

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Diplomska naloga

**Iskanje virov moči pri ljudeh,
zasvojenih s heroinom**

Nina Tušek

Ljubljana, 2018

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Diplomska naloga

**Iskanje virov moči pri ljudeh,
zasvojenih s heroinom**

Mentor: doc. Dr. Miloslav Poštrak

Nina Tušek

Ljubljana, 2018

Izviri, ki nikoli ne usahnejo

Nekje globoko v meni
je prostorček, kjer živim čisto sama,
in tam obnavljam svoje izvire,
ki nikoli ne usahnejo.

PEARL S. BUCK (1892–1973)

Zahvaljujem se svoji družini, mentorju in sogovornikom.

PODATKI O DIPLOMSKI NALOGI

Ime in Priimek	Nina Tušek
Naslov naloge	Iskanje virov moči pri ljudeh, zasvojenih s heroinom
Kraj	Ljubljana
Število strani	110
Mentor	Doc. Dr. Miloslav Poštrak
Deskriptorji	obravnavanje ljudi, ki so zasvojeni s heroinom; načelo krepitev moči; viri moči; deviantno vedenje; družbene vloge; formalna in neformalna pomoč; ocena pomoči; abstinenca

Povzetek:

Diplomska naloga razkrije načine, s katerimi stroka obravnava ljudi, ki so zasvojeni s heroinom. Medicinska obravnava mora vključevati dodatno pomoč s strani drugih strok, zato avtorica izpostavi temeljno načelo socialnega dela, tj. načelo krepitev moči (angl. »*empowerment*«). Iz intervjujev predstavi vire moči (npr. družina, partnerji, hobiji, delo ipd.).

Avtorica izpostavi družbene dejavnike, ki vplivajo na deviantno vedenje ljudi, ki so zasvojeni s heroinom in njihove družbene vloge. Na podlagi kvalitativne analize intervjujev diplomska naloga odkrije vire moči, ki izvirajo iz njihovih zgodb.

Avtorica predstavi, kdaj in za kakšno pomoč se uživalci heroína. Le-ta je lahko formalne ali neformalne vrste. Prav tako diplomsko delo predstavi njihov vtis o dobljeni pomoči in kako to pomoč ocenjujejo na podlagi svojih izkušenj s socialnim delom. Najpomembnejši podatki bodo načini, ki jim pomagajo pri njihovi abstinenci. Avtorica torej pojasni vire moči intervjuvanih oseb, ki se spopadajo z zasvojenostjo s heroinom, eni na bolj, drugi na manj uspešen način.

Title	Discovering Sources of Empowerment when Coping with Addiction to Heroin
Descriptors	addresses helping people addicted to heroin; principle of empowerment; sources of such empowerment; deviant behaviour; social role; formal or informal help; their assess of this assistance; abstinence

Abstract:

The diploma thesis presents the methods in which the social work profession addresses helping people addicted to heroin. As explained in the thesis, medical treatment must be combined and shall include additional support from other (non-medical) professions as well. In this connection, the thesis highlights the fundamental principle of social work, i.e. the principle of empowerment. The thesis analyzes and presents such sources of such empowerment (e.g., family, partner, hobbies work) based on the interviews conducted with former users of heroin.

Further, the thesis outlines social factors influencing the deviant behaviour of people addicted to heroin and their social role. On the basis of qualitative analysis of the performed interviews, the sources of empowerment (as derived from their stories) are then identified and presented.

The thesis explains what prompts heroin users to seek help and what kind of help (which can be formal or informal) they seek the most in practice. It also reveals their impression of the assistance received and how they assess this assistance (on the basis of their real-life experience with social workers). The thesis then presents several conclusions on the most effective ways to help them with their abstinence. To this end, the sources of empowerment of the interviewed people struggling with heroin addiction more or less successfully are also revealed.

VSEBINA

1	UVOD (PREGLED PROBLEMATIKE)	1
1.1	Obravnava ljudi, zasvojenih s heroinom	1
1.2	Načini krepitev moči v socialnem delu pri zasvojenostih	5
1.3	Vplivi na deviantno družbeno vlogo uživalcev heroína	8
2	PROBLEM	13
2.1	Formulacija problema	13
3	METODOLOGIJA	17
3.1	Vrsta raziskave in spremenljivke	17
3.2	Raziskovalni instrument in viri podatkov	18
3.3	Populacija in vzorčenje (subjekti)	19
3.3.1	Krajevna opredelitev	19
3.3.2	Časovna opredelitev	19
3.4	Zbiranje podatkov	20
3.5	Obdelava gradiva	21
3.6	Kategoriziranje vsebinskih pojmov (KOD)	22
4	ANALIZA GRADIVA	23
4.1	Pomoč, ki so jo uživalci heroína prejeli	23
4.2	Primerjava dneva s heroinom ali brez	24
4.3	Izkušnje s socialnim delom	28
4.4	Odnosi s starši, prijatelji in znanci	31
4.5	Viri moči	32
5	REZULTATI IN RAZPRAVA	34
5.1	Pomoč, ki so jo uživalci prejeli	34
5.1.1	Za kakšno pomoč (formalno ali neformalno) se odločijo	34
5.1.2	Kdaj poiščejo po(moč)	37
5.2	Primerjava dneva, ko jemljejo heroin ali abstinirajo	38
5.2.1	Potek dneva, ko jemljejo heroin	38
5.2.2	Potek dneva, ko abstiniraj	42
5.3	Kakšne izkušnje imajo s socialnim delom	45
5.3.1	Izkušnje uporabnikov s socialnimi delavci	45
5.3.2	Predlogi za izboljšavo odnosa s socialnimi delavci	47
5.4	Odnosi uporabnikov s prijatelji, znanci in starši	49
5.5	Viri moči uporabnikov, ki so (bili) zasvojeni s heroinom	52

6	SKLEPI	62
7	PREDLOGI	66
8	UPORABLJENA LITERATURA	73
9	PRILOGE.....	75
9.1	Vprašanja za intervju.....	75
9.2	Intervjuji.....	75

PREDGOVOR

Budističnega meniha, ki je počasi pešal po poti proti svojemu samostanu v hribih, je presenetil lačen medved.

