako postalo lažje govoriti o tem. (Ivo Ozebek, 37 let, oseba s paraplegijo)

Drugače sem se pa o poškodbi zelo hitro začel pogovarjati z domačimi in nekaterimi prijatelji iz osnovne šole ter nogometnega kluba. Vsi ti dobro poznajo mojo zgodbo, in so jo slišali večkrat. (Gregor Janežič, 35 let, oseba s tetraplegijo)

O svoji nesreči sem večinoma govoril s prijatelji in z ljudmi, ki so me o tem povprašali. Tudi s starši sem se pogovarjal o tem. (Nick Špoljar Dežjot, 22 let, oseba s tetraplegijo)

Nekateri pravijo, da so svojo zgodbo kdaj delili tudi s popolnimi neznanci, saj so jih ljudje po tem večkrat sami povprašali.

Tudi na splošno kakor spoznaš človeka na novo, te vsak vpraša "Kaj pa se ti je zgodilo?". To mi nikoli ni bil problem odgovoriti in vsakomur sem povedal, da se mi je zgodila prometna nesreča, s tega in tega razloga. Nikoli nisem ničesar skrival, dodajal ali pa odzemał v moji pripovedi. (Janez Hudej, 55 let, oseba s paraplegijo)

Jaz sem o tem vedno govoril sproščeno, ljudem sem rekel, da me lahko vprašajo karkoli. Še zdaj se recimo zgodi, da me na kosilu na fakulteti kaj vprašajo. [...] Torej o svoji nesreči sem najprej govoril z ljudmi, ki so mi bili nekako blizu, nato pa sem začel predavati in se pogovarjati tudi z ostalimi, ki so me kaj vprašali. (Nick Špoljar Dežjot, 22 let, oseba s tetraplegijo)

Eden izmed intervjuvancev je na to vprašanje odgovoril nekoliko drugače kot ostali. Pravi, da mu je bilo včasih o nesreči zelo težko govoriti. Pogovorom o tem se je skušal izogibati, če pa ga je kdo o njej vprašal, je skušal zgodbo strniti v čim krajšo pripoved. Sam pravi, da je sčasoma blokado prešel in mu je o tem danes lažje govoriti.

Za vsako ko me je kdo vprašal kaj se mi je zgodilo, sem imel pripravljen nek kratek opis kaj se je zgodilo in to je to. Nisem maral iti v detajle. Zanimivo je, da se recimo s kolegi nismo

nikoli pogovarjali o tem. Vsi skupaj smo se malo pretvarjali, kot, da se to ni zgodilo. Nekako smo se pa vsi adaptirali na to stanje. V bistvu smo ga s temi kolegi tudi žurali tisto noč. Ampak ko pa so me kje vprašali kaj se mi je zgodilo, na primer v kakšnem zdravilišču, pa sem povedal zelo na kratko. Ni se mi niti zdelo iti v detajle. Odvisno tudi s kom sem o tem govoril. Zelo pogosto sem spustil dejstvo, da sem bil pijan. Malo sem rabil, da sem to spremenil, torej da sem lahko na glas povedal, da sem bil pijan in sem se zaletel. Z bližnjimi pa smo se kar nekako veliko pogovarjali o tem. Mogoče smo se na začetku pogovarjali malo manj, nato pa kar nekako. Najbolj sem se pogovarjal o tem z mamo in s sestro, z bratom in očetom pa nekoliko manj. Nekako sem se z žensko stranjo v tem primeru bolj povezal. Zdi se mi pa vseeno, da je to fora v nas samih. Ko sem jaz prelomil oziroma podrl ta zid oziroma tabu, so o tem začeli vsi govoriti z mano in tudi jaz govorim o tem z vsemi. (Aleš Kramolc, 28 let, oseba s tetraplegijo)

Ko se oseba pridruži skupini ali kolektivu z osebami s podobnimi težavami, na nek način prispeva k lastnemu procesu okrevanja. Svojo težko življenjsko situacijo lahko oseba pretvori v kreativno moč in z njo pomaga tistim, ki doživljajo podobno. Ob tem oseba pridobi občutek koristnosti ter hkrati osmisli spomin na travmatični dogodek (Zaviršek, Zorn in Videmšek, 2002, str. 62). Osebe lahko torej razvijejo sposobnosti skupinskega reševanja problemov ter sposobnost kolektivnega sodelovanja z ljudmi, ki imajo podobno življenjsko izkušnjo. Občutek koristnosti, samozaupanja ter uspeha pripomore k temu, da posameznik ali posameznica gradi na opolnomočenju samega sebe (Mandič, 2015, str. 832). Da si ljudje med seboj izmenjujejo svoje pripovedi v zvezi s travmatičnimi izkušnjami, je pomemben del materiala socialne izmenjave. S tem ljudje vzpostavljajo odnose z drugimi, vrednotijo drug drugega ter s pripovedovanjem vzajemno vplivajo drug na drugega (Cvetek, 2010, str. 234). Za okrevanje po travmatični izkušnji so zelo pomembni tudi stiki in odnosi z drugimi ljudmi. V odnosih z ljudmi se obnavljajo osnovne psihološke moči, ki so bile okvarjene s travmatičnim dogodkom. Od družbe izoliran človek, ki skuša dogodek prikriti, ne more pričeti s procesom okrevanja (Rozman, 2015, str. 194).

Pri spopadanju s travmatično bolečino je zanikanje skorajda neogibno. Zanikanje človeku omogoča normalen začetek dneva in mu daje možnost opravljanja nujnih, vsakodnevnih opravil. Zanikanje je torej ravnanje v želji po preživetju, ki omogoča posamezniku in posameznici dožemanje v sebi primernem tempu. Povsem normalno je, da človek občasno podvomi v svoja doživetja. To počnemo predvsem zato, ker je boleče spomine težko sprejeti in ne zato, ker se travmatična izkušnja ne bi zgodila (Bass in Davis, 1998, str. 107). Oseba se pogosto izogiba razmišljanju in govorjenju o dogodku, ker so travmatične izkušnje za osebo zastrašujoče. Včasih izogibanje preprečuje predelavo dogodka. Nekatere osebe ne morejo opisati zgodbe, ki se jim je zgodila. Pravijo, da jim neizrekljiva groza in čustveni

odziv na spomin preprečujejo, da bi o tem spregovorili. S tega razloga je za osebo težko, da bi "ujela" in izrazila izkušnjo v simbolih in besedah (Cvetek, 2010, str. 55–58).

Pri okrevanju po travmatični izkušnji je torej bistveno, da se oseba zaveda pomembnosti ohranjanja stika z bližnjimi za potrebe okrevanja. Ko se oseba povezuje z bližnjimi in ostalimi ljudmi, ki ji svetujejo, pomagajo ter z njo sočustvujejo, s tem pridobiva dodatno moč in pogum za okrevanje (Rozman, 2015, str. 195). Družina in neformalna mreža sta za osebo, ki je doživela travmatični dogodek, zelo pomembni. Podpora ljudi, ki so osebi bližnji, namreč prispeva k opolnomočenju ter sprejemanju novonastale situacije (Anderson, 2018, str. 3). Vzajemni dialog in skupno delovanje je torej tisto, kar posamezniku ali posameznici pomaga pri izboljševanju življenja ter krepitvi moči (Mandič, 2015, str. 832).

Pripravljenost

Ko so se poškodovanci in poškodovanke odločili, da bodo svoje zgodbe delili z drugimi ljudmi, večina od njih ni bila prepričana, ali so na to pripravljeni. Nekateri pravijo, da jih ideja o nastopanju pred javnostjo ni plašila, saj nikoli niso imeli treme pri javnem nastopanju. A kar nekaj je bilo takih, ki so se pogumno odločili prvič nastopiti pred javnostjo.

Vedel nisem, ampak sem si rekel, da bom pač poskusil. (Franc Ivenčnik, 61 let, oseba s tetraplegijo)

Nisem vedel (smeh). (Matej Lednik, 32 let, oseba s paraplegijo)

Nisem vedel. Jaz sem si takrat rekel, da bom kar probal in videl ali sem za to ali nisem. (Ivo Ozebek, 37 let, oseba s paraplegijo)

Hm, v bistvu nisem vedela. V osnovi z javnim nastopanjem nimam nobenih težav. Tako je že od nekdaj. Nimam treme pred komurkoli. (Barbara Slaček, 39 let, oseba s paraplegijo)

Tega zavedanja nekako nisem imel. Že pred nezgodo sem bil namreč navajen javnega nastopanja kot učitelj športne panoge in kot turistični delavec tako, da nisem imel neke treme ali pa podobnega straha pred nastopanjem. (Nino Batagelj, 30 let, oseba s tetraplegijo)

Pripravil sem si svoj power point ter si predstavitev naredil na svoj način. Kasneje sem nato dobil podatke kdaj bo moje prvo predavanje in da bom prvič na šolo šel skupaj z drugim predavateljem. Takrat sem si nato rekel nič, morem iti pogledati kako bo. (Nick Špoljar Dežjot, 22 let, oseba s tetraplegijo)

O tem sem se nekoč že spraševal. Razmišljam, da je mogoče bila kakšna vzporednica s tem, da sem že prej, ko sem plesal, bil navajen nastopati pred ljudmi. V bistvu sem se, ko sem nastopal, dobro počutil. Tako sem že od majhnega imel stik s publiko in me tega ni bilo strah. (Žiga Breznik, 43 let, oseba s paraplegijo)

Nekaj oseb je izpostavilo, da je moralo miniti kar precej časa, preden so si drznili stopiti pred množico poslušalcev in poslušalk.

Sam sem recimo bil že nekoliko prej povabljen na sodelovanje z avtošolo Relax. To je bilo nekje dve leti po moji poškodbi, a takrat še nisem bil pripravljen. Nekako še nisem bil pripravljen govoriti o tem. Nikakor si nisem mogel predstavljati, da bi šel pred skupino ljudi in govoril o moji nesreči. Nato pa se mi zdi, da sem sčasoma postal nekoliko bolj sproščen okrog teh stvari. Ko sem nato čez nekaj časa začel javno govoriti, so to bili večinoma motivacijski govori. Tam sem se nato malo privadil nastopati. (Aleš Kramolc, 28 let, oseba s tetraplegijo)

Verjetno sem vedel malo zato, ker nisem ravno najmlajši invalid v smislu, kako dolgo sem že med tetraplegiki. Po toliko časa mi ni takšen problem komu povedati zgodbe ali mu dati kakšen nasvet. Če pa bi se z nastopanjem začel ukvarjati že prvih nekaj let po moji poškodbi, bi mi bilo pa verjetno težje. Prvih nekaj let sem se namreč tudi sam, ne bom rekel, da skrival, ampak nisem šel rad nekam, kjer je bila množica ljudi. Takšnih priložnosti se nisem udeleževal, saj je bilo to za mene težko. Potem po petih ali šestih letih pa potem to zgine in začneš z veseljem pripovedovati svojo zgodbo. (Gregor Janežič, 35 let, oseba s tetraplegijo)

Nikoli ne veš zagotovo kdaj si popolnoma pripravljen stopiti pred množico poslušalcev. V vsakem primeru je vmes med nesrečo in mojim nastopanjem moralo miniti nekaj časa. Če že drugega ne, zagotovo zaradi zdravstvenih razlogov, da sploh zdržiš nekje sedeti eno uro in govoriti. (Luka Plavčak, 27 let, oseba s tetraplegijo)

Na vprašanje, s kakšnimi občutki so se spopadali pred svojim prvim samostojnim nastopom, je večina oseb odgovorila, da so imeli tremo. Prav tako je pri nekaterih bila prisotna tudi skrb in sicer kako se bodo ujeli s poslušalci in poslušalkami ter kako bodo ti reagirali na njihovo zgodbo. Vse te občutke lahko povežemo s tem, da večina oseb ni vedela, ali so sploh pripravljeni nastopiti pred množico ljudi in z njimi deliti svojo osebno zgodbo.

Bilo je malo treme in malo me je skrbelo koliko časa bom lahko govoril. Prav tako me je malo skrbelo kako se bom ujel s poslušalci. Skrbelo me je tudi to, kako bo, ko bom prišel na kakšno šolo, kjer je vedenje dijakov malo večji problem. Skrbelo me je kako bodo reagirali, saj jaz nisem njihov profesor in nad njimi nimam neke avtoritete. (Žiga Breznik, 43 let, oseba s paraplegijo)

Jož. Imel sem tremo. Naslednjič je bilo potem malenkost lažje, ampak prvič sem imel res tremo. (Nick Špoljar Dežjot, 22 let, oseba s tetraplegijo)

Tremo sem imel že prej, ko sem se pripravljaj na nastop, pa tudi tam se mi je potem malo zatikalo medtem ko sem govoril. (Vinko Hren, 49 let, oseba s paraplegijo)

Itak je bila trema, to definitivno. Ampak dobro, mi smo res začeli pri avtošolah, kjer je bilo v predavalnici recimo 10 ali pa 15 ljudi. Kar je vseeno dosti manj kot pa kar počnemo zdaj. Ampak ja, itak je bila trema preden greš, malo se treseš, malo si živčen. (Matej Lednik, 32 let, oseba s paraplegijo)

Bil je nekakšen čuden občutek. Nikoli prej nisem nastopal pred tako množico in zato sem imel tremo. [...] Kakšno noč prej nisem spal (smeh), saj je to nekaj čisto novega. (Franc Ivenčnik, 61 let, oseba s tetraplegijo)

Torej bila je prisotna določena trema in negotovost, kako bodo to sprejeli. (Janez Hudej, 55 let, oseba s paraplegijo)

Je pa prvič bil seveda nekakšen takšen cmok v grlu, ampak ne preveč. (Gregor Janežič, 35 let, oseba s tetraplegijo)

Nekateri izpostavljajo, da so se pred svojim prvim samostojnim nastopom najbolj obremenjevali s tem, kaj bodo povedali, koliko časa imajo na voljo in kako bodo ta čas zapolnili. Nekateri so nekaj dni prej vztrajno vadili, drugi pa so se raje prepustili toku in predavanje izpeljali spontano.

Mene je bilo bolj strah kaj jim bom povedal. Torej vsebina predavanj. (Luka Plavčak, 27 let, oseba s tetraplegijo)

Tisto, s čimer sem se pa pred prvim nastopom najbolj obremenjeval pa je bilo to, kaj bom toliko časa govoril. Na voljo sem namreč imel eno šolsko uro oziroma 45 minut. To se mi je od začetka zdelo najtežje, torej kako zapolnit ta čas. (Žiga Breznik, 43 let, oseba s paraplegijo)

Takrat sem se prej doma kar dosti pripravljaj na ta nastop in si naredil power point prezentacijo in si sestavil zgodbo. Vse skupaj sem tako treniral doma, tako da samo zgodbo sem imel nekako dobro strenirano. (Gregor Janežič, 35 let, oseba s tetraplegijo)

Najbolj imam v spominu to, da sem si nekaj dni prej pripravljaj svojo prezentacijo. Ves mrzličen sem iskal material in slike, da sem lahko pripravil svojo zgodbo. (Janez Hudej, 55 let, oseba s paraplegijo)

Ko sem se pripravljaj na ta nastop sem nekaj dni prej razmišljaj kaj moram povedati in šel nekajkrat skozi celotno pripoved. Začelo se mi je zdeti, da vedno bolj kot treniram, manj sem vedel kaj moram povedati. Nato sem si rekel, da bom že nekako in da se ne smem tako ubadati s tem. Tako nisem nič treniral in tudi tisto jutro nisem prej nič ponovil. (Ivo Ozebek, 37 let, oseba s paraplegijo)

Čisto natančno se bom težko spomnil mojih občutkov. Namreč pred vsakim nastopom se ne sprašujem toliko o tem kako se bodo odzvali poslušalci, ampak bolj kako bi jaz lahko dosegel ta odziv. Tako se v bistvu pred nastopom bolj kot ne ukvarjam s svojo zgodbo in kaj želim povedati kot pa s tem kakšni bodo njihovi odzivi. (Nino Batagelj, 30 let, oseba s tetraplegijo)

Eden izmed intervjuvancev je izpostavil, da je največ težav imel pri pripravljanju svoje predstavitve, saj je takrat močno podoživel svojo nesrečo. Pravi, da mu je to pomagalo in se je takrat zares soočil s svojo poškodbo. Prišlo je torej do retravmatizacije, pri kateri bi oseba nujno potrebovala strokovno pomoč v smislu psihosocialne podpore.

Ko sem tako začel kasneje pripovedovati svojo zgodbo v okviru Zavoda VOZIM, težav s pripovedovanjem nisem imel. Je pa zanimiva izkušnja že takrat, ko si začneš pripravljaj prezentacijo za svoje nastope. Takrat nekatere stvari podoživiš. Marsikatero stvar se že sploh ne spomniš več, pa moraš iti čez njih. Prezentacijo mi je bilo torej kar naporno pripraviti. Bolj naporno kot pa potem o tem govoriti. Ko sem si pripravljaj prezentacijo sem sam s sabo šel res v detajle. Tisto mi je dejansko bilo naporno. Ampak menim, da je to zelo

dober proces, ker se nekako soočiš s tem kar se je zgodilo. (Aleš Kramolc, 28 let, oseba s tetraplegijo)

Negotovost in tremo pred začetkom ukvarjanja z nastopanjem lahko pripisujemo nekaterim procesom, ki pri osebi potekajo med poskusom obuditve spominov na travmatično izkušnjo in organiziranjem njih v smiselno pripoved, pri čemer ima oseba od začetka težave. Ko želi človek opisati doživeti travmatični dogodek, mora ob tem aktivirati spomin na ta dogodek. Ta spomin se zaradi travme povzročenega šoka bistveno razlikuje od navadnega spomina, saj je ostal nepredelan. Zavrtja je namreč funkcija možganov, ki običajno pomaga predelati določen dogodek v spomin (Rozman, 2015, str. 62). Rane in bolečine (fizične ali psihične) so v začetnih obdobjih življenja po travmatičnem dogodku navadno še zelo prisotne. S tega razloga je osebam s travmatično izkušnjo težko prepoznati pozitivni vidik dogodka. V času po dogodku so še vedno zelo prisotni občutki nevarnost, nemoči in nezaupanja. (Lavrič in Štirn, 2016, str. 130). S tega razloga je pripovedovalcem in pripovedovalkam, ki se jim je zgodil travmatični dogodek, težko govoriti, saj na svojih nastopih na začetku še niso suvereni in samozavestni, saj si zgodbo v mislih šele sestavljajo in ji pripisujejo pomen.

Skrb intervjuvancev za reakcije občinstva ter za način sprejemanja njihove zgodbe je povsem razumljiva. S sestavljanjem svoje osebne zgodbe oseba namreč daje svojim izkušnjam pomen in smisel. S tem želi poslušalcem in poslušalkam predstaviti svojo identiteto, hkrati pa si želi poslušalčevo predstavo čim bolj približati temu, kar skuša sam predstaviti. Pripovedovanje zgodbe je torej interpretativno dejanje (Urek, 2001, str. 121).