Začel je bežati, kar ga je upehalo, zverina pa mu je bila nenehno za petami. Nenadoma se je znašel na robu prepada.

Bil je pred neprijetno odločitvijo: ali naj se vrže v praznino ali naj se pusti ujeti in požreti medvedu.

Medved se je bližal in že si je brusil svoje ostre zobe.

Menih se je vrgel v prepad, vendar mu je uspelo ujeti se na vejo, ki je molela iz skalne stene in rasla nad prepadom.

Ko je pogledal navzdol, je nizko pod sabo zagledal lačnega tigra z odprtim žrelom, ki je stal in čakal, da bo menih padel.

Ubogi menih se je trdno oprijel veje, medtem ko je medved od zgoraj proti njemu stegoval svoje kremplje, od spodaj pa je nanj prežal tiger.

V tistem trenutku sta dve miški, prej preplašeni od vsega hrupa, prišli iz svoje luknje in mirno začeli glodati vejo, na kateri je visel nesrečnik.

Položaj je bil brezupen.

Tedaj je menih poleg veje zagledal gozdne jagode, na katerih je raslo nekaj zrelih rdečih sadežev, ki so se mu vabljivo ponujali.

Stegnil je roko, si utrgal dve, jih dal v usta in se z njimi navdušeno posladkal:

»Mmm! Kako so dobre! Kako odličen okus imajo!«

Nihče ne more biti v tako brezupnem položaju, da ne bi mogel najti vsaj enega razloga za veselje. Če ga znamo odkriti, je to izraz duhovne moči in humorja.

(Ferrero, 1998)

Mnogokrat se nas zgodbe bolj dotaknejo kot zgolj »suhoparno« pisanje teorije. Vendar pa le- te niso edini možni način, s katerim se ljudje bolj pristno izražamo in se na ta način povezujemo s seboj in s svetom. Obstaja nešteto poti, a vendar vse vodijo k istemu cilju: k nam samim, naši notranji moči in neusihljivim izvirom v našem bistvu, ki so tako primarni in neubedljivi, da jih lahko v polnosti razumemo samo prek umetnosti. Ena izmed zvrsti, ki je meni osebno najbližje in se v njej resnično najdem, je glasba. Zato vam želim »zapeti« pesem, ki me je navdihnila pri iskanju virov moči v zgodbah, ki jih piše življenje.

»Eno pesem, rad bi napisal pesem,
enostavno, prijazno, ki bi b'la brez skrbi,
ki bi ljudi veselila,
ki bi še meni dajala moč!
Brez šoferjev, ki skozi šipe grozijo,
brez slepih, ki pametne učijo,
praznin, ki z naslovnih dol zro,
kravat, ki lepo govorijo,
a taki pesmi je danes težko.

**Nekaj pa je še takih ljudi,
ki se jih človek razveseli,
nekaj pa je še takih ljudi!**

Verjamem in vem, da mi nekoč bo uspela,
vem, da me takoj bo zadela,
prijazna bo legla v srce,
in bo ljudi radostila,
in bo še sebe potolažila,
in vsem nam bo dajala moč!«

Ena pesem

Avtor besedila: Vlado Kreslin

1 UVOD (PREGLED PROBLEMATIKE)

1.1 Obravnava ljudi, zasvojenih s heroinom

Pogosto je cilj programov za pomoč ljudem, ki se spopadajo z odvisnostjo, podpreti uporabnike vsaj pri varnejšem uživanju heroina, ne pa zgolj tako želena »popolna ozdravitev«. Na območju evropsko družbeno kulturnega konteksta je na področju drog razvita in uveljavljena javnozdravstvena politika. Njeno osnovno vodilo je princip zmanjševanja škode. Do zgodnjih devetdesetih let dvajsetega stoletja pa so se v Sloveniji razvijali skupnostni pristopi. (Grebenc, Kvaternik in Rihter, 2008: 5)

Uživalci, ki si drogo injicirajo, so večinoma »obsojeni« na metadonsko zdravljenje. Mnogi pomisleki, ki so se sprva pojavljali v zvezi s substitucijskim zdravljenjem, so se izkazali za neutemeljene. Zlasti pa se je pokazalo, da substitucijska terapija nikakor ni ovira pri prenehanju jemanja drog, temveč predstavlja nadvse učinkovito orodje za vztrajanje v programih zdravljenja in pri abstinenci od prepovedanih drog. V skladu s sodobnimi strokovnimi dognanji danes takšno zdravljenje imenujemo »z zdravili podprta rehabilitacija«. (Pirnat, 2015)

Delež uživalcev in injicirajočih uživalcev heroina, ki imajo ali so imeli stik z zdravstvenimi službami, je v mnogih državah zelo velik. Poročilo je predstavilo ločeno oceno uživanja in vbrizgavanja heroina v Evropi. Ocenjuje, da je v Evropi več kot pol milijona primerov nadomestnega zdravljenja z opiodi in da opažajo povečano razpoložljivost zdravljenja za probleme z opiodi. (EMCDDA, 2006)

Po drugi strani pa so substitucijski programi hitro postali najpogostejši način zdravljenja oseb, odvisnih od opiodov, odkar se je izkazalo, da se zaradi zdravljenja v substitucijskih vzdrževalnih programih zmanjšujejo uživanje opiodnih drog, smrtnost zaradi predoziranja, okuženost z boleznimi, ki se prenašajo s krvjo, in kriminaliteta. Seveda ne za vse in ne vedno takoj, saj nobeno zdravljenje ni primerno za vsakogar. (Kastelic, 2015)

European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction (EMCDDA) oziroma Evropski center za spremljanje drog in zasvojenosti z drogami, raziskuje področje problematičnega uživanja drog ter spremlja »uživanje drog z vbrizgavanjem ali dolgotrajno/redno uživanje heroina, kokaina in/ali amfetaminov«. V definicijo je po dogovoru vključeno tudi uživanje drugih opioidov, kot je metadon. (EMCDDA, 2006)

Za uživalce drog, ki potrebujejo strokovno pomoč, je bistvenega pomena, da imajo urejeno zdravstveno zavarovanje. V Sloveniji je v okviru zdravstvenega varstva vzpostavljena mreža 18 centrov za preprečevanje in zdravljenje odvisnosti od prepovedanih drog. Leta 2014 je bilo v obravnavo v mreži vključenih 3907 uporabnikov drog. Zdravstvena obravnava uporabnikov droge je umeščena v redni program zdravstvenega varstva, ki se financira iz sredstev Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije, še piše v nacionalnem poročilu na področju prepovedanih drog. (Slovenska tiskovna agencija, V. L., 2016)

Osebe, ki so odvisne od heroina in iščejo pomoč, so v nekaterih slovenskih krajih prikrajšane, saj je v njihovi neposredni okolici le malo centrov za pomoč odvisnikom ali pa le-teh sploh ni daleč naokrog. V okviru Twininga so raziskovalci ugotovili, da se dostopnost programov v Sloveniji zelo razlikuje glede na urbaniziranost določene skupnosti. Nekatera področja v Sloveniji so dobro pokrita z različnimi službami, splošnimi in specializiranimi (Ljubljana, Koper), medtem ko na področjih, kjer so na voljo večinoma splošne službe (socialne in zdravstvene) in ni specifičnih programov (Radlje ob Dravi). Področja, kjer je uporaba dovoljenih in nedovoljenih drog prisotna, a so splošne in specializirane službe precej oddaljene (Bovec). (Grebenc, Kvaternik in Rihter, 2008: 8)

Strokovne pomoči, ki so na voljo zasvojenim uporabnikom heroina, so kljub nenehnemu razvoju stroke, omejene glede svojega vpliva in učinka na ljudi v stiski. A vendar so nadvse dragocene. Državna sekretarka na Ministrstvu za zdravje in predsednica Komisije Vlade RS za droge Nina Pirnat v uvodu publikacije Ministrstva za zdravje Republike Slovenije iz leta 2015 navaja, da v prispevku izvemo, da si Centri ves čas prizadevajo uveljavljati najnovejša

spoznanja na področju zdravljenja odvisnosti, hkrati pa se zavedajo realnih okvirov za konkretno izvajanje programov zdravljenja odvisnosti pri nas.

Mreža osemnajstih centrov se ukvarja z vrsto programov, ki vključujejo posvetovalnico za uporabnike drog in njihove svojce; individualno, skupinsko in družinsko terapijo; pripravo na bolnišnično obravnavo; pomoč pri rehabilitaciji in reintegraciji v družbo; konzultacije za zdravstveno in socialno službo; patronažno službo ter povezavo s terapevtskimi skupnostmi in skupinami za samopomoč; ambulantno detoksikacijo; in ne nazadnje program zdravljenja z opioidnimi zdravili. (Pirnat, 2015)

Podatki namreč kažejo, da je odpust iz zaporov za uporabnike drog tesno povezan s povečanjem različnih tveganj. Zahvaljujoč razkošju raznolikih, a hkrati povezanih programov in delovnih metod centrov za preprečevanje in zdravljenje odvisnosti od prepovedanih drog ta mreža pomembno prispeva k razvoju integralnega in celovitega pristopa obvladovanja drog v Sloveniji. (Pirnat, 2015)

Izjemno pomembno je, da vsi programi, ki potekajo v skupnosti, potekajo tudi v zaporih. To je še posebej pomembno za tiste osebe na prestajanju kazni zapora, ki so tik pred iztekom kazni. (Pirnat, 2015)

Deviacijsko raven uravnava že človekova primarna družina zavoljo homeostatičnosti sistema. Feldmanov Dysfunctional Marital Conflict: An Integrative Interpersonal – Intrapyschic Model (kot navedeno v Gostečnik, 2006: 431) navaja osnovne kibernetске pojme v družinskem sistemu, kot so: pravila, preverjanje systemskega ravnotežja in »feedback«. Družinska pravila (večinoma nezavedna) so tako relacijski dogovor, ki določa in omejuje vedenje družinskih članov ipd.

Ko vedenje določenega člana ali članov družinskega sistema prekorači »dovoljeno deviacijsko raven«, nastopi mehanizem negativnega »feedbacka«. Le-ta pripelje družinski sistem prek systemskega mehanizma projekcijske identifikacije nazaj v permissivno deviacijsko omejitev. Negativni »feedback« torej služi kot instrument, s pomočjo katerega družinski sistem ohranja določeno homeostazo.

V centrih ne zdravijo zgolj opiatne odvisnosti. Fleksibilnost in odprtost za nove izzive sta dve glavni značilnosti njihovega delovanja. Narava drog je namreč spremenljiva in dinamična. Stalno se porajajo novi problemi in izzivi, ki od centrov zahtevajo hitro odzivanje in prilagajanje delovanja, ki zajema tudi področje preprečevanja uporabe drog. (Pirnat, 2015)

Skoraj 80 % odvisnih uživalcev drog kaže poleg bolezni odvisnosti tudi znake različnih pridruženih duševnih motenj (psihoze, čustvene motnje, anksiozna stanja, pa tudi posttravmatske motnje vključno z zlorabami, nasiljem ali pa »le« težave v komuniciranju, socialnih spretnostih, asertivnosti ...). Kar polovica oseb z resnimi duševnimi motnjami ima tudi izkušnje z uživanjem drog. Izraz dvojna diagnoza – komorbidnost – označuje soobolevnost motnje, vezane na uživanje psihoaktivnih snovi, z drugo duševno motnjo. Prisotnost tovrstnih motenj, vključno s pogosto pridruženimi telesnimi boleznimi, seveda neugodno vpliva na potek zdravljenja in napoved izida vseh motenj. (Kastelic, 2015)

Neustrezna obravnava tovrstnih bolnikov ima torej za posledico poslabšanje vseh motenj, povečanje tveganja za različne okužbe (HCV, HBV, HIV, TBC, spolno prenosljive bolezni ipd.), pogosta so tudi predoziranja, ki so lahko smrtna. Ti bolniki so pogosto brezposelni, socialno izključeni in so velikokrat storilci kaznivih dejanj. Pogosteje so tudi hetero- ali avtoagresivni oziroma samomorilni. (Kastelic, 2015)