Izkušnje tekom javnega nastopanja

Intervjuvanci in intervjuvanka svoja prva predavanja opisujejo kot precej težka. Eden izmed poškodovancev je svojo zgodbo začel deliti zelo kmalu po nesreči, zato so zanj bila predavanja težka predvsem v vsebinskem smislu. Sam pravi, da spočetka nekaj predavanj ni zmozel izpeljati do konca, saj mu je ob gledanju fotografij in pripovedovanju šlo na jok. Ostali pravijo, da so težave na začetku imele predvsem zaradi treme, ena oseba pa je svoja začetna predavanja opisala kot žalostna, saj je videla, da so se poslušalci in poslušalke z njo zelo poistovetili.

Sedaj sem že malo pozabil kako je bilo čisto na začetku, predvsem tiste občutke, ki so bili. Ampak vem, da je bilo prvih pet ali pa deset predavanj zelo težkih. Ko vidiš tiste slike, kaj si počel prej in to, te itak prizadene. Prav tako prvih nekaj predavanj vem, da nisem mogel sam izpeljati do konca. Šlo mi je na jok in to in takrat je bilo fino, ker smo imeli zraven predstavnike avtošol, da so oni malo pomagali izpeljati naprej. Ampak ja. Potem se pa nekako utrdiš in greš malo čez to. Po eni strani je bilo tudi fino, vsaj kolikor vidim pri sebi,

da sem se nekako hitro sprijaznil s tem. Čisto drugače je, ko o tem govoriš na glas ali pa to premlevaš sam pri sebi. Zdi se mi, da ko se javno izpostaviš in poveš svojo zgodbo, potem tudi lažje greš čez to. Ne sprašuješ se več tistega kaj je bilo, ampak sprejmeš, da zdaj pač je to kar je in greš naprej. [...] Na začetku je to, da sem uspel svoja čustva dati v besede, bilo kar težko. Dostikrat sem jim želel kaj povedati, pa nekako nisem prav razložil in podobno. (Matej Lednik, 32 let, oseba s paraplegijo)

Imel sem tremo, vsi so zrli v mene z na široko odprtimi očmi in z zanimanjem. Jaz na trenutke nisem vedel kaj naj povem ali pa se mi je v glavi nabralo več stavkov naenkrat. Tako sem včasih povedal že kaj naprej pa sem se popravil, da moram povedati še nekaj vmes, pa se potem tudi tistega nisem spomnil in tako naprej. Tako je bilo vmes malo tišine ampak sem nekako spravil skupaj. Mučno no. (Ivo Ozebek, 37 let, oseba s paraplegijo)

Ko sem začel govoriti sem kakšne stvari mogoče preveč mešal in šel malo preveč v podrobnosti. [...] Prvič sem se med predstavitvijo zelo zapletal. Če pa me je kdo vmes kaj vprašal, sem imel to zelo rad in je to bilo res dobrodošlo. To je nekako prekinilo tisti tok in ko sem nekomu odgovoril na njegovo vprašanje, sem bil nato bolj sproščen. (Nick Špoljar Dežjot, 22 let, oseba s tetraplegijo)

Najbolj pogosti občutki na začetku so bili tako malo žalostni. Malo sem bila žalostna zato, ker kljub temu, da se med devetnajstletniki zelo dobro počutim, mi jih je bilo hkrati žal, ker sem se nekako poistovetila z njimi in sem točno vedela kaj doživljajo in kaj prinesejo ta pubertetniška leta, ki niso lahka. Dejansko so lahko to kar stresna leta, vsaj za mene so bila zelo. Občutila sem torej to neko žalost in potem se mi je, ko sem svoje odpredavala zdelo, da so tudi oni bili na nek način žalostni. Ker so se poistovetili in se našli v moji zgodbi. Žalostni so bili torej delno zaradi moje zgodbe in delno zaradi teh občutkov v puberteti, ko so dostikrat prisotne kakšne negativne misli. Čisto prva predavanja bi torej opisala kot na nek način žalostna. [...] Je pa bilo na začetku kar težko no, ni bilo tako enostavno govoriti javno o tem. (Barbara Slaček, 39 let, oseba s paraplegijo)

Je pa bilo na začetku kar težko no, ni bilo tako enostavno govoriti javno o tem. (Vinko Hren, 49 let, oseba s paraplegijo)

Nekaj intervjuvancev je odgovorilo, da posebne treme nikoli niso občutili, saj so svojo zgodbo začeli deliti zelo postopoma, najprej z manjšimi in šele nato z večjimi skupinami ljudmi. Prehod je torej bil zelo postopen in zato večjih težav kasneje niso imeli.

Mogoče malo treme, vendar zdaj res ne čutim več nobene treme. Mogoče moje treme takrat sploh ni bilo ali pa se je ne spomnim, ker sem najprej začel nastopati z delavnicami o javnih arhitekturnih ovirah. Takrat smo mlade postavili na vozičke in so morali sami premagovati ovire ter so tako preko neke izkušnje spoznali življenje osebe na vozičku. [...] Tisti dan sem jim povedal svojo osebno zgodbo, vendar mogoče nisem toliko občutil treme, ker se je na delavnici veliko dogajalo in v bistvu ni šlo za klasično predavanje[...] Bila je tudi manjša skupina kot je po navadi v razredu, mogoče tudi zato nisem tako občutil treme. Najprej sem jih v skupinah na delavnicah imel po šest ali sedem mladih, nato pa sem se znašel že pred celo telovadnico. To je pri meni šlo postopoma, zato neke posebne treme nisem izkusil. (Nino Batagelj, 30 let, oseba s tetraplegijo)

Takrat ko sem imel svoj prvi nastop se je namreč zgodila ena smešna situacija. [...] Medtem ko sem razlagal kaj se mi je zgodilo in omenil, da sem skočil z glavo naprej v vodo, je ena izmed teh profesorov od groze na glas zavzdihnila. To je storila zelo naglas in se prijela za

glavo. Bila je torej smešna situacija, zato imam na to prvo predavanje lepe spomine. [...] Tako ali tako so to bili šele 3. razred osnovne šole, torej mali otroci. [...] Zame je to bila zares lepa izkušnja, saj je moj prvi nastop bil zelo nasmejan in spontan. Mogoče me zaradi tega potem ni bilo nič strah ko sem se pridružil gibanju "Še vedno vozim – vendar ne hodim". (Luka Plavčak, 27 let, oseba s tetraplegijo)

Najprej je bilo tako, da sem svoje prvo predavanje imel tukaj na društvu in sicer pred štirimi fanti, ki so doma vzeli avto in ga poškodovali. Njim na srečo ni bilo nič. Mogoče, ker je bila skupina majhna, nisem imel posebne treme. Očeta enega od teh fantov poznam že od prej. Ker je vedel za to mojo poškodbo mi je takrat rekel, da sina ne želi kaznovati, ampak mu samo pokazati kaj se lahko zgodi. Sina je želel dati tudi na Sočo za kak teden, da bi videl kako je tam. Ta oče jih je torej pripeljal sem, da bi ti fantje malo bolj razmislili o tem kaj bi se lahko takrat zgodilo. (Franc Ivenčnik, 61 let, oseba s tetraplegijo)

Nekaj oseb ima s svojega prvega predavanja nekoliko drugačno izkušnjo. Svoje prvo predavanje opisujejo kot zelo zanimivo in pozitivno ter dodajajo, da so večjo tremo imeli pred nastopom kot pa potem ali med.

Bili so dobri občutki. Bilo mi je v veselje ter tudi malo v ponos, da me je poslušala malo večja množica ljudi. V razredu je bila popolna tišina in videl sem, da je zanimanje ogromno. Trema je med samim nastopom bila manjša, kot pa je bila prej. Za prvič pa na splošno mislim, da sem nastop kar dobro izpeljal. (Gregor Janežič, 35 let, oseba s tetraplegijo)

S poslušalci sem se takrat zelo poistovetil, nisem pa imel kakšnih posebnih težav. Vedel sem kaj morem povedati in kaj si želim povedati. Bil sem torej skoncentriran na to kaj bom povedal in zato nisem razmišljal o tem kaj si oni sedaj mislijo, kako dojemajo in tako naprej. Sem pa opazil kako mirni in tihi so bili med samim predavanjem. Res so pozorno spremljali predavanje. Več treme sem torej imel prej kot pa med samim predavanjem. (Janez Hudej, 55 let, oseba s paraplegijo)

V bistvu sem bil začuden, da toliko poslušajo. Ta tišina me je presenetila. Redkokdaj je takšna tišina. Vidiš jih, kako komaj požirajo. To mi je bilo zanimivo. (Aleš Kramolc, 28 let, oseba s tetraplegijo)

Intervjuvanci so reakcije poslušalcev in poslušalk s svojih prvih in tudi zdajšnjih predavanj opisali precej podrobno. Večina jih pravi, da poslušalci in poslušalke predavanje vedno spremljajo z veliko pozornostjo. So tihi, zbrani in pozorni. Marsikaterega od poslušalcev ali poslušalk pa se predavanje dotakne do te mere, da zajoče ali pa pade v nezavest. S tega lahko sklepamo, da poslušalci in poslušalke zelo podoživljajo zgodbe predavateljev in predavateljice ter se z njimi na nek način tudi poistovetijo. Z njihovih obraznih reakcij je mogoče prepoznati njihovo pretresenost. Čeprav predavanje spremljajo zamišljeno in je med predavanjem večkrat moč opaziti precej čemernih obrazov, predavatelji pravijo, da je na koncu predstavitve vedno vidna hvaležnost poslušalcev in poslušalk, da so z njimi delili svojo zgodbo.

Kot že rečeno, res zelo poslušajo. Tudi sodelujejo zelo radi. Odzivi so tako na splošno zelo dobri. Tudi kar se tiče podanih komentarjev, so zelo vzpodbudni. Tudi vidiš jih. Posebej jih pritegne tisti del, ko si v bolnici ali ko se po poškodbi vrneš domov in našteješ neke te težave,

ki te čakajo. Ko to opisuješ te opazujejo skorajda odrtih ust. Takrat spoznajo, da ni šala in da se dejansko lahko res kaj hudega zgodi. (Aleš Kramolc, 28 let, oseba s tetraplegijo)

Dostikrat se zgodi, da ima kakšna punca solzne oči. Nekajkrat se je celo zgodilo, da je katera v solzah odšla raje ven s predavalnice, ker se jo je toliko dotaknilo. Nekateri včasih zelo čustveno doživljajo to kar jim povemo. Se preveč postavijo v tvojo kožo. Drugače pa so vsi nekako prepadeni. Ne znajo si predstavljati, kaj vse to zraven potegne. Ne samo, da te vidijo na vozičku, ampak tudi vse ostale stvari, ki jih prinese nesreča. So torej malo šokirani, na koncu pa so, ko vidijo s čim vse se še vedno ukvarjamo, nekako hvaležni, da si jim povedal svojo zgodbo. Tudi veseli so za nas, ko vidijo, da lahko določene stvari še vedno počnemo. Na koncu je torej neko pozitivno vzdušje, v smislu, da so hvaležni da smo jim to povedali in da nam želijo tudi vse dobro naprej. Vsaj tak občutek dobiš. (Matej Lednik, 32 let, oseba s paraplegijo)

Predvsem opaziš zamišljenost. Učenci so zamišljeni med celotnim predavanjem. Da bi ne bili poslušni, ni bil nikoli problem. Tudi kakšno solzo vidiš kdaj pri kakšni puncici. Kako se jim je zdelo pa dostikrat napišejo na vprašalnike, ki jim jih razdelimo. Ti vtisi so vedno dobri. (Franc Ivenčnik, 61 let, oseba s tetraplegijo)

[...] najbolj zanimivo se mi je pri prvem predavanju zdelo to, kako zelo radi me poslušajo. Sam namreč dobro vem, kako se v šoli drugače posluša, pri teh predavanjih so pa vedno tiho. (Vinko Hren, 49 let, oseba s paraplegijo)

Kar se tiče obraznih reakcij lahko rečem, da so bili zelo mirni in pozorni. Včasih sem videl, da je pritekla tudi kakšna solza. Skratka, imam zelo pozitivne izkušnje s predavanjem. (Janez Hudej, 55 let, oseba s paraplegijo)

Imeli so ogromne oči, zato bi lahko rekel, da so bili osupli ko so slišali mojo zgodbo. Prav tako so vsi bili tiho kot miške. Občutek imam, da sem jih pozitivno šokiral. (Luka Plavčak, 27 let, oseba s tetraplegijo)

Že z njihovih obraznih reakcij lahko vidim, da jih moja zgodba pritegne. Sam vem, da ima zagotovo vsak dijak pri sebi telefon in v kolikor jim nebi bil zanimiv, bi lahko vsak visel za svojim telefonom, pa tega ne počnejo. Temu se dostikrat čudijo tudi učitelji, ki so zraven na kakšnem od predavanj. Zanimivo jim je, da je v času pripovedovanja moje zgodbe takšen mir v učilnici. (Žiga Breznik, 43 let, oseba s paraplegijo)

Dosti jih odreagira tako da kar na glas izrazijo kako se takrat počutijo ko povem kaj se mi je zgodilo. Ne vem kako razložiti, ampak ko povem, da sem z glavo zadel ob skalo in si tako zlomil vrat, se po učilnici zaslišijo raznorazni vzdih. Na ta način menim, da sočustvujejo z bolečino in s težavami s katerimi si se nato moral soočiti. Zelo sočustvujejo s tabo. Se poistovetijo. (Nino Batagelj, 30 let, oseba s tetraplegijo)

Na začetku se mi zdi, da je res bilo takšno bolj negativno vzdušje. S predavanja so odhajali čemerni in zamišljeni, kar je po eni strani tudi prav. Sedaj so pa predavanja bolj pozitivno naravnana in vidim ogromno pozitivnih odzivov. Zdi se mi, da so mi zelo hvaležni za to zgodbo. [...] Kar se tiče ostalih njihovih odzivov pa bi rekla, da se po navadi na predavanju fokusiram na tistih nekaj obrazov, za katere veš, da ti res nekako sledijo in te poslušajo. Ti dijaki dostikrat padajo tudi v nezavest. Dostikrat. Na vsakem drugem predavanju sigurno pade nekdo v nezavest. Malo verjetno pa je, da je vedno slab zrak ali da je vedno kdo tako zelo lačen. Dejstvo je torej, da se jih zelo dotakne. Včasih jočejo. Vidi se torej, da res podoživljajo mojo zgodbo in vidim jih, da se poistovetijo. Sigurno se poistovetijo. Nekatere posameznike tudi vidim, da so se že znašli v podobni situaciji in da takrat uvidijo kaj bi lahko bilo in so nekako hvaležni in veseli, da se jim to ni zgodilo in da je to samo opomnik, da bodo

v prihodnosti previdnejši. Vsi torej dobro poslušajo in sledijo predavanju. (Barbara Slaček, 39 let, oseba s paraplegijo)

Hm. Nekateri so bili naslonjeni nazaj, nekateri so me poslušali z na široko odprtimi očmi, nekateri tudi z odprtimi usti. Je pa res, da takrat še nisem imel takšne barve glasu, ko nekatere stvari poudariš, vmes narediš malo pavze in tako. To pride s kilometrino. Prvikrat sem govoril res kot da bi bral knjigo. Ampak ja, bil sem presenečen, ko sem gledal poslušalce in videl, da so nekateri imeli podprte glave, nekateri so bili naslonjeni nazaj ali naprej, nekateri so sedeli križem rok, ampak vsi so pa nepremično poslušali in zrli v mene. Predvsem v tistem delu, ko sem povedal kako je izgledala nesreča. (Ivo Ozebek, 37 let, oseba s paraplegijo)

[...] ko sem svojo zgodbo začel pripovedovati jaz, jih je to nekako pritegnilo. Mislim, da bolj zato, ker sem sam bil nekako njihovih let. Bil sem dosti mlajši kot predavatelj, ki je prej govoril, in so se po mojem mnenju lahko malo bolj povezali z mano. Mogoče jim je bilo tudi malo bolj sproščeno kaj vprašati. Na splošno pa so njihovi odzivi bili takšni, da so me res zelo poslušali. Lahko rečem, da me je poslušala velika večina ali pa kar vsi. Skozi svoje predavanje sem res poskusil čim bolj dramatično predstaviti tisti trenutek ko sem se poškodoval. Opisal sem ga čim bolj podrobno. Poudaril sem, da sem, ko sem skočil na glavo, zaslišal kost ko se mi je zlomil vrat in kako je to zaškrtalo. Mislim, da so potem zares ostali zbrani skorajda do konca. (Nick Špoljar Dežjot, 22 let, oseba s tetraplegijo)

Mislim, da jih je najbolj šokiralo takrat, ko sem jim začel pripovedovati o tem, kakšne težave sem imel takoj po poškodbi. Povedal sem jim namreč koliko zapletov je bilo v prvih parih mesecih ter kolikokrat sem se boril za življenje. Pokazal sem jim tudi svojo fotografijo, na kateri sem jaz, po tem, ko sem izgubil 20 kilogramov. (Gregor Janežič, 35 let, oseba s tetraplegijo)

Ena intervjuvanka je želela razložiti, zakaj so reakcije poslušalcev in poslušalk takšne, kot so.

Zdi se mi, in to tudi dostikrat poudarim in za tem tudi stojim, da je vsaka osebna zgodba kogarkoli, tisti rumeni tisk, ki ga, tudi če hočemo priznati ali pa ne, vsi radi pogledamo in preberemo. Vse nas zanima. Sploh Slovenci smo tako narejeni, da nas strašno zanima kaj se je komu drugemu zgodilo. Če pa je to nekaj slabega, pa še toliko boljše. Žal. In zato v bistvu radi poslušajo te zgodbe. Zdi se mi torej, da je s to negativno konotacijo narejenega tudi veliko veliko pozitivnega. (Barbara Slaček, 39 let, oseba s paraplegijo)

Ko so se poškodovanci in poškodovanke prometnih in drugih nesreč začeli ukvarjati z nastopanjem, so jim bili najbolj všeč zelo pozitivni odzivi poslušalcev in poslušalk. Predvsem jih je veselila tudi misel, da s svojim ravnanjem mogoče preprečujejo nastanek kakšne (podobne) nesreče. Predavanja jim dajejo občutek družbene aktivnosti in jim prinašajo občutek koristnosti. Veseli jih, da lahko prispevajo tudi k rušenju tabujev oz. mitov o ljudeh z oviro kot neaktivnih članih družbe. Nekaterim je nastopanje več tudi zato, ker jim predstavlja nekaj novega in zanimivega. Naprej jih žene predvsem vedenje, da so jim poslušalke in poslušalci hvaležni, ker z njimi delijo svojo zgodbo.

Predvsem mi je bilo všeč to, da širim neko zavedanje o tem, da so tudi ljudje s poškodbami hrbtenjače lahko družbeno aktivni. [...]Všeč mi je bilo in mi je tudi to, da se ruši ta mit oziroma tabu ali stigma o ljudeh na vozičku. Oni namreč ne vedo, da imaš poškodbo hrbtenjače dokler jim tega ne poveš in te do takrat vidijo zgolj in samo kot osebo na vozičku. Všeč mi je, da jim razblinim ta mit v glavi, da oseba na vozičku nič ne more. Želim da se zavedajo, da sem v bistvu lahko isto kot pa je njihov profesor, starš ali pa njihov sovrstnik. (Nino Batagelj, 30 let, oseba s tetraplegijo)

Ko pa sem prišel predavat v srednjo šolo mi je pa bilo všeč to, da sem se nekako spomnil samega sebe, ko sem še bil dijak. Takoj ko prideš v razred začutiš to vzdušje, ki je v srednji šoli. Dijaki tam sedijo in nič se jim ne ljubi. Če si malo psiholog lahko takoj vidiš kdo v razredu je športnik, kdo je glasbenik, kdo ti bo najbolj nagajal in tako naprej (smeh). Torej pri njih mi je všeč to, da spet začutim kako je biti srednješolec (smeh). (Luka Plavčak, 27 let, oseba s tetraplegijo)

Da si nekako koristen. Sam sem recimo končal šolo, v službo pa potem nisem hodil. Ker se torej nisem z ničemer posebej ukvarjal, sem se pri tem res počutil koristen. Lahko sem z nečim pripomogel k sedanji družbi. Mogoče sem preprečil kakšno nesrečo. (Gregor Janežič, 35 let, oseba s tetraplegijo)

Bilo mi je zanimivo, saj je bilo to nekaj čisto novega. Nikoli si namreč nisem predstavljal, da bom kdaj predaval (smeh). Bilo mi je torej zanimivo in predavanja so mi prinesla tudi neko zadovoljstvo, ko sem videl, da so bili poslušalci zadovoljni in se mi za to tudi zahvalili. (Franc Ivenčnik, 61 let, oseba s tetraplegijo)

Najbolj to, da vidiš, da je pozitiven učinek in da ljudje dejansko začnejo razmišljati, da je bolj pametno biti previden. Pa tudi, da dobiš ta pozitiven feedback od njih ko vidiš, da so hvaležni, da si jim to predstavil in da ni nobenega, ki bi rekel, da je bilo to brez veze poslušati. (Matej Lednik, 32 let, oseba s paraplegijo)

Všeč mi je bilo to, da lahko podam svojo izkušnjo. Lahko opozorim in še koga drugega seznanim z morebitnimi nevarnostmi pri skoku v vodo z glavo naprej. Seznanim jih lahko tudi nasploh z življenjem, ki ga imam zdaj na vozičku. (Nick Špoljar Dežjot, 22 let, oseba s tetraplegijo)

Ravno to, da so me poslušalci poslušali z zanimanjem in občudovanjem. Videl sem, da jim je res zanimivo in da se lahko s tem, ko jim povem svojo zgodbo, nekaj naučijo z mojih napak. Povem tudi kakšne napake, ki so jih delali drugi, da se lahko tudi s tega kaj naučijo. Predvsem pa mi je bilo všeč, ko sem kasneje prebiral vprašalnike in videl komentarje, ki so mi jih poslušalci namenili. Takrat sem dobil res kar kurjo polt, ker sem videl, da delam dobro delo. To me je potem za naprej le še podžgalo in rekel sem si to je to, to je treba delati naprej. (Ivo Ozebek, 37 let, oseba s paraplegijo)

Mislim, da predvsem to, da so poslušali. Ne samo da so poslušali, ampak da so me tudi slišali in se odzivali. Dejansko greš s predavanja z občutkom, da si res naredil nekaj dobrega. Da si z minimalnim vložkom oziroma skoraj nič vložka res naredil nekaj pozitivnega in da se je sigurno najmanj enega poslušalca zgodba toliko dotaknila, da bo to zgodbo s sabo nosil celo življenje. Jaz pravim, da če si pri enem nekaj naredil, je boljše kot pri nobenemu. (Barbara Slaček, 39 let, oseba s paraplegijo)

Všeč mi je bil feedback. Če povem po resnici si mislim, da je za izvajanje neke preventive naša zgodba še najbolj blizu. Poslušalci tudi sami dostikrat povejo, da bi naše zgodbe moral slišati vsak. Rečem lahko, da se jim res naredi nek premik v glavi, sem pa mnenja, da so še vedno premalo priča takšnim zgodbam. (Žiga Breznik, 43 let, oseba s paraplegijo)

Najbolj so mi bile vseč povratne informacije, ki so bile zelo pozitivne. Kot sem rekel se mi gre zato, da če rešim nesreče vsaj enega izmed poslušalcev, sem naredil veliko. (Vinko Hren, 49 let, oseba s paraplegijo)

Všeč mi je bilo predvsem to, da sem lahko s tem gibanjem opozarjal mlade na nevarnosti v cestnem prometu. Všeč mi je bilo tudi to, da imajo poslušalci možnost spoznati pomen upoštevanja predpisov, ki veljajo v prometu in spoznati, da je varnost dobrina. Všeč mi je bilo tudi to, da vse to spoznajo skozi naše resnične zgodbe. (Janez Hudej, 55 let, oseba s paraplegijo)

Eden izmed intervjuvancev je odgovoril, da mu pri pripovedovanju svoje zgodbe največ pomeni to, da je s tem sam predelal svoj travmatični dogodek in sprejel doživeto. S pripovedovanjem svoje zgodbe drugim se je sčasoma znebil občutka krivde, ki ga je spremljal od nesreče naprej.

Všeč mi je bilo to, da sem takrat dejansko šel čez nesrečo in to pri sebi predelal. To je zame največji plus. Toliko kot je dobro, da oni slišijo, je prav tako dobro, da ti sam slišiš kaj se ti je zgodilo. Vsaj meni je to zelo pomagalo. Prav tako mi je pomagalo pri tem, da sem se nehal obsojati za to, da sem bil pijan. Sedaj na predavanjih povem, da sem bil pijan in poudarim tudi to, da sem tisto noč ko se mi je zgodila nesreča šel spat okrog pol treh. Takrat še nisem bil tako pijan, saj se do takrat še vsega spomnim. Sem pa popil veliko žganja. Šel sem spat, se čez dve uri vstal s postelje in sedel v avto. Tega se potem nič ne spomnim, sem se pa nato po slabem kilometru z avtom zabil v drevo in se poškodoval. (Aleš Kramolc, 28 let, oseba s tetraplegijo)

Intervjuvanci na splošno pravijo, da jih do sedaj na predavanjih ni še nič prizadelo. Velika večina jih pa izpostavlja, da so bili na predavanjih že razočarani, ali pa jih je kar zmotilo ali razjezilo. Sami največjo težavo vidijo pri organizaciji predavanj ter odnosu starejših oseb do njih. S tem je večina intervjuvancev mislila predvsem na profesorje in profesorice, s katerimi se srečajo na šolah. Največ predavanj je namreč organiziranih prav na srednjih in osnovnih šolah. Čeprav bi jih lahko veliko že doživetih situacij zelo prizadelo, sami pravijo, da si takšnih stvari "ne ženejo k srcu".

Ne bom rekla, da me ravno prizadene, ker prizadene me malokatera stvar in sem res vsega hudega že navajena. Nad čemer sem pa dostikrat strašno razočarana pa je to, da so po navadi učitelji in profesorji na šolah tisti, ki se ne znajo obnašati oziroma ne znajo sprejeti invalida kot normalnega človeka. Učenci in dijaki nikoli niso noben problem, ampak nad učitelji sem pa zelo razočarana. Ne vejo, kako bi se pogovarjali z tabo oziroma ali bi se sploh pogovarjali s tabo. Če imaš s sabo kakšnega zdravega, hodečega pomočnika, se raje pogovarjajo z njim in te sploh ne pogledajo. Takrat se res počutim majhno, zignorirano do amena, nečloveško in res invalida. To me zaboli in sem res razočarana. Me pa ne prizadene tako zelo, ker se s tem srečaš tudi na blagajni v trgovini. Odrasli so tisti, ki imajo težavo. (Barbara Slaček, 39 let, oseba s paraplegijo)

Ja pa tudi ne. Bolj bi rekel, da sem bil presenečen nad eno šolo v Prekmurju. Tam me je zmotilo to, da ko sem prišel na šolo, je do mene prišel samo hišnik, da me je spustil v šolo. Ko sem namreč po telefonu poklical profesorico, ki je to predavanje organizirala, mi je dejala, da bo k meni poslala enega od dijakov. Ta je potem res prišel in mi vse pripravil, nje

pa ni bilo od nikoder. Odnos mi je torej bil malo čuden. Tudi na koncu je ni bilo, ampak otroci so bili s predavanjem zadovoljni. Po navadi ko pokličem kontaktno številko osebe, ki je organizirala predavanje, ta oseba potem po navadi pride do mene in me pospremi naprej. Tu pa je bilo malo čudno. (Vinko Hren, 49 let, oseba s paraplegijo)

Jaz še nisem imel izkušnje, da bi me kaj prizadelo. Me je bolj kaj razjezilo, kot pa prizadelo. Razjezili so me na primer na eni izmed gimnazij v Ljubljani. Ko sem prišel so bili profesorji zelo neresni, nihče ni bil pripravljen da pridem in poslali so me tudi v napačno predavalnico. Takrat je istočasno na isti šoli imel predavanje en kolega in ta je bil v predavalnici v kateri bi moral biti jaz. Nato so naju nekako premenjali. Tam je bila res slaba organizacija. Drugače pa nebi mogel reči, da me je kdaj kaj prizadelo. (Aleš Kramolc, 28 let, oseba s tetraplegijo)

Prizadelo me ni nič. Včasih me je zmotila sama organizacija in sodelovanje s kakšnimi ljudmi in njihov pristop. Mogoče si tudi nikoli nisem pustil, da bi me kaj posebej prizadelo. Ničesar si nisem posebej jemal k srcu. [...] Spomnim se mogoče le ene situacije, ko me je zmotilo na primer to, da profesor ni znal umiriti razreda ko se je začel nemir. Vendar me to ni prizadelo. (Luka Plavčak, 27 let, oseba s tetraplegijo)

Čeprav je precej malo situacij, ki bi lahko predavatelje in predavateljico prizadele, te vseeno obstajajo. Sem spadajo predvsem nevljudni komentarji poslušalcev in poslušalk. Eden izmed intervjuvancev pravi, da ga vedno prizadene precej manjše število vprašanj odraslih in mladostnikov v primerjavi s številom vprašanj otrok. Moti jih, da si odrasli ne drznejo gibalno oviranim več postavljati raznolikih vprašanj, saj se bojijo izpasti nespodobni. S tem žal posredno prispevajo k stigmatizaciji in tabuiziranju hendikepa. Otroci takih miselnih preprek nimajo in si zato drznejo pogovarjati o čemer koli jih pač zanima, kar dejansko prispeva in omogoča normalizacijo hendikepa v družbi.

Ja, enkrat je pa bil en tak primer. Eden izmed tisočih. In ta primer je bil res zelo nevljuden. In sicer na enem izmed vprašalnikov, ki jim jih razdelimo ob koncu predavanja, ni bilo rešeno nič drugega kot to, da je dijak ob koncu podal zelo nevljuden komentar. (Janez Hudej, 55 let, oseba s paraplegijo)

Sam si stvari, ki bi me lahko prizadele ne jemljem tako h srcu in duši. Se pa seveda spomnim tudi takšnih situacij. To so recimo kakšni posmehi ali pa komentarji kot je na primer "Saj si si sam kriv za to". Ker sem imel že zelo veliko predavanj in tudi zelo različnih predavanj, sem doživel in slišal že marsikaj vendar to so recimo trije ali štirje takšni primeri na sezono oziroma eden na tristo ali štiristo ljudi. Hočem povedati, da do tega pride zelo malokrat. (Nino Batagelj, 30 let, oseba s tetraplegijo)

Ja, ena takšna situacija se mi je zgodila v Portorožu. Predaval sem na nekem dijaškem domu. To je bila kot nekakšna poboljševalnica, saj so bili tam večinoma odvisniki in alkoholiki. Obnašali so se kot, da me ne bi bilo tam. Skupina sicer ni bila velika, saj jih je bilo samo nekje 16. Takrat me res niso hoteli poslušati, med seboj so si metali papirčke, svinčnike in tako. Vzgojiteljica, ki je bila nekje v ozadju prav tako ni uspela umiriti poslušalcev. Skušala je nekaj ploskati in to, ampak se je sploh ni slišalo. Bilo je res ogromno nekega hrupa, tako da je bilo res takšno depresivno in mučno vzdušje. (Ivo Ozebek, 37 let, oseba s paraplegijo)

Edino, kar me vsakič po malem prizadene je to, da ni več vprašanj. To je seveda odvisno tudi od skupine. Včasih kakšno stvar povem, pa ne morem iti v podrobnosti in jim zato ne morem tako dobro razložiti. Več odzivov sem recimo dobil v vrtcu, ko sem jim povedal kaj

se mi je zgodilo. Tam bi lahko bil štiri ure, pa še vedno ne bi bilo dovolj. Na nek način je to tudi za pričakovati. Otroci so pač otroci. Oni me bojo res vprašali karkoli. Kar je dobro. Ko pa si starejši pa imaš ta nek občutek, da ne moreš ravno vsega vprašat kar ti pride na pamet. To pogrešam no, in zato mi je malo žal, da ni več vprašanj. (Nick Špoljar Dežjot, 22 let, oseba s tetraplegijo)

Intervjuvanci, ki so že bili udeleženi v neprijetni situaciji in bili osebno prizadeti, so na to odreagirali na različne načine. Eden od intervjuvancev je poskušal nerazumevajočo osebo postaviti v svojo kožo, večino pa taka situacija razjezi. Eden izmed intervjuvancev je namreč slikovito prikazal situacijo, v kateri se je razburil do te mere, da je nad poslušalci in poslušalkami v afektu povzdignil glas in jim svojo nesrečo opisal z vsemi možnimi podrobnostmi, da bi pri poslušalcih in poslušalkah povzročil strah in jih odvrnil od misli, da se jim ne more zgoditi kaj podobnega. Vse to kaže, da jim za situacije, ki jih prizadenejo, ni vseeno.

Osebo sem v tistem trenutku skušal postaviti v mojo kožo. Ne želim mu zelo negirati, vendar mu odgovorim v istem tonu. Do njega nisem žaljiv, mu pa konstruktivno povem, da sem v življenju že marsikaj dosegel in mu tudi kaj od tega naštejem. Povprašam ga, kaj od tega je do tega trenutka v življenju uspel storiti tudi že sam. Soočiti ga torej skušam z nekimi dejstvi ampak vseeno ne na način, da bi se z njim skregal. (Nino Batagelj, 30 let, oseba s tetraplegijo)

Tisti komentar sem videl šele potem, ko sem prišel domov. Seveda mi ni bilo vseeno. (Janez Hudej, 55 let, oseba s paraplegijo)

Prizadelo me ni še nič, če pa me kaj razjezi, pa te jeze ne skrivam. Vedno povem tisto kar čutim. (Aleš Kramolc, 28 let, oseba s tetraplegijo)

Takrat sem sam sebe vprašal ali je boljše, da zaključim in grem ali pa nekaj glede tega naredim. Odločil sem se, da bom nastopil nekoliko bolj strogo. Povzdignil sem svoj glas oziroma kar malo zakričal. Rekel sem jim, če so vsi tako pametni, da se jim ne more nič zgoditi, oziroma nekaj v tem smislu. Res sem jih napadel. Kar takoj ko sem to rekel sem nato začel opisovati svojo zgodbo, preskočil sem torej nekaj slajdov naprej in pričel kar s samo nesrečo. Opisoval sem vse v detajle in še malo dodatno podkrepil zgodbo. Pripovedoval sem dobesečno in prav želel sem si jih ustraševati. To je bil prav moj namen. Potem na koncu, ko je to šlo mimo, sem se kar naenkrat začel tresti, saj sem zgleda pripovedoval v nekem takem stanju šoka oziroma afekta. Poslušalci so takrat res utihnili in mi na koncu zaploskali. Ko sem nato skušal povedati še nekaj teorije so znova začeli klepetati, tako, da sem potem kar hitro zaključil. Celotno predavanje je takrat trajalo komaj nekje 20 minut. Ampak moj namen takrat je bil le ta, da vidijo in občutijo kaj se lahko človeku naredi. Da bi jim skušal izbrisati z glave misel "Meni se pa ne more nič zgoditi". Mislil, da mi je pri nekaterih to tudi uspelo. Bilo je pa kar mučno predavanje in tudi ko sem razmišljal za nazaj, je to predavanje pustilo nek grenak priokus. Ampak sem potem dal to skozi. (Ivo Ozebek, 37 let, oseba s paraplegijo)

Nekaj intervjuvancev pravi, da v neprijetnih situacijah sploh ne odreagirajo. Ena izmed intervjuvank navaja, da se je za tak pristop odločila na podlagi svojih preteklih izkušenj. Postopoma je namreč ugotovila, da nekaterih ljudi enostavno ne moraš spremeniti.

V bistvu nisem nič kaj posebej odreagiral. (Vinko Hren, 49 let, oseba s paraplegijo)

V bistvu ne odreagiram. Mogoče zato, ker sem v tistih časih, ko sem postala invalid, bila še toliko bolj občutljiva za te stvari. Takrat še nisem imela razčiščeno pri sebi. Takrat sem to jemala zelo osebno in sem bila prizadeta. Tudi rekla sem takrat kaj nazaj. Nisem bila tiho in tako sem dostikrat še poslabšala zadevo. Potem pa sem se naučila, da je boljše biti tiho. Zakaj bi skušali ljudi spreminjati. To so ljudje, ki jih srečaš enkrat in jih verjetno ne boš nikoli več. (Barbara Slaček, 39 let, oseba s paraplegijo)

Ko predavatelj in predavateljica na svojih predavanjih zaključijo s pripovedovanjem svoje zgodbe, jim poslušalci in poslušalke pogosto postavljajo različna vprašanja. Vprašanja jim lahko zapišejo na evalvacijski vprašalnik in tja dopišejo svoj e-naslov, lahko pa jim vprašanja zastavijo neposredno na predavanju. Čeprav so lahko vprašanja kdaj tudi neprijetna, so intervjuvanci v glavnem odgovarjali da z odgovarjanjem na takšna vprašanja v večini nimajo težav. Nekateri opisujejo vprašanja poslušalcev in poslušalk kot zelo dobrodošla, saj se na ta način lažje ustvarja dialog.