Dolgotrajno uživanje drog nemalokrat privede do tragičnih dogodkov. Največ smrtnih žrtev je še vedno zaradi posledic uživanja heroina. V Sloveniji je v letu 2014 raba kokaina presegla rabo heroina, navaja nacionalno poročilo o stanju na področju prepovedanih drog za leto 2015. Po poročanju programov zmanjševanja škode zaradi uporabe drog lahko to pripišemo težji dostopnosti kakovostnega heroina. (Slovenska tiskovna agencija, V. L., 2016)

Zdaj, z eksplozijo epidemije opioidov in pojavom heroina kot cenejše alternative, je postala zasvojenost težava vseh: belih ali črnih, bogatih ali revnih, na obali ali v srednji Ameriki, ne glede na to, ali živimo v mestu, predmestju ali podeželski

skupnosti. Uporaba heroína in drugih opioidov spremeni kemijo možganov, pravi Siobhan Morse, direktor kliničnih storitev pri Mreži za obnovo temeljev (Foundations Recovery Network). (Ravitz, 2018)

1.2 Načini krepitve moči v socialnem delu pri zasvojenostih

Pri raziskovanju vzrokov za zasvojenost najdemo mnoge razlage, ki nam ponujajo vpogled v doživljanje oseb, ki se z njo borijo, se ji upirajo in jo hkrati hrepeneče želijo razrešiti. Vsem zasvojenostim je skupno temeljno hrepenenje po razrešitvi notranjih strastnih in večkrat izredno bolečih bojov, ki naj bi jih zasvojitvena aktivnost zasvojene osebe razrešila. Za vsako zasvojenost je značilna vsakovrstna aktivnost, ki lahko odločilno vpliva ali preobrne posameznikovo osebno doživljanje. (Gostečnik, 2006: 291)

Nadalje avtor izpostavi bistvene komponente, ki so značilne za zasvojenost:

1. Nadaljevanje zasvojitvene aktivnosti kljub ponavljajočim se neprijetnim (fizičnim in psihičnim) posledicam ter socialnim in medosebnim konfliktom.
2. Preokupacija z določenim objektom, osebo ali aktivnostjo. Zasvojeno osebo vedno znova »žene« k zasvojitvenim aktivnostim, osebam ali objektom.
3. Občutje zasvojene osebe, da je brez nadzora ali kontrole. Ne more živeti brez zasvojitvene aktivnosti, osebe ali objekta, hkrati pa skuša narediti vse, da bi zasvojenost obvladala oziroma nadzorovala. Paradoks je v tem, da je zasvojena oseba vse bolj brez nadzora in nima več nobene izbire, ali bo spet podlegla kompulzivnemu ritualu svoje odvisnosti ali ne.
4. Toleranca pomeni, da zasvojena oseba potrebuje vse več zasvojitvene aktivnosti, osebe ali objekta, da bi dosegla enak učinek, saj se odzivnost na enako mero zasvojitvene aktivnosti vse bolj manjša.
5. Simptomi umika, kot so anksioznost, vznemirjenost, jeza, depresija, nemir, nespečnost in hitro spreminjanje občutij. Zato zasvojena oseba tone vse globlje

v zasvojenost, to pa z namenom, da bi se osvobodila teh simptomov. Kmalu se znajde v pravem začaranem krogu, iz katerega ne vidi več rešitve. Pri tem lahko redno bolj ali manj sodeluje tudi kemično – hormonska zasvojenost.

Starši lahko s svojim vzgojnim slogom veliko pripomorejo, da otroci zrastejo v zrele osebnosti, v mladostnike, ki se znajo ustrezno odločati v situacijah, ko gre za njihovo dobrobit.

Odgovorno odločanje mladostnikov, ki so v pasti droge, je bistveno. Vrednota samoodgovornosti pomaga mladostnikom, da droge ne potrebujejo, jo zavrnejo, če jim je ponujena. To pomeni, da mladostniki vedo, zakaj so se odločili tako in ne drugače, da se zavedajo pozitivnih in negativnih posledic svojih odločitev in da so te posledice pripravljeni tudi nositi. (Gostečnik, Pahole in Ružič, 2000: 145)

Odgovornost je pri mladostnikih razvidna tudi skozi obvladovanje spretnosti reševanja problemov. Takrat, ko se na koncu vprašajo, ali so na ta način rešili problem ali ne. To vprašanje namreč omogoča mladostnikom učenje iz lastnih napak in jim nudi varovalko pred ponavljanjem istih napak. Avtor tudi poudarja, da se mladostniki z avtoritarno vzgojo doma niso naučili prevzemati odgovornosti, saj so jo s tem načinom vzgoje starši prevzeli nase. Po drugi strani pa v družinah, kjer je bilo vse dovoljeno, so sicer odločali mladostniki, a so posledice njihove odločitve prevzeli starši. (Gostečnik, Pahole in Ružič, 2000)

Navkljub nekaterim podatkom o vključenosti uporabnikov sisteme pomoči (kot navajajo: Slovenska tiskovna agencija, V. L., 2016 in Kastelic, 2015), pa ne moremo z gotovostjo oceniti števila odvisnih od heroina, saj se pojavlja problem različnih interpretacij podatkov. Takšen pojav si lahko razlagamo, kot trk različnih strokovnih (in osebnih) epistemologij avtorjev raziskav. V Sloveniji nimamo reprezentativnih, zanesljivih in primerljivih podatkov o tem, kako obsežna je problematika na področju prepovedanih drog. Po mnenju resorjev ne moremo z gotovostjo trditi, ali in koliko je določena droga prisotna v našem prostoru, ker nimamo realne slike o številu uporabnikov drog. Ocene so zgolj posledica percepcije posameznega strokovnjaka ali skupine strokovnjakov. Poleg tega se

ocene števila uporabnikov drog med posameznimi resorji razlikujejo še zaradi različnih definicij problema. (Grebenc, Kvaternik in Rihter, 2008)

Pri večini poročanja o uživanju drog gre za ločeno opisovanje vsake snovi posebej. To zagotavlja konceptualno jasnost, ki je potrebna za olajšanje poročanja na podlagi razpoložljivih vedenjskih meril, ne upošteva pa dejstva, da so individualni uživalci drog pogosto užili oziroma uživajo vrsto prepovedanih in dovoljenih snovi ter da imajo ti uživalci lahko težave z več kot eno drogo. Ena vrsto droge lahko nadomestijo z drugo ali pa sčasoma spremenijo izbrano drogo oziroma droge uporabljajo dopolnilno. (Evropski center za spremljanje drog in zasvojenosti z drogami, 2006)

Substitucijsko zdravljenje v okviru dejavnosti CPZOPD in ambulantah je dragoceno zato, ker odvisnim uživalcem opioidnih drog omogoča zmanjšati izpostavljenost visoko tvegane vedenju ter jim pomaga pri zdravstveni in socialni stabilizaciji odvisnosti. Simptomi se kljub obravnavi lahko kadarkoli ponovijo. Zdravljenje običajno sestavlja več epizod akutne obravnave namesto stalno potekajoče oskrbe, ki jo bolnik načrtuje skupaj s terapevtskim timom, in če želi, tudi z bližnjim, za kar ga poskušajo strokovnjaki motivirati. (Kastelic, 2015)

Terapevtski odnos je tisto varno okolje, kjer je mogoče preseči obrambne mehanizme in razdelati depresivno zavrženost, ki je bila temeljno občutje zgodnjega razvoja. Proces separacije in individualizacije se tako lahko ponovno vzpostavi. Osnovni cilj celotnega procesa je, da posameznik doseže pravo avtonomijo. (Gostečnik, 2006: 400)

Na področju pomoči zasvojenim s heroinom, so možne in potrebne mnoge spremembe, ki bi pripomogle h kvalitetnejšemu življenju uporabnikov in k vztrajanju pri abstinenci. Razviti morajo biti tako t. i. »nizkopražni« programi (programi terenskega dela, izmenjave igel, dnevni in nočni centri, »varne« sobe za jemanje drog ipd.), v katerih aktivno iščemo stik s populacijo uživalcev drog, ki pomoči ne išče sama (takih je vsaj polovica), kot tudi programi, v katerih morajo uživalci drog prestopiti višji prag, da pridejo do pomoči, t. i. v abstinenco usmerjeni programi. Tudi programi zdravljenja odvisnosti od opioidov s substitucijskimi

zdravili (tovrstna zdravila imamo žal le še za zdravljenje nikotinske in deloma amfetaminske odvisnosti) so po svoji usmerjenosti lahko »nizkopražni« ali »visokopražni«, najbolje oboje, in usmerjeni v zmanjševanje škode in/ali vzpostavitev in vzdrževanje abstinence glede na potrebe in možnosti bolnikov. (Kastelic, 2015)

Morali bi razširiti mrežo ambulantne obravnave centrov za preprečevanje in zdravljenje odvisnosti od prepovedanih drog, saj ta ne pokriva celotne Slovenije in ne zagotavlja enakovredne dostopnosti vsem prebivalcem. Nujno bi bilo z obstoječimi sredstvi za delovanje programa ustanoviti še centre na Koroškem, Ptuju in v Beli krajini ter mrežo v Ljubljani razpršiti tako, da bi poleg centra v ZD Ljubljana Center na Metelkovi delovala še vsaj dva manjša centra (eden za bolnike z dvojno diagnozo tudi v okviru Centra za zdravljenje odvisnih od drog Psihiatrične klinike Ljubljana). (Kastelic, 2015)

Obravnava uživalcev drog mora pomagati tistim, ki želijo z uživanjem drog prenehati in vzdrževati abstinenco, tistim, ki tega ne zmorejo, pa omogočiti, da ne umrejo in se ne okužijo. Tako imajo možnost doživeti trenutek, ko se bodo morda odločili za spremembo, do tedaj pa naj s svojim ravnanjem ne ogrožajo sebe in drugih. (Kastelic, 2015)

1.3 Vplivi na deviantno družbeno vlogo uživalcev heroina

Zanimivo je dejstvo, da vsak izmed nas prevzema določeno vlogo v svoji družini. Prek igranja sistemskih vlog vznemirjamo sam sistem, hkrati pa na ta način vzpostavljamo sistemsko stabilnost. Med vlogami, ki jih v družini lahko prevzamemo, je zanimiva vloga »upornika«.

Tu gre po navadi za drugega otroka v družini, ki pogosto prevzema vlogo grešnega kozla in v sebi nosi nezavedne materine vsebine. Lahko je zasvojen z mamili in alkoholom, postane problematičen v šoli in predstavlja družbeni problem. Na ta zelo paradoksalen način išče svoje mesto v družini. Družino na osnovi odigravanja svoje vloge vzdržuje v ravnotežju. To v praksi pomeni, da se staršema

ni treba soočiti z njunim nerazrešenim odnosom. Tako ju »problematični otrok« nenehno zaposluje in združuje s ciljem, da bi spremenila njegovo vedenje Bradshawov Bradshaw On: The Family (kot navedeno v Gostečnik, 2006: 447).

Ozirajoč se na pogostost uporabe droge ter različne vloge, ki jih pri tem prevzemajo uživalci, ločimo različne tipologije uživanja drog.

Kušević Vladimirjev Zloupotreba droga (kot navedeno v Flaker, 2002a: 22) navaja, da so **tipologije uživanja drog** naslednje:

- Eksperimentatorji (poskusijo mamilo in redko svoj poskus ponovijo),
- rekreativni uživalci (mamila uživajo občasno ali redno, v določenih časovnih razmikih),
- funkcionalni odvisniki (so odvisni od mamila, vendar v družbi normalo funkcionirajo),
- disfunkcionalni odvisniki (odvisni od droge, ne funkcionirajo več normalno),
- družbeno tradicionalni uživalci (živijo v kulturah, kjer je vsakodnevno uživanje droge običajno),
- terapevtski uživalci (mamilo, ki ga uživajo, je del zdravniške terapije),
- nekonformisti (uživajo mamila kot upor proti obstoječim vrednotam),
 - Prve štiri tipe avtor povezuje s količino zaužite droge, še pomembnejši pa je poudarek na prevzemanju deviantne identitete zasvojenosti.