Ne, nikoli ni bilo neprijetnih vprašanj. Tako kot pravijo, nobeno vprašanje ni butasto, butasti so lahko samo odgovori. Kakršnokoli vprašanje, ki pride od nekega poslušalca je na mestu. Nikoli nisem imela občutka, da bi kdo želel s kakšnim vprašanjem provocirati ali pa da vprašanje ne bi bilo postavljeno dobronamerno. Tudi ni bilo postavljeno nobeno takšno vprašanje, ki poslušalca ne bi zares zanimalo. Dobila sem že raznovrstna vprašanja, tudi zelo osebne narave, ampak sem vedno korektno na vse odgovorila. Kaj so pa potem z mojimi odgovori naredili oni, je pa spet njihova stvar. (Barbara Slaček, 39 let, oseba s paraplegijo)

Takšnih vprašanj še nisem prejel, na splošno pa mi je všeč, če mi poslušalci postavijo kakšno vprašanje. Tako se lahko razvije debata. (Luka Plavčak, 27 let, oseba s tetraplegijo)

Tudi vprašanj ni bilo nikoli takšnih, da bi bilo kaj negativnega ali neprijetnega. Postavijo mi drugače veliko raznolikih vprašanj, a nikoli neprijetnih za odgovarjati. Pač odgovorim tako kot je, a me nič ne prizadene. (Franc Ivenčnik, 61 let, oseba s tetraplegijo)

Niti ne no. Ni bilo nekih neprijetnih vprašanj. Te pa seveda vprašajo na primer te življenjske stvari. Torej kako si sprejel to kar se je zgodilo, kaj v življenju počneš na splošno, kako je to sprejela družina, če imaš punco in tako. Vsakodnevne stvari. Zaenkrat mi res še ni bilo neprijetno odgovoriti na kakšno vprašanje. (Matej Lednik, 32 let, oseba s paraplegijo)

Niti ne, ker do zdaj sem na vse, kar so me vprašali, skušal odgovoriti čim bolj tako, da bi razumeli in povedal sem jim vse, kar vem. Neprijetnih vprašanj v bistvu res še ni bilo. (Nick Špoljar Dežjot, 22 let, oseba s tetraplegijo)

Neprijetnih vprašanj še ni bilo. Niti nimam nekih zadržkov na to temo. Zanimivo vprašanje pa se mi je zdelo, ko me je enkrat en fant vprašal, kako lulam. To sem jim nato razložil, drugače pa ni bilo nekih neprijetnih vprašanj. Všeč mi pa je, da mi zastavijo čim več vprašanj. Vidim tudi kaj jih najbolj zanima. To je po navadi spolnost. Včasih se nato kdo opogumi in kaj vpraša. Sam se spolnosti med svojim predavanjem malo dotaknem, ne govorim pa o tem veliko. (Aleš Kramolc, 28 let, oseba s tetraplegijo)

Ne. Vedno sem odgovoril na vsa vprašanja, ki so mi jih zastavili. Opažam pa, da je kar problem, da bi vprašanja zastavljali v živo. Vprašanja namreč raje napišejo na vprašalnik in jim potem na njih odgovorim po mailu. [...] Največ pa poslušalci sprašujejo to, kako sem se sprijaznil z invalidnostjo. Vprašajo me tudi kaj v zvezi s samo nesrečo. Bolj kot ne se ta vprašanja ponavljajo. (Janez Hudej, 55 let, oseba s paraplegijo)

V živo mi zastavijo kar dosti vprašanj in na njih mi ni problem odgovoriti. Na svojih predavanjih celo veliko rajši vidim, da imajo poslušalci vprašanja in potem okoli teh vprašanj oblikujem svojo zgodbo. To imam veliko rajši kot da samo predavam. Na ta vprašanja mi ni neprijetno odgovarjati. Zares sem vesel, da mi jih mladi zastavijo in se s tega razvije nek dialog. (Nino Batagelj, 30 let, oseba s tetraplegijo)

Včasih mi zastavijo vprašanje kaj je bilo s tem prijateljem, ki je bil z mano ko sem se ponesrečil, ker ga sam nikoli ne omenim. To je najpogostejše vprašanje. [...] dostikrat vprašajo ali sem potem kdaj videl tega fanta, ki se je zaletel v mene. Odgovorim jim da ne, in da tudi nisem nikoli imel želje po tem. Nikoli nisem bil tako jezen, da bi ga želel najti in ga zadaviti (smeh). Nikoli. Če tako razmišljam, niti ne vem pri čem bi mi to pomagalo. Tudi jamranje doma mi ni smiselno. Če se zadeve ne da več spremeniti na noben način, je škoda energije za takšne stvari. C'est la vie. (Žiga Breznik, 43 let, oseba s paraplegijo)

Čeravno je o različnih aspektih gibalne oviranosti dobro govoriti, saj to omogoča lažje razbijanje tabujev in prispeva k normalizaciji hendikepiranosti v družbi, za nekatere odgovarjanje na vprašanja ni enostavna naloga. Težave z odgovarjanjem imajo intervjuvanci predvsem v primerih, ko gre za vprašanja osebnega tipa.
--

Mislim, da sem takšno vprašanje dobil že kar na prvem ali pa drugem predavanju. Vprašanje je bilo glede spolnosti in kako to poteka ko si na vozičku. Takrat sem nekaj o tem že vedel, nekatere stvari pa sem še preizkušal in tako. Ampak tega vprašanja nisem niti približno pričakoval, če sem čisto iskren. To je bilo nekakšno presenečenje ko sem prebral to vprašanje. Ker je bilo na vprašanje treba odgovoriti po mailu, mi je bilo to nekoliko lažje. Če bi mi pa to vprašanje zastavili v živo, bi pa verjetno malo zardel, ker bi mi bilo malo nerodno. (Ivo Ozebek, 37 let, oseba s paraplegijo)

Mogoče kakšno takšno vprašanje v zvezi s tem kako grem na stranišče. Na takšna vprašanja mi je mogoče malo neprijetno odgovarjat, ampak tudi preko tega potem nekako greš. (Gregor Janežič, 35 let, oseba s tetraplegijo)

Nazadnje sem imel vprašanje, zakaj sem si umislil neke čevlje, ki sem jih takrat imel obute. En fant me je namreč vprašal, zakaj nosim tako drage čevlje, če pa je to za mene brez zveze. Razložil sem mu, da mi ne čutimo na stopalu ničesar in če bi si kupil premajhne čevlje, lahko imam nato problem s prsti. Prsti mi lahko pomodrijo in izgubim lahko tudi celo nogo. Zato raje kupim čevlje, ki so udobni in dovolj veliki, da potem nima problemov. Potem se mi je zahvaljeval in mi rekel da sem imel zelo dobro predavanje. Še po elektronski pošti se mi je nato zahvaljeval. Drugače se pa ne spomnim kakšnih posebno neprijetnih vprašanj. So bila, ampak se jih ne spomnim. Spomnim se, da me je nekdo enkrat vprašal, če mi lahko kako pomagajo. Povedal sem mu, da mi ne more, saj je to poškodba. (Vinko Hren, 49 let, oseba s paraplegijo)

K neprijetnemu občutku v javnosti, ki hendikepirane spremlja na vsakem koraku, v veliki meri prispeva družba s stigmatizacijo "drugačnih". Ko javnost na določeni osebi opazi lastnost, ki je večina nima, to osebo avtomatsko obravnava kot manj zaželeno ali slabo. V tem primeru je torej hendikepirana oseba pogostokrat zreducirana z običajne osebe, na nepopolno in pomanjkljivo (Goffman, 2008, str. 12). K temu običajno prispeva diskriminacija na različnih področjih. Hendikepirani so namreč pogosto diskriminirani tako na izobraževalni, ekonomski, simbolni ter tudi socialni ravni. Zaradi teh diskriminatorskih izkušenj postane osebna značilnost telesa družbena izkušnja. Določeno oviranost je torej potrebno deindividualizirati ter jo razumeti tako kot utelešeno osebno kot tudi družbeno ustvarjeno izkušnjo. Samo oviranost namreč različni družbeni odzivi krepijo ali pa jo zmanjšujejo. Hendikep je torej vedno proizveden v družbi, v kateri hendikepirana oseba živi. To torej ni psihološka ali medicinska kategorija, temveč socialna in ekonomska. Njeni učinki so namreč povezani s strukturnimi neenakostmi, ki se v očeh strokovnjakov in strokovnjakinj individualizirajo kot osebne težave ali stiske (Zaviršek, 2010, str. 4). Intervjuvance sem v svoji raziskavi zato spraševala, ali jih na predavanjih določeni komentarji ali nepredvidljiva situacija prizadenejo. Na podlagi dobljenih odgovorov sem ugotovila, da se vprašanih beseda "prizadene" preveč dotakne, zato raje uporabljajo izraze zmotiti, razočarati ali razjeziti. Gre za minimaliziranje ter racionaliziranje izkušnje v smislu, da "so poslušalci še mladi", "tega niso mislili tako", "bolje, da na to pozabim" in podobno.

Čeprav hendikepirane osebe vsakodnevne interakcije z drugimi ljudmi velikokrat razjezijo, tega ne pokažejo vedno. A zavedati se je potrebno, da jeza ni samo čustvo, ki ga zavestno potlačimo, temveč je lahko tudi zdrav in učinkovit odziv, ki ima moč spreminjanja okoliščin. Jeza je torej čustvo in kot čustvo sama po sebi ni škodljiva. Razlikovati je namreč potrebno med občutenjem in med izražanjem jeze. Ko človek spozna in prizna jezo, se lahko sam odloči, kako bo to jezo izrazil. Jeza tudi ni pojav, ki ga ne bi mogli nadzorovati. Ko oseba jezo sprejme, jo lahko spretno usmerja glede na potrebe. Pomembno je, da znamo jezo izražati na pozitiven način. Lahko o njej govorimo, udarjamo po postelji, o tem pišemo Seznam je neskončen. Na jezo lahko torej gledamo kot na ustvarjalni proces, ki je za človeka zdravilen. Na izražanje jeze lahko gledamo tudi kot na del okrevanja. Če ji pustimo, da nas vodi, lahko to postane pomemben vir moči, ki pelje k pozitivnim spremembam (Bass in Davis, 1998, str. 142–152). Za hendikepirane osebe je torej pomembno, da svojo jezo v javnosti izrazijo, z ostalimi delijo svoja čustva ter družbo s svojo občutljivostjo usmerijo k spremembam na boljše. Na splošno empirična raziskovanja potrjujejo, da se posamezniki in

posameznice s pripovedovanjem o svoji travmatični izkušnji odprejo in izrazijo s stresom povezana občutja in misli, kar vpliva na izboljšano telesno in duševno počutje. Razkritje stresnih izkušenj prispeva predvsem k zmanjšanju stiske, ki jo človek čuti po tem, ko doživi stresno situacijo (Cvetek, 2010, str. 233).

Ko hendikepirani nastopijo pred občinstvom in predstavijo stališča stigmatiziranih, postanejo živ primer povsem "normalnih" dosežkov. V očeh poslušalcev in poslušalk postanejo junaki prilagoditve in jih zato javno nagradijo, saj dokazujejo možnost dobrote in koristnosti pri stigmatiziranih ljudeh (Goffman, 2008, str. 29). Intervjuvanci sami pravijo, da so za njih odzivi poslušalcev in poslušalk zelo pomembni. Dobiti pozitivne povratne informacije z občinstva predavatelje motivira ter jim daje nov zagon, ob tem pa jih spremlja tudi občutek koristi, saj s pripovedovanjem zgodb prispevajo k boljši družbi. S tem prispevajo tudi k detabuizaciji hendikepiranosti. Na svojih predavanjih namreč izpostavijo različne aspekte hendikepiranosti, ki sicer pogosto ostanejo zamolčani ter predstavijo tudi svoje aktivno življenje in vključevanje v družbo po nesreči.

Opažene spremembe, ki so posledica večkratnega pripovedovanja

Ko intervjuvanci in intervjuvanka primerjajo občutke, ki so jih imeli ob svojih prvih nastopih in občutke po že številnih nastopih, pri tem navajajo bistvene razlike. Ena temeljnih stvari, ki jo je izpostavila kar polovica vseh intervjuvancev, je, da jim je sedaj lažje govoriti o svoji nesreči, kot pa jim je bilo spočetka. Hkrati izpostavljajo upad treme, ki je bila ob prvih nastopih zelo prisotna. Intervjuvanci in intervjuvanka pravijo, da so postali bolj suvereni in samozavestni in da so v tem času pridobili ogromno izkušenj na področju nastopov in pripovedovanja zgodb. Pred poslušalci in poslušalkami so sedaj bolj sproščeni in se ne obremenjujejo več, kako bo izpadel njihov trenutni (ali prihodnji) nastop. Nekateri dodajajo, da so bila prva predavanja predvsem čustveno naporna, saj so v svoji pripovedi prepoznali izgubo, ki so jo doživeli z nesrečo.

Včasih je bila trema kar precej prisotna in tudi obremenjeval sem se bolj, kot pa se sedaj. Sedaj mi je tako, kot bi šel nekam na nek običajen pogovor. Malce treme tako more biti ampak mi je sedaj veliko lažje. Boljše občutke imam tudi glede časa, ki mi je na voljo. Sedaj bolj vem koliko časa se lahko pri določeni stvari zamudim. Pa tudi samo prezentacijo sem si malce izboljšal. Predavanja torej lažje opravljam. (Ivo Ozebek, 37 let, oseba s paraplegijo)

Sedaj sem veliko bolj suveren. Sedaj ni toliko pomembno na katero temo imam delavnico ali so to arhitekturne ovire ali pa so to recimo kakšne nezgode pod vplivi ali celo motivacijski govor. Vse kar rabim vedeti vnaprej je to, koliko časa naj traja moja predstavitev ter približne smernice v katere naj grem. Lahko rečem, da sem v vsem tem času dobil neko širino oziroma nek spekter znanja na področju predavanj. (Nino Batagelj, 30 let, oseba s tetraplegijo)

Sedaj sem bolj sproščen. Vedno sem isto pripravljen na predavanje, ampak ni pa več te treme. Razlika je tudi v tem, da o tem ne razmišljam več dva ali tri dni prej, torej mi to ne povzroča več takega stresa. Od začetka sem seveda bil malce nervozen. Sedaj so predavanja že bolj rutinska. Vsak start je malce težaven, pa se potem na to navadiš. Tako je pri vsaki stvari. (Franc Ivenčnik, 61 let, oseba s tetraplegijo)

Na začetku je bilo za mene res bolj čustveno. Spomniš se namreč vsega tega kaj si lahko počel in česa sedaj ne moreš. To te mogoče malo spomni na to, kako je bilo včasih fajn. Lahko smo smučali in hodili vsepovsod in tako. Ampak potem se tega moraš nekako navaditi in je brez veze da razmišljaš o tem kako je bilo fajn ko sem še lahko hodil. Na začetku te pa malo spomni kako bi bilo fajn, da bi lahko spet šel nekam peš ali pa, da bi lahko spet stopil na smuče ali pa drsal ali nekaj takega kar sem prej rad počel. Ampak tudi sedaj je dosti drugih stvari, ki jih rad počnem. Tako, da dejansko potem nehaš pogrešat tisto, kar si pogrešal na začetku. Imaš druge stvari katere lahko počneš. (Matej Lednik, 32 let, oseba s paraplegijo)

Sedaj vsakič lažje pripovedujem svojo zgodbo. Če bi nastopal še večkrat, bi verjetno tudi trema počasi izginila. Kljub temu lahko da bi naredil še kakšno napako, saj še nimam veliko prakse, ampak sigurno je pa vsakič lažje. [...] Več izkušenj kot imaš, boljše je. (Gregor Janežič, 35 let, oseba s tetraplegijo)

[...] s časom dobiš na tem področju izkušnje. Tudi vsakemu otroku, ki ima v šoli prvič nastop, je hudo (smeh). Potem, ko se tega navadi, to ni več problem. S tem ko svojo zgodbo poveš večkrat, si s tem nabereš kar nekaj izkušenj in znanj. Tako že potem nekako veš kaj reči ob določeni priložnosti. Tudi opazuješ njihove reakcije in obrazne mimike in potem predavanje prilagajaš poslušalcem. Dostikrat opaziš, da moraš malo dvigniti ali spustiti svoj glas in podobno. Dostikrat tudi kaj bolj podrobno razložim, se mogoče ustavim ali pa poslušalce kaj vprašam. (Janez Hudej, 55 let, oseba s paraplegijo)

Sedaj mi je to delo enako kot vsako drugo delo. Grem na šolo in opravi nastop. [...] Sedaj se mi zdi tudi, da vse poteka bolj tekoče. Od začetka sem tudi imel pred sabo zapiske na katere sem se opiral, sedaj pa tudi tega ne rabim več. Tako mi je tudi bolj všeč, saj lahko govorim bolj sproščeno. (Aleš Kramolc, 28 let, oseba s tetraplegijo)

Sem veliko bolj suveren. Prej sem se veliko lovil s časom, sedaj pa samo govorim in povem čim več stvari v tem času, ki ga imam na voljo. Treme, kako bom zapolnil ta čas in kaj bom povedal torej ni več. (Žiga Breznik, 43 let, oseba s paraplegijo)

Včasih mi je bilo težje. (Vinko Hren, 49 let, oseba s paraplegijo)

Na začetku mi je bilo nekoliko težje govoriti o tem. Bila sem čustveno bolj vpletena, kot pa sem sedaj. (Barbara Slaček, 39 let, oseba s paraplegijo)

Lažje mi je. Bolj sem samozavesten. Ko sedaj opravi kakšno predavanje, se ne obremenjujem več za naprej kakšno bo naslednje predavanje. Ne sprašujem se več ali mi bo šlo naslednjič vsaj tako dobro kot mi je šlo sedaj. Sedaj je tako, da si ko zaključim s predavanjem rečem, da je bilo v redu. Takšne dobim tudi povratne informacije od poslušalcev in učiteljev. Prej sem se pa nekako žrl s tem kako bo naslednjič in kako bom lahko spet šel. Sedaj imam torej nek pozitiven občutek po vsakem predavanju. (Nick Špoljar Dežjot, 22 let, oseba s tetraplegijo)

Tista trema med nastopanjem se je torej zmanjšala, vendar je manjša napetost ko nastopam vedno prisotna. Ker sedaj ta občutek napetosti že dobro poznam, mi je nekako lažje izpeljati

mojo predstavitev. Zdi se mi tudi, da sem bolj pripravljen na določene situacije, kot sem bil od začetka. (Luka Plavčak, 27 let, oseba s tetraplegijo)

Sama vsebina pripovedi se je tekom mnogim predavanj spremenila predvsem v obsegu in številu informacij, ki jih podajo poslušalcem in poslušalkam. Najprej so namreč na predstavitev s poslušalci in poslušalkami delili le osnovne informacije o svoji nesreči, tj. kaj se jim je zgodilo, kako je potekala rehabilitacija itn., sedaj pa so v okviru Zavoda VOZIM začeli svojim osebnim zgodbam dodajati informacije o škodljivi rabi alkohola, vrstah poškodb hrbtenjače, vzrokih prometnih nesreč in podobno. Kot največjo spremembo v svojih pripovedih izpostavljajo spreminjajoč se zaključek pripovedi, saj vanj ves čas vključujejo nove prigode, ki se jim vsakodnevno dogajajo v življenju.