Avtor navaja tipologijo uživalcev drog glede na kriterij sprejemanja istovetnosti in vloge uživalca, upoštevajoč tudi stopnjevanje količine zaužite droge:

1. Neuživalci so osebe, ki nikoli niso zaužile opiatov.
2. Priložnostni (občasni, naključni) uživalci, eksperimentatorji uživajo substance občasno, eksperimentalno. Ta način uživanja je lahko le ena od faz v karieri, lahko pa ostane tudi edina. V to skupino spada največje število uživalcev heroina.
3. Redni uživalci so osebe, ki redno uživajo substance in pri katerih še ni prišlo do pojava zasvojenosti in odvisnosti.
4. Odvisni uživalci so osebe, ki so odvisne od droge, a svoje odvisnosti ne ocenjujejo kot zasvojenost. V kariernem smislu ta tip uživalcev spada v prehodno fazo. Pomanjkanje vloge pa odvisnike loči od zasvojenih uživalcev.

5. Zasvojeni uživalci so odvisniki, ki se jim socialni status ni poslabšal. Prepoznavajo lastne abstinenčne simptome, so se naučili živeti s pohlepom po drogi, s ponavljanjem izkušnje pa so prevzeli vedenje ter vlogo zasvojenega. Bistvena razlika med njimi in zasvojenci (džankiji) pa je v tem, da je prevladovanje vloge pri zasvojenih uživalcih manjše.
6. Zasvojenci so osebe, za katere je značilna višja stopnja socialnega propadanja. Flaker na tem mestu postavi pomembno vprašanje, in sicer, koliko gre pri prevladovanju vloge zasvojenca nad preostalimi vlogami za moč same vloge, v primerjavi s tem, koliko lahko na to vpliva pomanjkanje drugih vlog kot posledica socialnega opustošenja. (Flaker, 2002b: 23, 24)

Od najrazličnejših načinov jemanja droge (kajenje, njuhanje ...) je najbolj razvpito prav injiciranje le-te.

Svetovna zdravstvena organizacija ocenjuje, da je na svetu več kot 21 milijonov problematičnih uživalcev drog, torej tistih, ki si katerokoli drogo vbrizgavajo in/ali na različne načine jemljejo heroin in kokain. (Kastelic, 2015)

Urad Združenih narodov za boj proti drogam in kriminalu (UNODC) v poročilu 2016 ocenjuje, da je na svetu 29 milijonov uživalcev trdih drog, od tega jih je 17 milijonov odvisnih od opiatov, kot so heroin, opij in morfij. UNODC je v poročilu še opozoril, da se je število odvisnikov od drog po šestih letih ponovno povečalo. (Slovenska tiskovna agencija, V. L., 2016)

Ljudje imamo različne predispozicije, ki vplivajo na to, kako hitro in če sploh se bomo na določeno drogo (ali zdravilom) navadili, se z njo zasvojili. Po mnenju strokovnjakov je pri zasvojenih ljudeh skupno to, da ima t. i. bolezen več skupnega z njihovimi možgani kot s substanco, ki jo uporabljajo. Približno 85 % lahko vzame tablete proti bolečinam in po njih ne hrepeni nikoli več. (Ravitz, 2018)

Za dolgotrajne uporabnike heroina je značilen primanjkljaj v proizvodnji »hormona sreče« oz. endorfinov. V takšnih primerih je zdravstvena (metadonska) stabilizacija ključnega pomena. Naravni način, kako telo upravlja z bolečino ali stresom, pravi Morse, je s proizvodnjo endorfinov. (Ravitz, 2018).

»Če ji dajete umetno snov«, pojasnjuje, možgani menijo, da ni treba narediti prave stvari. »Torej, ko odstraniš umetno snov, je vse tako boleče.« (Ravitz, 2018)

Dopamin pa je osrednjega pomena že v rani mladosti, čisto na začetku otrokovega razvoja. Ima ključni pomen v človekovem zavedanju, da je varen, ljubljen ter sprejet s strani matere. Scharff in Scharffov Object Relations Individual Therapy (kot navedeno v Gostečnik, 2006: 193) navaja, da zrenje matere v otroka pri njem vzbudi iskrico v očeh. Materi se zenice razširijo, kar kaže na stimulacijo njenega simpatetičnega živčnega sistema. Njene razširjene zenice pa so dražljaj, ki povzroči, da se njenemu otroku oči na široko odpro. Le-ta hrepeni po varnosti in zavarovanosti. V materinih očeh otrok prvič uzre priokus večnosti. Pogled na nevrokemično raven razkrije, da je pri otroku vzdražen dopaminergični del možganov. Otrok pri tem doživi naval endorfinov in njihovega opioidnega učinka, ki razširi njegove zenice, te pa še naprej stimulirajo materinsko vedenje pri materi s pogojem, da je njen sistem reguliranja čustev ustrezno dozorel in je odzivna na tako majhne dražljaje, kot so razširjene zenice njenega otroka.

Velja pa omeniti tudi slovenska področja, za katera je značilno, da tam prevladujejo kazniva dejanja v povezavi z drogo. Sodeč po analizi, ki je raziskovala kraje v Sloveniji, ki so najbolj obremenjeni z drogo, izhaja sklep, da je največ kriminala s področja drog na Primorskem, v Kranju, Žalcu in Ljutomeru. Slovenija je skoraj samozadostna s pridelavo konoplje, večino ostalih drog uvozimo po Balkanski poti. (Topolovec, 2015)

Ljubljana že zaradi svoje velikosti vodi po obravnavanih kaznivih dejanjih s področja prepovedanih drog. Med letoma 2008 in 2013 je policija v ljubljanski upravni enoti obravnavala 2073 sumov z drogami povezanih kaznivih dejanj. Mariborska upravna enota je zaznala 886 primerov in je zasedla drugo mesto na lestvici. (Topolovec, 2015)

Med letoma 2008 in 2013 je po številu obravnavanih sumov kaznivih dejanj s področja drog na 10.000 prebivalcev na prvem mestu upravna enota Izola s skoraj 30 primeri letno. V Ljubljani in Mariboru je bilo le po 10 obravnavanih sumov na

10.000 prebivalcev letno. Izoli na tej lestvici sledijo Kranj (20 obravnavanih dejanj na 10.000 prebivalcev), Koper (18), Nova Gorica (17), Ljutomer (14) in Žalec (14). (Topolovec, 2015)

Na podlagi znanja, ki sem si ga pridobila s študijem literature o pojmu zasvojenosti in pregledom raziskav na tem področju, bom sestavila ustrezna vprašanja, jih uporabila, in sicer, prek neposrednih intervjujev z (bivšimi) uporabniki drog. Zaključke, sklepe in predloge za izboljšavo sistema pomoči (osebam z izkušnjo zasvojenosti s heroinom) na podlagi svoje strokovne izkušnje in seveda s pomočjo vpogleda uporabnikov tovrstne pomoči, se pravi, svojih sogovornikov in njihovih izkušenj, pa bom prikazala spodaj v poglavjih: 6. SKLEPI in 7. PREDLOGI.

2 PROBLEM

2.1 Formulacija problema

Raziskava – preko intervjujev z (bivšimi) uživalci heroína – ponuja vpogled v zgodbe ljudi, ki so (bili) zasvojeni s heroinom, in v njihove osebne izkušnje (tako dobre kot slabe prakse) spopadanja z zasvojenostjo. Pri tem sem se avtorica osredotočila zlasti na vprašanja, (i) kje so našli pomoč v obdobjih krize, (ii) kako so bili zadovoljni s pomočjo socialnih in strokovnih delavcev, (iii) kaj so pri tem pogrešali, in (iv) kaj bi se še lahko spremenilo, da bi si okrepili občutek kompetentnosti za svoje življenje. Predstavila sem tudi, kakšne so bile njihove izkušnje s starši in prijatelji pri njihovi poti do abstinence, in kateri elementi te njihove pomoči so bili pozitivni, kateri pa so se morda izkazali kot kontraproduktivni. Predvsem pa je moj fokus usmerjen v njih same, tj. kako so si pri spopadanju z zasvojenostjo uspeli pomagati sami, in katere vire moči so pri tem uporabili (znanja, talenti, socialna mreža, hobiji ipd.).

Natančnejši naslov diplomske naloge se glasi »*Iskanje virov moči pri ljudeh, zasvojenih s heroinom*«. Razlogi za moj izbor teme so v dejstvu, da se zasvojenost s heroinom v družbi še vedno dojema kot tabu, obenem pa so posamezniki, ki imajo izkušnjo z uporabo te droge, s strani javnosti potisnjeni na rob oz. marginalizirani. Socialna izključenost (tudi marginalizacija) je pomembna na področju socialnega dela, saj pomeni koncept, ki se uporablja v mnogih delih sveta za označevanje sodobnih oblik socialne prikrajšanosti in nazadovanju na rob družbe. Socialna izključenost je večrazsežnostni proces postopne odtujitve, odcepitve skupin ali posameznikov iz družbenih odnosov in onemogočanje njihovega sodelovanja v normalnih, normativno predpisanih dejavnostih družbe, v kateri živijo. (Socialna izključenost, b. d.)

K spodbudi za raziskovanje virov moči, pri ljudeh z izkušnjo odvisnosti, me je nagovorilo tudi Gostečnikovo razmišljanje o odvisnostih, v kateri avtor opozori, da se »*na odvisnost pri mladih lahko gledamo zgolj kot na težavo, lahko pa vidimo v njej pot in način, ki je dandanes velikokrat očiten, da se ponovno vrnemo k sebi.*

Vrnitev k sebi bi za starše pomenila tudi vrnitev v odnose v družini, kar bi najverjetneje privabilo tudi mladostnike. Odvisnost je klic na pomoč. Množičen pojav zasvojenosti v današnjem času govori o izpraznjenosti ljudi in osamljenosti. Značilnost našega časa je beg od človeka, morda pa je prav zasvojenost tista »prisila«, ki nas želi pripeljati nazaj, seveda če bodo ljudje to želeli in v tej smeri tudi kaj naredili.« (Gostečnik, Pahole in Ružič, 2000: 153)

S pomočjo raziskave sem empirično ugotovila, kateri so viri moči, ki (bivšim) uporabnikom heroina pomagajo pri soočenju z zasvojenostjo. Ti izsledki in razumevanje virov moči bodo lahko uporabni s strani socialnih delavcev, pedagogov, prostovoljcev in svojcev pri delu in pomoči uporabnikom drog, v smislu fokusa na njihove kompetence, se pravi na njihova znanja, sposobnosti, veščine, vrednote, osebnostne lastnosti pa tudi motivacije na poti osvoboditve od vzorcev vedenja, ki jim ne služijo več. Na podlagi slišane, videne in prebranega v strokovni literaturi nadalje v poglavju 7. PREDLOGI navajam možne nove korake na poti h krepitvi zdrave moči ljudi, ki so se ali se še spoprijemajo z izkušnjo zasvojenosti s heroinsko substanco. Moč definiram kot izvir v vsakem posamezniku, ki ga krepi in mu pomaga do samouresničitve na sebi, družbi in okolju prijazen način. Govorim o svobodi, ki ima v sebi nujen element odgovornosti do sebe in drugih. Le-ta je zelo pomembna, saj preprečuje zlorabo moči v slabe namene. Fokus iskanja virov moči je torej usmerjen na dobro, zdravo, naravno in koristno v človeku.

Z raziskavo sem želela izvedeti, kaj je tisto, kar uživalcem heroina daje moč pri njihovi izkušnji z zasvojenostjo. Ugotavljala sem zlasti, kateri viri moči pripomorejo k temu, da ohranijo abstinenco oz. da kljub zasvojenosti ali odvisnosti obdržijo njim pomembna področja v življenju ter kaj lahko socialno delo še naredi za to, da jim pomaga na njihovi poti osvoboditve od škodljivih vzorcev vedenja .

Namen moje raziskave je prikazati vire moči, ki jih imajo ljudje z izkušnjo zasvojenosti s heroinom. Ti viri moči so lahko prijatelji, partner, hobiji, delo ali kaj drugega. V diplomskem delu sem na praktičnih primerih (s pomočjo izvedenih intervjujev) poskušala ugotoviti, katerih izmed teh virov moči se uživalci drog

najpogosteje poslužujejo, kakšni so pozitivni učinki dodajanja moči v praksi ter kakšna je pri vsem tem lahko vloga socialnega delavca.