Sama vsebina se bistveno ni spremenila, se pa je malo izboljšala no. Nekaj stvari smo namreč nadgradili, dodali kakšne drugačne zaključke in tako. Sama vsebina pa ostaja bolj kot ne enaka. Moja zgodba se nič kaj ne spremeni ne (smeh). Dodam pa kdaj kakšno sliko kaj počnem sedaj. Zaključek se torej nadgrajuje. Dodam kaj vse sem probal ali pa kaj vse sem recimo doživel. Tisto kar pa je bilo prej, pa ne moreš spremeniti. (Matej Lednik, 32 let, oseba s paraplegijo)

Najbolj se je torej spremenila v smislu vsebine, torej kaj povem na predavanju. Tista prva prezentacija je resnično govorila samo o moji prometni nesreči, sedaj pa so prezentaciji dodane še druge stvari. Učencem povemo tudi kaj o škodljivi rabi alkohola, vzrokih prometnih nesreč, vrstah poškodb ob nesrečah in podobno. (Janez Hudej, 55 let, oseba s paraplegijo)

Od začetka sem še malo iskal kaj bi sploh povedal in sem tako povedal vsega po malem, ko pa sem se pridružil Zavodu VOZIM sem pa dobil neke smernice, kako naj bi to pripovedovanje izgledalo na bolj strukturiran način. Sedaj torej povem veliko manj kot pa sem povedal od začetka in nekako izpostavljam tiste stvari, za katere vidim, da so za poslušalce bolj pomembne. Od začetka mojega pripovedovanja sem večinoma govoril o svoji poškodbi in rehabilitaciji, sedaj pa se je moja vsebina pripovedovanja spremenila v tem smislu, da sedaj povem tudi kaj vse počnem po poškodbi. (Luka Plavčak, 27 let, oseba s tetraplegijo)

Ko se človek sooči s svojimi občutki in čustvi ob pripovedovanju osebne zgodbe in sledeča občutja tudi sprejme, lahko sčasoma začne svojo pozornost preusmerjati tudi na druge. Nekateri intervjuvanci so se svoja pripovedovanja naučili usklajevati z odzivi poslušalcev in poslušalk. Vsebina njihove pripovedi se torej v tem smislu konstantno spreminja in gre za nekakšno usklajevanje med pripovedovanjem in odzivi ljudi, ki so priča njihovi pripovedi.

Pri tem odgovoru bom citiral svojega kolega Žiga, ki prav tako predava po šolah in sicer on pravi, da je prezentacija živa stvar. Že ko se ti malo spremeni življenje, spremeniš tudi svojo prezentacijo. Kot rečeno sam rad tudi na splošno malo spreminjam svoj nastop. Jaz sem se nekaj časa ukvarjal tudi z govorico telesa in gledal kaj jih najbolj zanima in kaj je tisto, kar jih najbolj zadane. Tistemu potem dam na naslednjem predavanju malo več pozornosti. Kar je pa spet, če se vrnem, po navadi spolnost. Tudi druge stvari jih zelo ganejo, lahko bi rekel, da jih pritegne vse, kar spada pod socialno življenje. Od prijateljev, do partnerskih odnosov. Zanimivo jim je tudi, če jim kdaj razložim kako izgleda katetrizacija. Vsebina moje pripovedi se torej vseskozi spreminja. (Aleš Kramolc, 28 let, oseba s tetraplegijo)

Kar se tega tiče lahko rečem, da imam jaz en zanimiv koncept, ki se mu lahko mogoče reče kar koncept neresnosti. Vsako predavanje imam namreč zastavljeno nekako po svoje. Ne mislim v smislu, da se prej pripravim, ampak se vsakega predavanja lotim drugače. Zgodbo nekako prilagodim in prilagajam jo tudi glede na vprašanja, ki jih sproti dobivam. Prav tako malo prilagajam svoje predavanje glede na odzive poslušalcev. Včasih se na kaj bolj osredotočim in na kaj malo manj. Če imam na primer dva zaporedna predavanja se dostikrat recimo spomnim kaj sem pri prvemu pozabil in skušam to omeniti na naslednjem predavanju. Prav tako če vidim, da so se poslušalci pri čemu dolgočasili, skušam naslednjič to nekako drugače speljati ali pa tisto kar izpustim. Kar pa se tiče moje zgodbe kot takšne pa zgodba ostaja ista, saj tega, kar se mi je zgodilo, ne morem spremeniti. Najbolj se mogoče spremenijo zaključki moje zgodbe. Z dneva v dan namreč nekatere stvari delam boljše, se na novo učim, poskušam nove stvari in aktivnosti. Tako da res nimam nekega kalupa. (Nino Batagelj, 30 let, oseba s tetraplegijo)

Svojo vsebino skušam vseskozi prilagajati poslušalcem. Včasih imam kakšno predavanje na primer ob koncu šolskega leta, torej tiste zadnje šolske dni, ko se vsi že vidijo na počitnicah in tako. Takrat jim skušam predavanje narediti bolj zanimivo. Razlika je tudi ali je predavanje bolj zjutraj, ko so še vsi zbrani ali v popoldanskih urah, ko jim ta zbranost že nekoliko pade. Vsebinsko predavanj skušam prilagajati tudi glede na to, ali so to kakšni strojniki, kjer poudarjam bolj tehnične stvari, če sem pa recimo na zdravstveni šoli pa poudarjam bolj kakšno samooskrbo, katetrizacijo in podobno. Vedno malo prilagodim. Vse to pa pride z določeno kilometrino, ki jo pridobiš s pripovedovanjem. Spremenil se je tudi sam način, kako pripovedujem. (Ivo Ozebek, 37 let, oseba s paraplegijo)

Seveda, moja predstavitev je živa stvar. Dostikrat kaj prilagodiš, kaj omeniš ko prej nisi, ali pa kaj izpustiš. To po navadi nekako reguliram glede na odzive poslušalcev. (Franc Ivenčnik, 61 let, oseba s tetraplegijo)

Vsebina moje pripovedi se je spremenila tako vizualno kot tudi v pripovedovanju. Vsebinsko res konstantno spreminjam. Kot sem dejal prej, gre za spontano prilagajanje glede na odzive poslušalcev. Kaj izločim, kaj dodam in podobno. Malo stvari je takšnih, ki so ostale popolnoma enake. Kaj povem je dostikrat odvisno tudi od mojega razpoloženja. Včasih sam pri sebi opazim da sem kakšen dan bolj pri stvari, besede mi tečejo gladko, sem zanimiv za poslušalce. Včasih pa komaj preguraš. Ampak to se zgodi res redkokdaj. (Žiga Breznik, 43 let, oseba s paraplegijo)

Že dlje časa ukvarjajoči se s pripovedovanjem so v zvezi s spreminjanjem vsebine pripovedi omenili zanimivo opažanje. V primerjavi s svojimi prvimi nastopi so namreč svojo zgodbo začeli pripovedovati precej monotono. Vzrok za to iščejo v močnejših in bolj svežih občutjih na prvih nastopih, zaradi česar je njihovo pripovedovanje splošno izgledalo bolj pristno kot sedaj. Po nekaj letih pripovedovanja so zgodbo namreč začeli pripovedovati precej naučeno.

Tudi to je res, da sem od začetka svojih predavanj znal veliko bolj opisati kako je bilo v bolnici, kako je me je vse bolelo in tako. Torej opisoval sem še vse tiste detajle, ki sem jih nato malo pozabil in jih zato v svoji zgodbi ne povem več. Prav zato sem imel v mislih, da bi si vsi, ki na novo pristanejo na vozičku, začeli zapisovati vse, kar bi jih v tistem dnevu prizadelo. Od tega, da se ne znaš obuti, da si ne znaš dati gor hlač, da se ne znaš presesti na voziček in tako dalje. To je na začetku res zelo grozno, ampak to potem s časom res pozabiš, ker tega ne doživljaš več. Na začetku si pa res čisto nesamostojen. Drugi te hranijo, drugi te umivajo in to je grozno. To za takšne kot sem bil jaz, stare 22 ali pa 23 let, ko si

dejansko že zelo samostojen, res ni prijetno. Ne znaš si niti predstavljati, da te bo v bolnici nekdo, ki je toliko star kot si ti ali pa še mlajši, tam umival in tako. Ali pa kakšna medicinska sestra, ki jo mogoče celo od kje poznaš. Takšne stvari te od začetka res zelo prizadenejo. Čez leta pa to malo pozabiš. Ampak tega ne moreš ne, da bi šel tja komu po vrhu vsega reči, naj si zapisuje vse, kar tisti dan doživi. (Matej Lednik, 35 let, oseba s paraplegijo)

[...] ko sem čisto na začetku začel predavati o tem kaj se mi je zgodilo, nesrečo kar nekako podoživel, kar se mi je mogoče tudi videlo in sem zato izpadel bolj zanimiv. Bilo je bilo povedano bolj doživeto. Kasneje sem pa opazil, da zgodbe ne poslušajo več s takšnim zanimanjem. Vprašal sem se, kaj delam narobe in naslednjič sem skušal sam sebe malce poslušati. Videl sem, da delam to napako, da govorim že preveč naučeno. Ugotovil sem, da je bolje, če govorim bolj doživeto. Sedaj skušam to vedno upoštevati. Je pa res, da ko nekaj poveš prvič, to poveš še najbolj doživeto. Ko pa zgodbo že nekajkrat poveš, potem kaj kmalu nekaj spremeniš, kaj dodaš ali kaj odzameš. S tem lahko določene stvari poslabšaš ali pa izboljšaš. Najbolj pristno je pa zagotovo na začetku. (Ivo Ozebek, 37 let, oseba s paraplegijo)

Spremenila se je mogoče ravno v tem smislu, da ne pripovedujem več tako doživeto in čustveno, kot sem to počela na začetku. (Barbara Slaček, 39 let, oseba s paraplegijo)

Čeprav so intervjuvanci v začetku imeli s pripovedovanjem precej težav, predvsem zaradi čustveno naporne vsebine, jim je sčasoma to postalo lažje. Tanja Lamovec trdi (2001, str. 234), da lahko večkratno pripovedovanje zgodb prispeva k povečanju notranje harmonije posameznika ali posameznice, saj oseba ob pripovedovanju prepozna različne vidike svoje zgodbe, ki sčasoma najdejo svoje mesto v pripovedi. Človek s pripovedovanjem naredi nekakšen pregled preteklosti, zato lahko kasneje ustvari stabilnejše naracije, ki kažejo na koherentnost, prilagoditev in premagovanje težavnosti. Narativne procese lahko v tem smislu razumemo kot refleksivne napore, s čimer človek organizira in razume svojo izkušnjo (Koron in Leben, 2011, str. 153). Tudi Sanja Rozman (2015, str. 194) podobno ugotavlja, da pri osebi, ki svojo zgodbo pripoveduje večkrat, sčasoma pride do trenutka, ko opisovanje travmatičnega dogodka ne vzbuja več tako težkih občutkov. Zgodba o tej izkušnji torej sčasoma postane le del človekovega življenja. Občutek tragičnosti dogodka začne počasi bledeti, prav tako pa upade intenzivnost žalosti. Na tej točki začne posameznik ali posameznica razmišljati, da travmatični dogodek mogoče ni najpomembnejši del njegovega življenja. Osebe se začnejo čedalje bolj zavedati, da čas teče naprej in da ne smejo obstati v preteklosti. K okrevanju namreč prispeva tudi posameznikovo intenzivno posvečanje svoji prihodnosti. Podobno kažejo tudi ugotovitve moje raziskave, saj so intervjuvanci izpostavili, da se ob razlaganju poslušalcem in poslušalkam o svojih današnjih aktivnostih počutijo ponosne in zato to z veseljem delijo z drugimi.

Ko človek želi svojo travmatično izkušnjo deliti z drugimi, intenzivna čustva to pripovedovanje pogostokrat otežujejo. Oseba torej s težavo ubesedi dogodek, saj ima pripovedovanje na začetku zelo veliko težo (Repič, 2008, str. 233). Kar se tiče občutkov, ki pripovedovalce in pripovedovalke spremljajo po nekaj letih pripovedovanja, pa intervjuvanci poročajo o obratnem pojavu. Pravijo namreč, da so se s svojimi občutki soočili do te mere, da so o njih začeli pripovedovati kot o nečem običajnem. Četudi je nekaj čustev seveda še prisotnih, sami opažajo, da sedaj pripovedujejo že precej naučeno in monotono. Deloma to označujejo kot pozitivno, a se hkrati zavedajo, da so zato poslušalci in poslušalke prikrajšani pristnih, svežih občutkov in čustev, ki so jih z njimi delili na začetku. Posledično je monotonost in naučenost pripovedovanja povzročila, da so začeli pozornost s sebe preusmerjati na poslušalce in poslušalke. Tako lahko lažje usklajujejo svoje pripovedovanje in njihovo odzivanje.

Pogled na travmatsko izkušnjo danes

Poškodovanci na svojih predavanjih običajno pokažejo fotografije svoje nesreče in rehabilitacije. Pogosto poslušalcem in poslušalkam pokažejo, kako so si zaradi poškodbe morali prilagoditi stanovanje in s kakšnimi aktivnostmi se ukvarjajo danes. Izpostavljajo, da so te fotografije na njihovih prvih predavanjih v njih sprožale precej neprijetna čustva, danes pa temu ni več tako.

Na začetku so me te fotografije spomnile na tisto, kar je bilo in sem to vedno malo čustveno podoživel. Z leti pa sem sedaj dobil tršo kožo in to nima več takšnega efekta. Res je, da sedaj mogoče zgodbo povem z nekoliko manj čustvi, kot pa sem jo od začetka. Ampak še vedno je to za njih dovolj šokantno in čustveno ter to dojamejo tako kot je treba. Na tebe pa to nima več takšnega učinka. (Matej Lednik, 32 let, oseba s paraplegijo)

Zdaj ne več. Po toliko letih in toliko predavanjih sigurno ne več. Na začetku to zagotovo ni bilo prijetno gledati, je pa sedaj drugače. Res mi je vse postalo tako monotono in običajno (smeh). (Barbara Slaček, 39 let, oseba s paraplegijo)

Od začetka je to v meni sprožilo marsikaj, sedaj pa to ni več tako. Sedaj to jemljem že kot rutino. Od začetka pa je to sprožilo čustva ja. (Vinko Hren, 49 let, oseba s paraplegijo)

Na začetku je to sprožilo kar nekaj občutkov, sedaj pa niti ne. Vidim pa, da fotografije sprožijo marsikaj pri poslušalcih. Sam sem sedaj že tolikokrat videl te fotografije, da mi je to nekaj čisto običajnega. Kot bi pogledal katerokoli drugo sliko. Da bi to v meni sprožilo kakšno posebno doživetje ali kaj res ne morem reči. Ne več. (Ivo Ozbek, 37 let, oseba s paraplegijo)

To v meni ne sproži ničesar več. To mi je sedaj že tako, kot bi pripovedoval čisto vsakdanje zgodbe. Gibanju sem se namreč pridružil nekje 17 let po poškodbi. Tako, da te fotografije pri meni ne sprožijo nekih čustev. [...] Prva leta po poškodbi pa ja. Takrat takoj po poškodbi je bilo tudi veliko aktivnosti kar se tiče snemanja. Prišli so s televizije pa so te posneli tako,

da je bila potem tvoja zgodba predvajana po televiziji. Tako, da takrat je bilo potem tebi nekoliko neprijetno to pogledati po televiziji. Tisto mi je bilo težko pogledat. Sedaj pa to gledaš kot na nekaj, kar se je pač zgodilo. (Gregor Janežič, 35 let, oseba s tetraplegijo)

Sedaj to ne sproži nič več. To si namreč že tolikokrat povedal, da stvari ne podoživljaš več toliko kot si jih prej. To nekako začneš jemati tako kot pač je. (Franc Ivenčnik, 61 let, oseba s tetraplegijo)

Eden izmed intervjuvancev pravi, da mu je bilo težje pripraviti predstavitev, kot pa kasneje o tem govoriti. Sam je v tistem trenutku začel počasi sprejemati, kaj se mu je zares zgodilo.

Posebej ko sem pripravljaj svojo prezentacijo, je to sprožilo en kup čustev in žalosti. Je bilo kar težko ko sem pripravljaj kaj bom povedal. [...]. Prezentacije pa nisem zmogel pripraviti v enem kosu. Ustavil sem se kar ene trikrat ali štirikrat. Vmes sem rabil malo pavze. Ko sem gledal fotografije in razmišljal koliko časa je trajala operacija ter kako je izgledalo ko sem se zbudil s kome, je to v meni sprožilo marsikaj. Takrat sem prvič šel res v detajle. In to se mi zdi, da je bilo absolutno dobro zame. Takrat šele sprejmeš kaj se je zgodilo in nato lahko brez zadržkov govoriš o tem. Vsaj pri meni je bilo tako. To je bilo 8 ali pa 9 let po poškodbi. (Aleš Kramolc, 28 let, oseba s tetraplegijo)

Nekaj intervjuvancev pravi, da fotografije v njih ne buri več čustev. Nekateri celo navajajo, da ob tem nikoli niso imeli posebnih občutij, kar morda pojasnjuje to, da so se nekateri s pripovedovanjem svoje zgodbe začeli ukvarjati brez posebnih težav. A takih intervjuvancev je bilo malo.

Jaz večinoma razlagam o dnevu svoje nesreče, samih fotografij svoje nesreče pa nimam. Poslušalcem pokažem edino eno fotografijo na kateri sem jaz ko skačem s pomola, vendar me ta slika ne spomni na nič slabega. To mi je namreč ostalo v lepem spominu. Zame je nekaj najlepšega to, da se odrineš od pomola in skočiš v morje. Tako da dejanske fotografije moje nesreče ne pokažem. (Luka Plavčak, 27 let, oseba s tetraplegijo)

Jaz pokažem fotografije kje sem se poškodoval, fotografije iz kliničnega centra, s travme, s Soče ter fotografije z doma. Pokažem torej cel proces od poškodbe do mojega bivanja v kliničnem centru, v Soči, pokažem pa tudi nekaj slik od doma, torej kako sem nato doma zaživel. To jim skušam predstaviti čim bolj dramatično in tako, da si znajo čim boljše predstavljati. Dogodke jim opišem podrobno na način, da opišem kako je kaj izgledalo in opišem tudi zvoke, ki so me spremljali. Na splošno ob kazanju teh fotografij ne čutim nič posebnega. V situacijo se vživim zato, da lahko potem to čim boljše povem. Ne vzbudi pa to v meni nekih slabih občutkov ali pa da bi jaz zdaj za to postal žalosten. S to poškodbo se zdaj ne obremenjujem toliko, da bi imel more ali pa da bi vsak dan razmišljal o tem. Mogoče lahko zaradi tega potem tako sproščeno govorim o tem pred drugimi. [...] Tudi ko sem predstavljaj svojo prezentacijo ob tem nisem čutil nič kaj posebnega, sem pa izbiral takšne slike, da vse skupaj izgleda čim bolj hudo. Po navadi so presenečeni, ko vidijo vse tiste cevke na fotografijah. Mogoče pri tem nisem imel posebnih težav tudi zato, ker sem te fotografije gledal že prej. (Nick Špoljar Dežjot, 22 let, oseba s tetraplegijo)

Ne, niti ne. Kot sem že rekel, mi o svoji nesreči ni bilo nikoli težko govoriti, zato ob tem nimam posebnih čustev. (Janez Hudej, 55 let, oseba s paraplegijo)

Dva intervjuvanca sta povedala, da na predavanjih kažeta svoje fotografije z aktivnostmi pred in po nesreči. Pravita, da ob teh fotografijah ne čutita nobene žalosti in sta na sebe v bistvu ponosna. Občutek ponosa (očitno) predavatelje motivira k nadaljnjemu pripovedovanju zgodbe. Kljub temu poslušalcem in poslušalkam vedno povesta, da je za potrebnega veliko truda, če se želiš z določenimi aktivnostmi ukvarjati tudi po nesreči.

Za fotografije ne morem reči, da bi mi vzpodbudile kakšnih močnih čustev. Mogoče zato, ker sem jih že tolikokrat pokazal. Na svojih predavanjih sicer večinoma pokažem fotografije in videe, na katerih pokažem stvari s katerimi sem se ukvarjal prej kot je recimo rolanje in stvari, ki jih počnem še sedaj. Vse te videe in fotografije mi je tako všeč pokazati, zato ker sem ponosen na njih. Ponosen sem tudi na delo, ki smo ga vložili, da je lahko prišlo do vseh teh raznih video posnetkov. Ob tem torej čutim ponos. Ja... Sem ponosen na vse te stvari, ki smo jih zabeležili na videu ali fotografiji. Res ne bi mogel reči, da ob tem čutim kakšno žalost. [...] Za te slike sem vesel, da jih imam. Tudi ko sem to fotografijo sam prvič videl mi ni vzbudila kakšnih negativnih ali žalujočih čustev. Zelo nimam nekih takšnih žalostno - nostalgичnih čustev do življenja pred nezgodo ali pa na fotografijo pred nezgodo. Tudi nimam žalostnih čustev do same rehabilitacije. (Nino Batagelj, 30 let, oseba s tetraplegijo)

Važnost. Malo se hecam (smeh). Ampak, če pokažem slike od smučanja ali pa kolesarjenja po nesreči, jih pokažem s ponosom. O tem ne govorim v smislu kaj vse jaz počnem in kako je vse to dobro, ampak povem, da vse to kar vidijo zahteva od mene marsikaj in je pri tem tudi veliko ovir, da prideš do tega. (Žiga Breznik, 43 let, oseba s paraplegijo)

Čeprav poškodovanci in poškodovanke s svojimi poslušalci in poslušalkami delijo marsikaj osebnega in na ta način prispevajo k prepoznavnosti hendikepa v družbi, pa intervjuvanci o določenih tematikah vseeno težko spregovorijo. Te tematike se od posameznika do posameznika zelo razlikujejo. Težko govorijo o psihičnih posledicah nastanka invalidnosti, o partnerskih odnosih po poškodbi (kar je tabu tema celo med samimi osebami s para- in tetraplegijo), o prijateljskih odnosih, o nesamostojnosti po nesreči, o majhnih stvareh, ki posameznika ali posameznico spomnijo na to kaj se je zgodilo itn. Eden izmed intervjuvancev je izpostavil, da mu je težko, če ga vprašajo "zakaj ni bil bolj previden" in "ali bo kdaj še hodil". Enemu je težko na glas reči, da je invalid. Le dva intervjuvanca pa sta odgovorila, da je ni stvari, o kateri bi težko spregovorila.

Hm. Mogoče mi je še vedno težko v tistem delu predavanja, ko govorim o psihičnih posledicah nastanka invalidnosti. Tam v bistvu povem, kaj vse sem do tistega trenutka, ko je prišlo do nesreče, v življenju že dosegla, torej kaj sem imela in kaj sem bila in potem povem, da sem v bistvu vse to čez noč izgubila. Tisto mi je kar težko, ampak razumem zakaj, saj je šlo za več velikih izgub, ki so se zgodile istočasno. To seveda pusti rane, ki so trajne. To ne pomeni, da se s tem nisem sprijaznila, ampak je to tisto, če že morem izbrati eno takšno stvar, o čemer mi je še vedno najtežje govoriti. To tudi še vedno najbolj boli a ne. Tako nekako. (Barbara Slaček, 39 let, oseba s paraplegijo)

Hm. Kaj pa vem kaj bi rekel. Partnerski odnosi po poškodbi mogoče. Posebej tisti začetni. Pri tem sem imel največ težav in tudi najtežje sem o tem spregovoril. Tudi ko sem se začel pogovarjati o tem z drugimi paraplegiki in tetraplegiki, sem o tem najtežje govoril. Ampak potem smo sčasoma začeli o tem normalno komunicirati. Pri nekaterih sem opazil, da to čisto sprejmejo, ampak pri meni je bilo tako, da sem takrat, ko sem se poškodoval bil star

17 let in čisto po pravici povedano, se je tik pred tem začelo vse dogajati. Potem pa od začetka, torej ko sem začel ogovarjati kakšno punco, mi je bilo kar težko, nato pa je postalo lažje. Preden sploh prideš do tega, da dojameš, da lahko imaš partnerja oziroma v mojem primeru partnerko in da lahko seksaš, je kar dolg postopek. Potem pa je dolg postopek tudi to, da se sploh odločiš to poskusit. Vidim, da je tistim, ki so v zvezah mogoče nekako lažje okrog tega, saj se zgodi bolj spontano. In med sabo se lahko o tem pogovorijo. Jaz pa sem takrat, ko se mi je to zgodilo bil star 17 let in se nisem v bistvu imel s kom pogovoriti o tem. Problem je tudi to, da je to med nami velik tabu, seks med invalidi pa še toliko bolj. Torej o tem se nisem imel s kom pogovoriti in mi je to po poškodbi nekako vzelo največ časa, da sem se s tem soočil. Opažam tudi, da o tem lažje govorijo starejši poškodovanci, kot mlajši fantje. Ker jaz večinoma delam z mlajšimi fanti. Niti ne vprašajo kaj takšnega, zato se z vsakim trudim malo pogovarjati o tem, ker vem, da je to brez veze tiščati v sebi tako dolgo in se o tem spraševati. Ker potem si v glavi kar ustvariš neke predstave in neke neumnosti. To je tisto, kar bi rad preprečil novim prišlekom na voziček. Ker če ti to sam v sebi premlelaš, si boš po navadi naredil neko predstavo, ki je veliko hujša od realnosti in popolnoma neresnična. In prišel boš do zaključkov kot so na primer saj zakaj pa bi imel punco in katera bi me pa sploh hotela. Torej do takšnih neumnih zaključkov. Prav zato se skušam z vsakomur, ki je nov na vozičku nekako pogovoriti o tem ter jim povedati, da je škoda čakati toliko časa, kot sem čakal jaz. In da se ni nič tako drastično spremenilo, kot pa ima predstavo, da se je. Sam menim, da je fino nekoga imeti in se z njim kaj pogovoriti. Jaz osebno ne maram razglablјati o svojih problemih na veliko in na široko, dobro je pa imeti osebo s katero se lahko pogovoriš o nečem takšnem. In seveda tudi, da prvo na glas slišiš in da tudi dobiš feedback. (Aleš Kramolc, 28 let, oseba s tetraplegijo)

Načeloma nič, ampak mogoče kar se tiče prijateljstva. Včasih se počutim malenkost, bom rekel, žalosten, vendar vem zakaj je tako. Recimo ko sem se poškodoval, sem imel v Soči kar nekaj obiskov s strani sošolcev in prijateljev, ampak potem ko si že nekaj časa v tem, je drugače. Sam tudi nisem mogel dosti uporabljati telefona, zaradi prstov. Na ta način sem izgubil dosti kontaktov z ljudmi in potem se to razredči. Mislim, da se to tako ali tako zgodi pri vsaki nesreči oziroma kakšnem takšnem dogodku. Tisti, ko so prej recimo bili s tabo samo z neke koristi potem nekako odpadejo. Ali jim ti nisi več zmožen tistega nuditi, ali pa so oni to pošlihtali pri sebi. Ne vem. Tudi to je, da imajo ljudje svoje obveznosti in svoje probleme in tudi ni dovolj časa za vse. To mogoče ja. Včasih bi si želel videti kakšnega od prijateljev, ki ga nisem videl že tri ali štiri leta in ga vprašati kako je kaj in tako. (Nick Špoljar Dežjot, 22 let, oseba s tetraplegijo)

Mogoče mi je najtežje to, ko jim povem, kako sem na začetku bil nesamostojen. Ko te v Soči ali pa v bolnici tam umivajo, ker se ne moreš sam, res ni prijetno. O tem mi je mogoče najtežje govoriti. Da jim razložim kako je, ko čisto izgubiš samostojnost no. Od začetka mi je to bilo najtežje, danes pa mi to ni več nič takšnega, če je publika prava. Ker tudi tistega strahu, v katerega te skuša družba nekako prepričati, ni več. S tem mislim recimo to, da smo vsi nekako navajeni, da se pri 23 letih po hiši ne sprehajamo ravno goli, če so vsi doma. Potem pa, ko se ti zgodi kaj takšnega, sta seveda tudi starša tista, ki ti potem pomagata pri umivanju in oblačenju. In s časom ti ni več tak problem, da si pred njima gol. Prej ti torej vcepijo ta sram, ki je brez veze, da so ti ga sploh kdaj vcepili (smeh). To je recimo res nekaj, na kar nobeden ne pomisli. To je po mojem še težje za tiste, ki se jim zgodi kaj, ko so že starejši. Dlje časa ko si popolnoma samostojen, težje je potem to spremeniti. (Matej Lednik, 32 let, oseba s paraplegijo)

Hm. Kaj pa vem. Na primer zakaj nisem bil bolj previden. Včasih me kdo to vpraša. Ali pa me kdo vpraša če še upam, da bom kdaj hodil. Ampak to mi ni težko odgovoriti. Je pa

neprijetno vprašanje. To me večkrat vpraša kdo tako na splošno, ne na predavanjih. Sploh starejši me to sprašujejo. Se mi zdi, da starejši vedno nekaj upajo v smislu "saj mogoče bojo pa kaj izumili pa vas bodo potem operirali". Ampak realnost je pa nekaj drugega. (Gregor Janežič, 35 let, oseba s tetraplegijo)

Težko vprašanje. Mislim, da mi je še vedno najtežje na glas reči, da sem invalid. Jaz to namreč zavračam. Ne v smislu, da se tega nebi zavedal ali pa da gre za neko utopijo, ampak to zavračam, ker se mi še kar nekako zdi, da ne bom invalid. Zato se tudi nikoli nisem štel za invalida. Tudi percepcija ljudi se do tebe, ko omeniš da si invalid, v trenutku spremeni. Ni ti vseeno. Lahko reče kdorkoli, da mu je za to vseeno, ampak meni ni. Na trenutke si želim, da bi lahko v življenju bil flegmatik, vendar to žal nisem bil nikoli. Nikoli mi ni bilo vseeno, kaj si mislijo o meni drugi. To je ta stvar, ki me bremeni. (Luka Plavčak, oseba s tetraplegijo)

To so mogoče tisti majhni trenutki, ki me spomnijo na to, kaj se mi je zgodilo. Takšen trenutek je mogoče čisto na začetku predavanj. Takrat morem malce na debelo pogoltniti slino, ampak potem ko se lotim razlage, ta občutek nekako izzveni. Malce težko mi je tudi, ko na koncu predavanj rečem poslušalcem naj vstanejo. Ko jim rečem, da lahko odkorakajo s prostora, jaz pa se bom odpeljal, je zame kar malce boleče. Gre v bistvu za to, da sem z njimi delil svojo nesrečo in svoje občutke ob nesreči, na koncu pa zaključim tako, da oni vendarle lahko odkorakajo, jaz pa ne morem. (Ivo Ozebek, 37 let, oseba s paraplegijo)

Eden izmed intervjuvancev pravi, da mu je težko razmišljati o življenju v prihodnosti brez žene, kar bi ga prisilo v selitev v dom za ostarele, a pogovarja se mu je o tem lažje. Eden navaja, da mu sicer ni težko, ampak nesmiselno se pogovarjati o medicinskih pripomočkih za uriniranje in odvajanje blata s popolnimi neznanci. Zdi se mu namreč več vredno, da to deli z ostalimi poškodovanci in poškodovankami kot pa s tujcem, ki bi se morebiti ob tem še zgražal.

(dolg premislek) To kar bom omenil zame ni nekaj o čemer bi mi bilo najtežje spregovoriti, se mi zdi pa dosti nesmiselno. To je zame na primer to, da bi z mladimi moral govoriti o medicinsko tehničnih pripomočkih, ki jih uporabljamo za uriniranje ali pa odvajanje blata. To raje delim s poškodovanci na Soči oziroma z mladimi rehabilitanti. Raje z njimi delim svoje izkušnje okoli tega. Oni namreč vejo in razumejo to težavo. Povem jim, da tako je sedaj in da zdaj morajo biti na stalnem katetru, potem bo pa videl. Počasi daš to stran in mu tako skozi izkušnjo poveš, da se bo spoznal s svojim telesom in da bo znal to opravljat. Ne zdi se mi pa torej smiselno, da bi to mladim govoril na predavanjih. Bolj se mi zdi smiselno, da to povem samemu uporabniku, ki je soočen s to situacijo. Tako se mi deljenje moje izkušnje zdi bolj vredno, če jo delim z nekom, ki bo izkušnjo tudi uporabil. Rajši kot pa z nekom, ki bi ga to pripeljalo do zgražanja. Povem pa na predavanjih, da so s tem težave. Ob fotografijah na katerih smo s prijatelji v hribih ali pa veslamo in na katerih smo nasmejani povem tudi to, koliko logistike je bilo potrebne za vse to. Povem kako sem se moral soočiti sam s sabo, kako iti na stranišče, kdaj na stranišče in tako naprej. Povem tudi, da sem se kdaj ponečedil. Skušam razložiti to, da v takšnih situacijah spoznaš sebe in spoznaš tudi svoje prijatelje. Fotografija tega ne pokaže. Fotografije so vrh ledene gore. (Nino Batagelj, 30 let, oseba s tetraplegijo)

Ne vem, je ni stvari. Je pa ena stvar o kateri težko razmišljam. To je starost. V smislu, da oba z ženo ostariva in ne more več poskrbeti za mene. Torej, da bi moral iti v kakšen dom za starejše ali kaj takšnega. Na otroke se namreč ne bi mogel obrniti, saj so vsi zaposleni. O tem mi torej ni fino govoriti. Na to večkrat pomisliš zato ker veš, da si od nekoga odvisen.

Midva recimo živiva sama, in da bi se njej kaj zgodilo, nimam kaj. (Franc Ivenčnik, 61 let, oseba s tetraplegijo)

O spominu na travmatično izkušnjo Robert Cvetek (2010, str. 54) pravi, da se lahko oseba travmatičnega dogodka spomni le malo ali nič, vendar je vseeno močno preplavljena s telesnimi občutki in čustvenimi reakcijami. Tako lahko v sedanjosti nekatere situacije ali dražljaji sprožijo elemente spomina na travmatični dogodek. Prav tako se lahko oseba, ki je bila ves čas dogodka pri zavesti, spomni vsake podrobnosti dogodka. Napisano lahko razloži, zakaj so nekateri intervjuvanci na svojih začetnih predavanjih poslušalcem in poslušalkam s težavo pokazali fotografije svojih nesreč in jim ob tem razložili travmatično izkušnjo. Pravijo, da je moralo miniti veliko časa, preden so lahko na fotografije gledali kot na "nič posebnega". Eden izmed intervjuvancev navaja, da je bil intenzivnim čustvom izpostavljen med pripravljanjem svoje prezentacije. Takrat je bil namreč primoran poiskati fotografije in se odločiti, kaj bo ob njih povedal poslušalcem, kar je v njem zagotovo sprožilo določena čustva.

Gibalno ovirane osebe potrebujejo veliko različnih storitev, da se jim vsaj približno omogoča samostojno življenje. K temu prištevamo ureditve funkcionalnega javnega prevoza, boljši invalidski voziček, usluge osebne asistencije ter medicinske in tehnične pripomočke za samostojnejše življenje (Flaker idr., 2008, str. 358). Predavatelji na svojih nastopih poslušalcem in poslušalkam povedo, da je človek na vozičku v današnjem času lahko v veliki meri samostojen, saj mu to omogoča sodobna tehnologija, pripomočki in pripadajoče pravice, vendar je za aktivno in samostojno življenje potreben napor precejšen napor, ki je nehendikepiranim osebam prihranjen. Raznorazne aktivnosti in pogoji za aktivno vključevanje v družbo so jim torej danes omogočeni, vendar morajo v to vložiti veliko več truda in denarja kot hodeči ljudje. Nekatere zato nekoliko skrbi njihova prihodnost, saj so predvsem starejši hendikepirani precej odvisni od svojih bližnjih, ki jim pomagajo pri vsakodnevnih opravilih.

Četudi intervjuvanci odprto govorijo o najrazličnejših temah, pa nekateri izpostavljajo, da jim je nekoliko težje govoriti o partnerskih odnosih, intimnosti, prijateljskih odnosih in podobno. Vzrok lahko iščemo v omejeni možnosti izbire hendikepiranih v primerjavi s hodečimi ljudmi. Ne glede na vrsto ovire (senzorno, gibalno, emocionalno ipd.) in njeno oznako (duševna bolezen, duševna oviranost ipd.), ima vsaka oseba pravico do osnovnih potreb in želja, do dostojanstva ter do enakovredne obravnave v skupnosti. Vsi si namreč

želimo, da ostali ljudje spoznajo, da imamo navkljub pomanjkljivostim tudi osebne vrline. Vsak človek potrebuje občutek polnopravnosti in občutek spoštovanega člana skupnosti (Zaviršek idr., 2002, str. 11).

Pomen pripovedovanja zgodb

Intervjuvanci so prepričani, da njihova predavanja na poslušalce in poslušalke vplivajo zelo pozitivno. Menijo, da njihov osebni pristop pusti pri poslušalcih in poslušalkah popolnoma drugačen vtis, kot ga pustijo predavatelji brez dejanskih izkušenj z nesrečo. Pravijo, da njihovo početje prispeva tudi k razbijanju tabujev o hendikepiranosti, saj se pred poslušalci in poslušalkami popolnoma razgalijo, z njimi delijo svoje najtežje trenutke in jim predstavijo ovire, ki jih morajo premagovati vsak dan. Hkrati želijo poslušalce opozoriti na posledice nespametnih ravnanj in prispevati k zmanjšanju števila nesreč s takšnimi izidi.

Da me vidijo, je pomembno predvsem zato, ker sem na invalidskem vozičku. Ker imajo kaj videti. Že moja pojava je sama po sebi dosti dober opomnik za to, da se pač na cesti ni za hecat. Da slišijo mojo zgodbo, je pa pomembno zato, ker je to pač osebna zgodba. To je tisti rumeni tisk, torej tisto, kar se ljudi najbolj dotakne. Pomembno je, da je to oboje eno z drugim. To da me vidijo in da me slišijo hkrati. V bistvu se jim s tem popolnoma razgališ. (Barbara Slaček, 39 let, oseba s paraplegijo)

Zato, ker to zelo pozitivno deluje na njih. Temu sam rečem šok terapija. Malo se mi zdi problem, da smo za mizo ko predavamo, saj je tam računalnik. Morali bi imeti daljinca, da bi predstavitev lahko predstavljali od daleč, da bi poslušalci ves čas imeli pred sabo osebo in voziček. Da me torej lahko vidijo v celoti. [...] Pomembno je, da me vidijo tudi, ko imam krče in kako me to zaboli. (Vinko Hren, 49 let, oseba s paraplegijo)

Pomembno je da me vidijo, saj je drugače, če predava nekdo, ki se mu je v življenju res zgodilo nekaj hudega. Prepričan sem, da te kot predavatelja obravnavajo drugače kot nekoga, ki hodi. Tudi ko govoriš o neki nesreči, pride bolj do izraza, če o tem govori nekdo, ki mu je to pustilo resne posledice kot pa nekdo hodeči. [...] To se mi zdi pomembno zlasti za tiste ljudi, ki živijo v manjših krajih in ki redkokdaj vidijo koga na vozičku. Recimo na vaseh. (Ivo Ozebek, 37 let, oseba s paraplegijo)

Meni se zdi pomembno, da me slišijo že samo gledano na statistiko. Ta namreč pravi, da je povprečna starost moških, ki postanejo tetraplegiki, 22 let. Tudi sam sem s svojo poškodbo padel direktno v zlato sredino, saj sem takrat bil star 22 let. Zdi se mi torej prav, da slišijo zgodbo nekoga, ki se je pri svojih 22 letih tako nonšalantno obnašal. Saj se v bistvu veliko moških pri teh letih tako obnaša. Takrat fantje začnemo čutiti, da postajamo moški in tudi začutimo to moškost. Prav zato sem si želel deliti svojo zgodbo z mladimi fanti. Pa saj tudi za punce je dobro, da to slišijo, saj imajo prav tako svoje brate ali pa fante. Sem mnenja, da se na tak način, torej preko tega, da me vidijo v živo, naučijo z moje napake, brez da jo naredijo sami. Pogovarjati se in širiti informacije, ni nikoli nič slabega. (Luka Plavčak, 27 let, oseba s tetraplegijo)

Zato, da bi bilo čim manj takšnih nesreč. Da bi se poleti, ko se grejo kopat ali pa na morje ali bazen, spomnili na to, da se ti lahko hitro naredi kakšna huda nesreča, ki te potem spremlja celo življenje. In ti življenje tudi popolnoma spremeni. Tebi in tvoji okolici za sto procentov. (Gregor Janežič, 35 let, oseba s tetraplegijo)

Pomembno je, da me vidijo tudi zato, ker vidijo, da se je to zares nekomu zgodilo in da se začnejo zavedati, da se lahko to zgodi vsakomur. Namreč, če o tem predava nekdo, ki je zdrav, je to drugače. Poslušalci si takrat mislijo, saj pa ti nič ni, če ta oseba govori o nekom tretjem. Če pa te vidijo na vozu, to naredi na njih nekakšen pritisk. O tem torej bolj razmislijo. (Franc Ivenčnik, 61 let, oseba s tetraplegijo)

Čisto drugače je, ko vidijo eno osebo na vozičku v živo ter da jim govoriš z lastnih izkušenj, kot pa, da bi jim o tem govoril nekdo drug, ki ni na vozičku. (Matej Lednik, 32 let, oseba s paraplegijo)

Vidijo me, saj sem tam. Drugače je, ko jim nekdo govori o kom drugem ali pa jim govori nekdo, ki ni poškodovan. Mene lahko vidijo, da dejansko res ne morem hoditi in ne morem nečesa prijeti. Vizualni aspekt se mi zdi zelo pomemben. Boljše si tudi znajo predstavljati. Zdaj če vidi nekoga na vozičku, recimo na ulici ali v kakem filmu, si misli, da on pač ne more hoditi. Jaz jim lahko pokažem, da ne morem hoditi, da sem po roki suh in je na roki luknja zato, ker ni mišice, ker ne morem premikati prstov, in tako. Lahko jim pokažem in mislim, da si tako bolj zapomnijo v primerjavi s tem, da jim nekdo samo pove neko zgodbo. To je običajno predavanje. Če pa pride kdo na vozičku, pa to ni običajno predavanje. Ne vidijo vsak dan koga, ki je na vozičku ali pa je okoli njih. (Nick Špoljar Dežjot, 22 let, oseba s tetraplegijo)

Kar delamo se mi zdi res osebno in predvsem neposredno. Vsi drugi po večini predavajo nekaj, kar so naučeni oziroma so o tem pridobili neka znanja. Pri nas je pa ta način drugačen. Sami se jim pokažemo in jim iskreno povemo poglejte, takole je. Jaz vam povem. Doživel sem nekaj. Videl sem te ljudi, ki so se ponesrečili. [...]. Hkrati jim ne želim vcepiti to, da ne vidijo samo to, da sem na vozičku. Želim jim dati to vedenje da ja, saj sem na vozičku, pa kaj. Ti si pa v čevljih. Dati jim želim neko širino, splošno razgledanost. Vsi si namreč najprej mislijo samo to, da ne morem hoditi. (Žiga Breznik, 43 let, oseba s paraplegijo)

Lahko bi rekel, da je več razlogov. Eden izmed razlogov, da je dobro, da nas slišijo je že samo z vidika prometne varnosti in tega, da jim povemo kaj se lahko zgodi. Drugi razlog je to, da jim pokažeš, da je v življenju možno uspeti v vsakem primeru in da se naj ne pustijo stlačiti v okvirje ter naj počnejo tisto, kar jih veseli. [...] Iti moreš za tistim, kar si želiš. Da se. Treba je tudi uživati, dokler ne škodiš sebi ali drugim. Tretji razlog pa detabuizacija vozičkarjev. Rad bi, da se nekako integriramo v družbo. To je odvisno tudi od vsakega posameznika. Za sebe mislim, da sem dobro integriran. Sem pa tudi mnenja, da je to odvisno predvsem od nas. Težko nas namreč ne-invalidi integrirajo, če pa nas ne poznajo. (Aleš Kramolc, 28 let, oseba s tetraplegijo)

Predvsem zato, da slišijo zgodbo nekoga, ki se mu je dejansko nekaj zgodilo v primerjavi z nekom, ki bi jim o tem govoril le objektivno v smislu kaj vse se jim lahko zgodi. Torej brez prave izkušnje iz tega. S tem se jim vzpostavi tudi neka avtoriteta do mene in meni podobnih. Mogoče jim nevede da tudi to zavedanje, da to uro poslušajo mene, ravno tako kot po navadi poslušajo svojega profesorja. Tisto uro sem jaz njihov profesor. Vzpostavijo spoštovanje do mene. To spoštovanje pa meni da neke vrste kontrolo. Želim, da se začnejo zavedati tudi tega, da se slabe stvari pač dogajajo, ampak se da iti skozi vse. Želim jim sporočiti tudi to, da če bi že bili tako pogumni, da bi se odločili narediti eno neumnost, da bi potem bili tudi toliko pogumni ko bi se bilo potrebno soočati s posledicami. (Nino Batagelj, 30 let, oseba s tetraplegijo)

Pomembno se mi zdi da me poslušalci vidijo, saj je osebni nastop vedno bolj učinkovit kot pa to, da bi poslušalcem o moji nesreči govoril kakšen učitelj ali pa nekdo tretji. Je drugače,

kot pa če jaz osebno povem, kaj se mi je zgodilo. Pomembno je da me res vidijo, da vidijo moje kretnje, mojo mimiko in moj glas. (Janez Hudej, 55 let, oseba s paraplegijo)

V večini primerov intervjuvanci in intervjuvanka pravijo, da so s pripovedovanjem veliko pridobili na svoji osebnostni rasti. Pripovedovanje zgodbe jim namreč daje občutek zadovoljstva in večje samozavesti. Večina jih navaja, da se zaradi pripovedovanja počutijo dobro in koristno. S pogostim ponavljanjem zgodbe so začeli lažje sprejemati svojo situacijo. Prav tako so opazili, da jim je pripovedovanje pomagalo nesreči zmanjšati težo pomena. Mnogi trdijo, da se med poslušalci in poslušalkami zelo dobro počutijo in ob svojih predavanjih zares uživajo.

Mislim, da sem s tem pridobil na osebnostni rasti. V smislu javnega nastopanja, govorjenja in retorike. To sigurno. Tudi druženje z mladimi mi da nek pomen. Všeč mi je tudi to, da imam občutek, da opravljam neko družbeno koristno delo. (Janez Hudej, 55 let, oseba s paraplegijo)

Recimo to, da me vidijo mi da neko kredibilnost, ker lahko suvereno govorim o svoji izkušnji in o svojem življenju. Da mi tudi samozadovoljstvo, da sem povedal in delil svojo zgodbo, da sem mogoče koga rešil, mogoče sem nekomu pomagal pri kakšni odločitvi. Prav tako svojo zgodbo tolikokrat poveš, da se mi zdi, da tudi če hočeš ali pa nočeš sprejmeš neko odgovornost za svoja dejanja, ki so pripeljala do te nezgode. Drugače pa večkrat ko greš čez zgodbo, je neka mala travma. Ko o tem govoriš pa ta travma postaja vedno manjša, manjša in manjša in na koncu je to le nek del, ki se ti je zgodil tako kot pa če bi na primer šel v trgovino. S tem ko govoriš se po mojem zmanjša sama teža dogodka, torej teža tistega, kar te zaznamuje. Bolj kot sama nezgoda te potem na pozitiven način zaznamuje pripovedovanje svoje zgodbe. (Nino Batagelj, 30 let, oseba s tetraplegijo)

Meni je to pomagalo, da sem sprejel to poškodbo. Pa tudi če recimo dobro izpelješ predavanje in če ti daš od sebe čim več kar lahko, potem ti tudi poslušalci dajo veliko nazaj. To je torej vzajemno. Si zadovoljen in imaš občutek polnosti. Tako da jaz ob predavanjih dejansko uživam. Kot rečeno nekih negativnih izkušenj še nisem imel. Občutek imaš, da si naredil nekaj dobrega. Predvsem pa se gre za to, da bolj kot o nečem govoriš, bolj to začneš tudi sprejemati. (Aleš Kramolc, 28 let, oseba s tetraplegijo)

V bistvu me napolni z energijo. Vedno po predavanju imam polno energije. Sem vesel in bi takoj lahko šel na eno pijačo. Postanem sproščen in po predavanju vedno z veseljem pokličem svojo ženo in ji povem kako je bilo. Kot da bi bil malce naspidiran. V redu mi je ta občutek, ker vem, da sem nekaj dobrega naredil. (Žiga Breznik, 43 let, oseba s paraplegijo)

Meni da to neko zadovoljstvo, da lahko svojo izkušnjo predajam naprej. Da mi tudi to, da sem, ne bom rekel vsem, ampak vsaj nekaterim pustil neko opozorilo, da naj, ko se bodo naslednjič šli kopat v morje ali bazen, preverijo kakšna je globina vode. Mogoče sem kaj preprečil s tem, čeprav takšnih poškodb ni tako veliko kot je poškodb pri prometu. Mogoče sem nekomu vsaj dal misliti. Mogoče bo kdo sedaj, ko bo videl koga, da pod vplivom alkohola skuša narediti kakšno neumnost, temu človeku kaj rekel in mu omenil mene in kaj se mi je zgodilo. Torej da bodo tudi ti poslušalci lahko vplivali na koga drugega. Da mi torej to, da imam občutek, da sem k čemu pripomogel in v tem smislu tudi pomagal. To mi je v zadovoljstvo in rad grem na predavanje, če mi faks to dopušča. (Nick Špoljar Dežjot, 22 let, oseba s tetraplegijo)

Da mi neko zadovoljstvo in občutek, da sem naredil nekaj dobrega. (Franc Ivenčnik, 61 let, oseba s tetraplegijo)

Neko zadovoljstvo. In občutek, da sem koristen in da lahko tudi jaz nekaj pripomorem, čeprav ne hodim v službo. Skušam torej na takšen način nekaj pripomoči k družbi. In narediti s tem neko dobro delo. (Gragor Janežič, 35 let, oseba s tetraplegijo)

Na začetku mi je to pomagalo pri tem, da sem se nekako prej sprijaznil s tem kar se mi je zgodilo. V to sem se prisilil zato, da sem začel o nesreči začel čim prej govoriti. Tako sem se lažje sprijaznil. Da ti tudi neko samozavest. Vidiš, da dobro sprejmejo tvojo zgodbo in da od njih dobiš neke pozitivne feedbacke. Res so zadovoljni, da si jim uspel to povedati. Tako dobiš nek občutek zadovoljstva. Dobro je, da lahko, kljub temu da je to neka slaba stvar ki jo ne privoščiš nobenemu, s tem narediš tudi nekaj dobrega. Konec koncev je to tudi dobro, zaradi nekega občutka zadovoljstva. Že na splošno v življenju počnemo neke stvari samo zato, da smo zadovoljni. V službo hodi zato, da si zadovoljen, saj nekaj zaslužiš in podobno. Da mi torej zadovoljstvo, saj lahko nekomu s svojo izkušnjo pomagam. (Matej Lednik, 32 let, oseba s paraplegijo)

Da mi to, da se počutim v svoji koži veliko boljše, s tem ko se začnem na glas pogovarjati o nečem vidnem, torej o hendikepu. Sam tudi nisem bil nikoli več nastopanja pred veliko množico ljudi, že samo zato, ker jecljam. Namreč ko sem bil otrok, sem zelo močno jecljal. Tako da lahko s tem nastopanjem tudi vadim svoj govor. Da mi tudi to, da čutim, da imam nek smisel. Ko grem recimo zdaj domov k dedku in očetu, ne morem več tako pomagati okrog hiše. Ne počutim se ravno koristnega. Tudi ko pridem v Ljubljano, si ne morem kar na hitro najti zaposlitve, tako kot sem to lahko storil prej. Ko pa nekam greš in se pogovarjaš z ljudmi in jim daš neko svojo energijo, se pa začneš počutiti koristnega. Lahko greš torej na šolo, predavaš, in imaš nekaj od tega. Vsako predavanje je torej zame posebno. (Luka Plavčak, 27 let, oseba s tetraplegijo)

Meni da predvsem zadovoljstvo, da sem jih opozoril na to kaj se jim lahko zgodi. Tudi ko vidim njihove odzive, mi je to v zadovoljstvo. Vidim, da sem naredil eno dobro delo. Oseba, ki je gibalno ovirana, se nekako boljše počuti, če je naredil nekaj dobrega. Sam sem se v obdobju, ki je sledilo takoj po nesreči, torej ko sem dosti bil še po bolnicah in tako, dostikrat obremenjeval z občutkom ničvrednosti, počutil sem se manj zmožnega, neaktivnega in podobno. S takšnimi občutki se spopadajo tudi drugi, ki so pristali na vozičku. In to je tisto, torej ta občutek, da nekaj dobrega narediš, pa četudi samo za eno osebo. Takrat se človek začne počutiti boljše. Na nek način si polnim energijo s pomočjo tega, da delim svojo zgodbo s poslušalci. (Ivo Ozebek, 37 let, oseba s paraplegijo)

Na začetku je to sigurno bil nek del sprejemanja samega sebe in invalidnosti. To je bilo predvsem od začetka. Sedaj ne vem več kaj bi še imela za sprejet. Definitivno mi da tudi to, da se zelo zelo dobro počutim med mladostniki. Meni je to res super, ko lahko pridem v šolo in tisti hormoni kar švigajo sem in tja (smeh). Prav fino jih je gledati no, kar vrnem se nazaj v tiste čase. V bistvu postanem del njih. To mi je top. Da mi tudi zadovoljstvo, ker vem, da sem storila nekaj res dobrega in vem, da so tudi zelo hvaležni za to. To mi sami povejo in tudi vidim jih. Res se fino počutim, ko z njimi delim svojo zgodbo in jim s tem nekaj dam. Všeč ko vem, da sem verjetno s tem rešila kakšno življenje. Da mi torej zadovoljstvo. (Barbara Slaček, 39 let, oseba s paraplegijo)

To mi da zadovoljstvo. Predvsem takrat, ko speljem vse tako kot je treba in tudi ko prebiram pozitivne komentarje poslušalcev. To me tudi motivira za naprej. Zadovoljen sem torej, če lahko vsaj enega, ali pa nekaj posameznikov prepričam, da v mladosti ne bodo počeli takšnih bedarij. (Vinko Hren, 49 let, oseba s paraplegijo)

Pomembno je, da govorniki in govornice s svojimi izkušnjami nastopijo pred poslušalci in poslušalkami, saj se s tem ustvarja znanje tistih, ki je bilo mnogo let postavljeno na stranski tir. S tem stopajo v veljavo glasovi ljudi, ki so bili v preteklosti pogosto dojeti kot "nesposobni", "invalidi" ali "nekompetentni" (so)govorniki (Shulamit Ramon, 2003, kot navedeno v Videmšek, 2012, str. 116). Ljudje z osebno izkušnjo lahko poslušalcem in poslušalkam predstavijo znanja in spoznanja, ki so drugačna od znanj strokovnjakov in strokovnjakinj brez realne izkušnje. Tudi intervjuvanci so mnenja, da lahko svojim poslušalcem in poslušalkam nudijo dragocene osebne izkušnje. Pravijo, da lahko pritegnejo pozornost poslušalcev in poslušalk v večji meri, kot lahko to uspe osebam, ki govorijo o izkušnji nekoga tretjega.

Zgodbe, ki jih ljudje pripovedujemo, so družbeno konstruirane. To ne pomeni, da so izmišljene, neresnične ali lažnive, temveč da na pripovedovanje, interpretacijo ter poslušanje pomembno vpliva socialni kontekst, v katerem se oseba znajde. Hkrati to pomeni, da so nekatere pripovedi bližje življenjskim izkušnjam kot pa druge (Urek, 2001, str. 122). Poslušalci in poslušalke se lahko v določenih zgodbah najdejo, se s pripovedovalcem poistovetijo ali pa zgodbe, ker so resnične, močno podoživijo. Podobno opažanje omenjajo tudi intervjuvanci, ki pravijo, da pri poslušalcih in poslušalkah opazijo poistovetenje z njimi. Ker smo vsakodnevno vsi udeleženi v prometu, se poslušalci zavedajo, da smo vsi le korak stran od enake usode, kot je doletela poškodovanca ali poškodovanko. Intervjuvancem vednost, da z deljenjem svoje zgodbe prispevajo k skupnosti, prinaša občutke samozavesti in osebnega zadovoljstva. Hkrati s pripovedovanjem o lastni aktivnosti v družbi prispevajo k rušenju mitov o neaktivnosti hendikepiranih.

Ko oseba svojo osebno zgodbo pove večkrat zaporedoma, naredi nekakšen pregled svoje preteklosti ter začne zato pripovedovati naracije, ki so stabilnejše. Gre za refleksivne napore, pri katerih se oseba ob pripovedovanju sooča z neugodnimi in neprijetnimi čustvi. Na ta način oseba razume, organizira ter pripiše pomen svoji travmatični izkušnji (Koron in Leben, 2011, str. 153). Kot pravijo intervjuvanci sami, se je sama teža pripovedi tudi pri njih sčasoma začela zmanjševati.

Sklep

Ko so se poškodovanci prometnih in drugih nesreč začeli ukvarjati z nastopanjem in pripovedovanjem svoje zgodbe, si niso predstavljali vpliva, ki ga bo pripovedovanje imelo na njihovo življenje in – ali so na to sploh pripravljeni. Za pridružitve h gibanju "Še vedno vozim – vendar ne hodim" so se odločili predvsem zato, ker so v tem videli nekaj dobrega za tiste, ki bodo njihovim zgodbam prisluhnili. Menili so namreč, da bodo s tem prispevali k boljšemu zavedanju o prometni varnosti in o posledicah prometnih in drugih nesreč. Temu, kakšen vpliv bo pripovedovanje imelo na njih same, sprva niso posvečali posebne pozornosti.

Večina intervjuvancev se je s pripovedovanjem začela ukvarjati postopoma. Najprej so se pogovarjali z osebjem v času rehabilitacije, z ostalimi poškodovanci in poškodovankami ter s svojimi prijatelji in sorodniki. Zgodbo so tako ves čas pripovedovali najprej v ožjih krogih, nato pa so počasi prešli pred večje občinstvo. Le eden od intervjuvancev je bil večjim nastopom izpostavljen že zelo kmalu po poškodbi. Kar se tiče začetnih občutkov, ki so jih spremljali pred in med pripovedovanjem, so intervjuvanci izpostavili predvsem tremo, ki pa je nato počasibledela. Izpostavljajo, da jim je bilo sprva o tem težko govoriti, težko pa jim je bilo tudi kazati fotografije, ki so jih spominjale na nesrečo ali na življenje pred nesrečo. Ko so videli, da na predavanjih od poslušalcev in poslušalk dobivajo zelo pozitivne povratne informacije in da negativnih izkušenj s poslušalci skorajda nimajo, so se odločili, da z gibanjem nadaljujejo. Kmalu so uvideli, da s pripovedovanjem svojih zgodb prispevajo tudi k razbijanju tabujev in k zmanjševanju diskriminacije hendikepiranih v družbi. Pravijo, da so se skozi procese pripovedovanja začeli soočati z nesrečo, ki se jim je zgodila in se hkrati soočati z izgubo, ki so jo ob tem doživeli. Nekateri so svojo zgodbo zaradi konstantnega nastopanja in pripovedovanja začeli pripovedovati zelo naučeno in monotono, kar kaže na to, da dogodku ne pripisujejo več tako velike vrednosti. Na splošno pravijo, da jim pripovedovanje prinaša osebno zadovoljstvo, večjo samozavest in predvsem občutek koristnosti.

5. ZAKLJUČEK

Z raziskavo, ki sem jo izvedla v okviru svoje diplomske naloge ter s pregledom teorije o izbrani tematiki sem prišla do zaključka, da ima pripovedovanje osebne zgodbe v okviru gibanja "Še vedno vozim – vendar ne hodim" pozitiven vpliv na soočanje s travmo, ki so jo doživeli ponesrečenci prometnih in drugih nesreč. Čeprav so bili začetki pri nekaterih članih in članicah gibanja precej težavni, saj so travmatično izkušnjo na nastopih spočetka težko ubesedili, so z večkratnim pripovedovanjem svoje zgodbe prispevali k temu, da so začeli sprejemati svojo resničnost. Občutek treme, ki jih je spremljal na njihovih prvih nastopih, je sčasoma bledeel, vse manj pa je bilo prisotnih tudi drugih intenzivnih čustev, ki so jih od začetka doživljali ob pripovedovanju in prikazovanju fotografij svoje nesreče. Prav tako so si gibalno ovirane osebe s pripovedovanjem zgodb drugim pričele krepiti občutek koristnosti v družbi. Menijo namreč, da lahko z deljenjem svoje zgodbe prispevajo k nečemu dobremu. Pomembnost deljenja svoje zgodbe z javnostjo se kaže tudi v razbijanju mitov in predsodkov o hendikepu v družbi. Z deljenjem svojih s hendikepom povezanih težav in hkrati nenehnim poudarjanjem svoje zmogljivosti prispevajo k normalizaciji in sprejemanju hendikepiranih v družbi.

Glede na preučeno teorijo, opravljeno raziskavo ter večletno sodelovanje in spremljanje predavateljev in predavateljic na njihovih nastopih bi želela podati nekaj predlogov. Priporočljivo bi bilo, da bi podobna srečanja predavateljev in predavateljic, kot je bila fokusna skupina, potekala večkrat letno. Ob izvajanju fokusne skupine so se namreč udeleženci in udeleženka zelo povezali, si izmenjevali mnenja in izkušnje, kar daje občutek povezanosti in enotnosti. Prav tako bi bilo dobro organizirati izobraževanje oziroma usposabljanje za predavatelje in predavateljice ter jih naučiti, kako se odzvati v primerih, ko osebo na nastopu nekaj prizadene (kako odgovoriti, kako jih izzvati, kako jih zdramiti ipd.). Dobrodošlo bi bilo tudi izobraževanje oziroma usposabljanje predavateljev in predavateljic o tem, kako "oživeti" pripovedovanje zgodbe, ko začne pripovedovanje postajati naučeno in monotono. Neformalna druženja imajo na poškodovance prometnih in drugih nesreč zelo pozitiven vpliv, zato bi bilo potrebno organizirati čim več druženj, kjer bi si predavatelji in predavateljice lahko izmenjali izkušnje s svojih nastopov. Za predavatelje in predavateljice začetnike pa bi bilo morda dobro organizirati kakšno predavanje ali usposabljanje o tem, kako se soočiti z napetostjo in tremo, ki spremlja začetne nastope.

Z raziskavo sem torej ugotovila, da je nastopanje v javnosti in deljenje svoje zgodbe dobro tako z vidika uspešnega soočanja s travmatsko izkušnjo kot tudi z vidika detabuiziranja hendikepiranosti. Ko osebe z gibalno oviro spregovorijo, namreč prispevajo k zmanjševanju predsodkov ter k strpnejši in bolj sprejemajoči družbi.

6. UPORABLJENA LITERATURA

1. Anderson, K. M. (2018). Post-traumatic growth and resilience despite experiencing trauma and oppression. *Journal of Family Social Work*, 21(1). Pridobljeno 27. 4. 2018 s <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/10522158.2017.1402540>
2. Bass, E., & Davis, L. (1998). *Pogum za okrevanje: priročnik za ženske, ki so preživele spolno zlorabo v otroštvu*. Ljubljana: Liberalna akademija in Visoka šola za socialno delo.
3. Beresford, P. (2013). From other to involved: user involvement in research: an emerging paradigm. *Nordic Social Work Research*, 3(2). Pridobljeno 6. 5. 2018 s <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/2156857X.2013.835138>
4. Boudewyns, V., Himelboim, I., Hansen, D., & Southwell, G. (2015). Stigma's Effect on Social Interaction and Social Media Activity. *Journal of Health Communication*, 20. Pridobljeno 5. 4. 2018 s <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/10810730.2015.1018604>
5. Corless, I. B., Limbo, R., Szylit Bousso, R., Wrenn, R. L., Head, D., Lickiss, N. & Wass, H. (2014). Languages of Grief: a model for understanding the expressions of the bereaved. *Health Psychology and Behavioral Medicine: an Open Access Journal*, 2(1). Pridobljeno 26. 4. 2018 s <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/21642850.2013.879041>
6. Cvetek, R. (2010). *Bolečina preteklosti: travma, medosebni odnosi, družina, terapija*. Celje: Celjska Mohorjeva družba.
7. Čačinovič Vogrinčič, G., Kobal, L., Mešl, N., & Možina, M. (2009). *Vzpostavljanje delovnega odnosa in osebne stika*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
8. Društvo paraplegikov Jugozahodne Štajerske. (b.d.). Pridobljeno 15. 5. 2018 s <http://www.prostovoljstvo.org/index.php?t=itemOrganization&uid=3786>
9. Ehlers, A., Gene-Cos, N., & Perrin, S. (2009). Low recognition of post-traumatic stress disorder in primary care. *London Journal of Primary Care*, 2(1). Pridobljeno 10. 4. 2018 s <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/17571472.2009.11493240>
10. Flaker, V., Mali, J., Kodale, T., Grebenc, V., Škerjanc, V., & Urek, M. (2008). *Dolgotrajna oskrba: Očrt potreb in odgovorov nanje*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
11. Freud, S. (1987). *Metapsihološki spisi*. Ljubljana: ŠKUC: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
12. Goffman, E. (2008). *Stigma: zapiski o upravljanju poškodovane identitete*. Maribor: Aristej.
13. Hall, C. (2001). Pripoved (naracija) in socialno delo: nekaj o teoriji, analizi in praksi. *Socialno delo*, 40(2/4), 191–206.
14. Harter, L.M., & Bochner, P. M. (2009). Healing Through Stories: A special Issue on Narrative Medicine. *Journal of Applied Communication Research*, 37(2). Pridobljeno 16. 5. 2018 s <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/00909880902792271>
15. Horvat, B. (2013). Nekateri aspekti gibalno ovirane invalidnosti. *Anthropos (Ljubljana)*, 45(1/2). Pridobljeno 8. 2. 2018 s <https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC->

- [42KNEC6X/?euapi=1&query=%27keywords%3dnekateri+aspekti+gibalno%27&pageSize=25](#)
16. J. Fazio, J. R., & M. Fazio, L. (2005). Growth through loss: Promoting healing and growth in the face of trauma, crisis, and loss. *Journal of Loss and Trauma*, 10(3), str. 221–252. Pridobljeno 10. 4. 2018 s
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/15325020590928207>
 17. Johnson, S. M. (2002). *Emotionally Focused Couple Therapy with Trauma Survivors*. New York: The Guilford Press.
 18. Kačič, M. (2000). Komunikacija, ravnanje in svetovanje v interakciji s slepimi in slabovidnimi. *Socialno delo*, 39(2). Pridobljeno 25. 5. 2018 s
<https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-WGYRJ443/?euapi=1&query=%27keywords%3dka%c4%8di%c4%8d+komunikacija%27&pageSize=25>
 19. Kepic, B., & Areh, I. (2012). *Pogostost in teža duševnih posledic prometnih nesreč*. Pridobljeno 5. 4. 2018 s
https://www.fvv.um.si/DV2012/zbornik/splosna_sekcija/Kepic_Areh.pdf
 20. Koron, A., & Leben, A. (ur.) (2011). *Avtobiografski diskurz. Teorija in praksa avtobiografije v literarni vedi, humanistiki in družboslovju*. Ljubljana: Založba ZRC.
 21. Krstulović, G. (2016). *Večni otroci: Pogajanje o prehodu v odraslost mladostnikov z intelektualnimi ovirami v Sloveniji* (Doktorsko delo). Pridobljeno 18. 5. 2018 s
<https://egradiva.fsd.uni-lj.si/>
 22. Lamovec, T. (2001). Življenje vsakega človeka je vredno romana. *Socialno delo*, 40 (2/4). Pridobljeno 6. 5. 2018 s <https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-E6RS7Q9L/?euapi=1&query=%27keywords%3d%c5%beivljenje+vsakega+%c4%8dloveka+je+vredno+romana%27&pageSize=25>
 23. Lavrič, A., & Štirn, M. (2016). *Priročnik psihosocialna pomoč po nesrečah in drugih kriznih dogodkih*. Pridobljeno 5. 4. 2018 s
http://www.sos112.si/slo/tdocs/prirocnik_psihosocialna_pomoc.pdf
 24. Lešnik, B. (2009). *Temelji psihoanalize: opombe h konceptom*. Ljubljana: Založba / *cf.
 25. Lewis Herman, J. (1997). *Trauma and Recovery: From Domestic Abuse to Political Terror*. New York: Basic Books.
 26. Mandič, S. (2015). Opolnomočenje kot nova paradigma spreminjanja družbe in potencial v Sloveniji. *Teorija in praksa*, 52(5). Pridobljeno 7. 12. 2017 s
<https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-OZZHIQ5V>
 27. Mapes, T. (b.d.). *Accessible Travel in Scandinavia*. Pridobljeno 18. 5. 2018 s
<https://www.tripsavvy.com/accessible-travel-in-scandinavia-1626751>
 28. Omolayo, B. (2009). *Self-Esteem and Self-Motivational Needs of Disabled and Non-Disabled: A Comparative Analysis*. Pridobljeno 5. 4. 2018 s
<https://pdfs.semanticscholar.org/167c/42b8bbd4512a604ef637448aea16223cc593.pdf>
 29. Repič, T. (2008). *Nemi kriki spolne zlorabe in novo zaupanje*. Celje: Celjska Mohorjeva Družba.
 30. Rozman, S. (2015). *Pogum: kako preboleti travmo*. Ljubljana: Modrijan.

31. Sar, V., & Ozturk, E. (2006). What Is Trauma and Dissociation?. *Journal of Trauma Practice*, 4(1-2), 7–20. Pridobljeno 5. 4. 2018 s https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1300/J189v04n01_02
32. Schur, L., Kruse, D., & Blanck, P. (2013). *People with disabilities: sidelined or mainstreamed?*. New York: Cambridge University Press.
33. Shakespeare, T. (2006). *Disability rights and wrongs*. London; New York: Routledge.
34. Stotz, S. J., Elbert, T., Müller, V., & Schauer, M. (2015). The relationship between trauma, shame, and guilt: findings from a community-based study of refugee minors in Germany. *European Journal of Psychotraumatology*, 6(1). Pridobljeno 25. 5. 2018 s <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.3402/ejpt.v6.25863>
35. Swain, J., Finkelstein, V., French, S. & Oliver, M. (ur.) (1993). *Disabling barriers – enabling environments*. London: Sage in association with the Open University Press.
36. Thompson, N., & Walsh, M. (2010). The existential basis of trauma. *Journal of Social Work Practice*, 24(4). Pridobljeno 5. 4. 2018 s <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/02650531003638163>
37. Urek, M. (2001). Življenjske zgodbe in njihov pomen: nekaj izhodišč za preučevanje pripovedovanja zgodb v socialnem delu. *Socialno delo*, 40(2/4). Pridobljeno 7. 12. 2017 s <https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-P5ITT4BS/>
38. Urek, M. (2005). *Zgodbe na delu: pripovedovanje, zapisovanje in poročanje v socialnem delu*. Ljubljana: Založba /cf.
39. Uršič, C. (1997). *Človekove pravice in invalidi: Zbornik esejev*. V Uršič, C., Kroflič, M., Tomič, Z., Redžepović, A. (ur). Ljubljana: Zveza delovnih invalidov Slovenije: Inštitut Republike Slovenije za rehabilitacijo.
40. Videmšek, P. (2008). Krepitev moči kot temeljno orodje socialnega dela. *Socialno delo*, 47 (3/6), 209–217.
41. Videmšek, P. (2012). Uporabniško raziskovanje kot produkcija znanja. *Socialno delo*, 51 (1/3), 115–125, 208, 214.
42. YHD Društvo za teorijo in kulturo hendikepa . (2014). Pridobljeno 4. 4. 2018 s <http://www.yhd-drustvo.si/bontoncek/terminologija.html>
43. Zakon o varstvu pred naravnimi in drugimi nesrečami (ZVNDN) (1994). Ur. l. RS 51/06.
44. Zaviršek, D. (2000). *Hendikep kot kulturna travma: historizacija podob, teles in vsakdanjih praks prizadetih ljudi*. Ljubljana: Založba/cf.
45. Zaviršek, D. (2010). *Ljudje z ovirami v kontekstu družbenih vrednot in tradicij*. Pridobljeno 17. 5. 2018 s http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/odrasli/Gradiiva_ESS/ACS_Izobrazevanje/ACSIzobrazevanje_18Ljudje.pdf
46. Zaviršek, D. (2014). Opredelitev hendikepa in razvoj študija hendikepa v socialnem delu: mednarodna perspektiva. *Socialno delo*, 53 (3/5), 133–145.
47. Zaviršek, D. (2014). Opredelitev hendikepa in razvoj študija hendikepa v socialnem delu: mednarodna perspektiva. *Socialno delo*, 53 (3/5) , 123–132.
48. Zaviršek, D., Videmšek, P. (2009). Service users involvement in research and teaching: is there a place for it in eastern european social work. *Ljetopis socijalnog rada*, 16(2). Pridobljeno 6. 5. 2018 s <https://hrcak.srce.hr/46324>

49. Zaviršek, D., Zorn, J., & Videmšek, P. (2002). *Inovativne metode v socialnem delu, opolnomočenje ljudi, ki potrebujejo podporo za samostojno življenje*. Ljubljana: Študentska založba.
50. Zgaga, S., & Avsec, A. (2012). Razpad partnerske zveze na prehodu v odraslost. *Psihološka obzorja (Ljubljana)*, 21(2). Pridobljeno 27. 4. 2018 s <https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-G2VAPNV6/?euapi=1&query=%27keywords%3drazpad+partnerske+zveze%27&pageSize=25>

7. PRILOGE

7.1 Opomnik vprašanj za polstrukturiran intervju

- Kako ste izvedeli za gibanje "Še vedno vozim – vendar ne hodim"?
- Kakšna se vam je sprva zdela ideja o tem, da bi z nekom delili svojo zgodbo in mu povedali kaj se vam je zgodilo?
- Ste o svoji nesreči s kom govorili že prej, preden ste se začeli ukvarjati z nastopanjem?
- Kako ste vedeli, da ste pripravljeni stopiti pred množico poslušalcev in z njimi deliti svojo zgodbo?
- S kakšnimi občutki ste se spopadali preden ste prvič nastopili pred poslušalci? Kako ste mislili da bo?
- Kakšni občutki pa so bili, ko ste se dejansko prvič znašli pred poslušalci in z njimi pričeli deliti svojo zgodbo?
- Se spomnite kako so poslušalci reagirali na vašo zgodbo? Kakšni so bili njihovi odzivi?
- Kaj je bilo tisto, kar vam je bilo všeč, ko ste začeli pripovedovati svojo zgodbo ostalim ljudem?
- Kaj pa je bilo tisto, kar vas je mogoče kdaj prizadelo?
- Se spomnite kako ste takrat odreagirali, če vas je kaj prizadelo?
- Se spomnite mogoče kakšnih vprašanj, ki so vam bila neprijetna za odgovarjanje?
- Kakšni so vaši občutki ob nastopanju pred poslušalci sedaj, v primerjavi s tistimi, ki ste jih izkusili ko ste nastopili prvič?
- Se vam zdi, da se je v vsem tem času nastopanja pred poslušalci kaj spremenila sama vsebina vaše pripovedi od prvega nastopa pa do sedaj?
- Na svojih nastopih govorite o dnevu vaše nesreče, opisujete okoliščine dogodka in včasih poslušalcem pokažete tudi fotografije svoje nesreče. Kako to doživljate in kaj to v vas sproži?
- Kaj bi rekli, da je za vas tisto, o čemer še vedno najtežje spregovorite?
- Zakaj se vam zdi pomembno, da vas poslušalci vidijo in slišijo vašo zgodbo?
- Kaj pa pripovedovanje svoje zgodbe in nastopanje pred poslušalci da vam?