Prav tako bi rada prikazala, da je njihova deviantna vloga družbeno pogojena in kakšno vlogo ima socialno delo pri krepitvi moči ljudi z izkušnjo zasvojenosti. Želim si, da bi preko zgodb posameznikov lahko začutili njihov svet in jim dali priložnost, da razbijemo predsodke, ki v družbi veljajo zanje, da bi v njih videli kompetentne posameznike, ki so v neki točki izkusili ali še izkušajo svet drog, in da so načini, kako lahko prek svojega doživljanja, abstinence, večkratnega padanja in ponovnega reševanja samih sebe iz okov droge in drugih omejitev- zopet vzpostavijo takšno ravnovesje, ki jim bo služilo. Poleg tega pa je moj namen, da se osredotočim na tiste principe socialnega dela, ki so pri delu z uživalci drog najučinkovitejša, in na tista področja, ki še potrebujejo izboljšavo.

V ta namen sem oblikovala naslednja vprašanja, ki sem jih postavila intervjuvancem. Predvideni spisek vprašanj (spisek se je sicer med izvedbo raziskave še dodatno razširil) je predstavljen v prilogi (glej točko 9. 1. spodaj): 9.1. Vprašanja za intervju

Raziskava se je osredotočala na naslednje vsebinske sklope:

1. pomoč, ki so jo uživalci heroina prejeli (vrste prejete pomoči, kdaj po po(moč),
2. primerjava dneva (s heroinom in brez heroina),
3. izkušnje s socialnim delom (v odnosu s socialnimi delavci, predlogi za izboljšanje medsebojnih odnosov s socialnimi delavci),
4. odnosi (s starši, prijatelji in znanci),
5. viri moči.

K raziskavi me je spodbudilo dejstvo, da sem v okviru študija na Fakulteti za socialno delo pri predmetih Zasvojenosti in Teorije družbenih deviantnosti (nosilca predmetaizr. prof. dr. Vito Flaker in doc. dr. Vera Grebenc) v seminarski nalogi obravnavala vprašanja deviantne družbene vloge ljudi, zasvojenih s heroinom. Tema zasvojenosti s heroinom mi je prvič postala blizu, ko sem na nekem srečanju imela priložnost poslušati zgodbo dekleta, ki je v rani mladosti izkusila kariero zasvojenosti s to drogo. Dekle je pri svojem govoru in vsesplošnem vtisu namreč delovala močno, odločno, samozavestno in osebnostno zrelo. Zelo me je

zanimalo ozadje njene zgodbe, veliko sem razmišljala o njenem pogumu in navdihovala me je njena notranja moč. Porodila se mi je zamisel, da bi se poglobila v njen svet, njeno razmišljanje in njene vire, ki ji omogočajo abstinenco že toliko let. Zanimalo me je, kaj je torej tisti »zakon«, ki je vplival na njeno spremembo in svoje razmišljanje povezala s področjem fizike, kjer je Newton dokazal načelo, po katerem je akcija enaka reakciji. (https://sl.wikipedia.org/wiki/Newtonovi_zakoni_gibanja)

Newton je med drugim formuliral tudi zakon inercije (nasprotje spremembe, mirovanje, lenoba). Le-ta je definirana kot težnja telesa, da ostane v stanju relativnega počitka ali celo premočrnega premika. Masa je ena od osnovnih lastnosti snovi, ki si prizadeva ostati v stanju, v kateri je in nasprotuje spreminjanju gibanja ali počitka. Ta lastnost telesne mase se imenuje inercialna masa. Masa je merilo vztrajnosti. (https://sl.wikipedia.org/wiki/Newtonovi_zakoni_gibanja)

Kaj so torej tisti dosledni koraki, ki ljudem v stiski pomagajo pri abstinenci? Koliko in katere moči potrebujejo, da se iz točke mirovanja (zasvojenosti) premaknejo (in ostanejo) v gibanju, na strani zdravja, zdrave samopodobe, svobode (akcije, reakcije); ki je neizogibna in ciljna ravnina ljudi, ki so trdno odločeni abstimirati. Kaj je njihov fokus, ko govorimo o njihovi »ozdravitvi« in rešitvi iz okov zasvojenosti?

Moj fokus je bil najti odgovore na navedena zastavljena vprašanja in definirati, na katerih področjih življenja so moji intervjuvanci močni ter kdo in kaj jim je pri tem v pomoč in v spodbudo.

3 METODOLOGIJA

3.1 Vrsta raziskave in spremenljivke

Vrsta raziskave je kvalitativna in sestavljena iz pripovedi, ki sem jih zbrala z intervjuji.

Kvalitativni so podatki, pri katerih so vrednosti spremenljivk navedene z besedami, atributivno, npr. oseba je moškega, ženskega spola; je samska, je poročena.

Avtor kvalitativno raziskavo opredeli kot študijo enega samega primera ali manjšega števila primerov. Tu je ključnega pomena, da se odpovemo ideji reprezentativnega vzorčenja in statističnega posploševanja na širšo populacijo. Na tej točki se opredelimo za analitično indukcijo. Enoto raziskovanja predstavlja tisti primer, posameznik, družina, skupina, skupnost, organizacija, ki si ga oz. jo izberemo in kjer je praktična problematika, ali ki predstavlja tisto vrsto problematike, ki je za nas relevantna. Možnost imamo tudi, da si izberemo več posameznih primerov in si jih izberemo na tak način, da bomo z njihovo analizo prišli do čim bolj raznolikih informacij. Izbrati moramo zanimive primere, kot so npr. kontrastni primeri, skrajni primeri, izjemni in ne le tipični, povprečni primeri. (Mesec, 1998)

Med intervjuji z desetimi osebami z izkušnjo zasvojenosti s heroinom, sem posameznim intervjuvancem postavljala strukturirana vprašanja, ki sem jih po potrebi prilagodila. Individualne podatke, na podlagi katerih bi bilo mogoče posamezne intervjuvance identificirati, sem zaradi varstva osebnih podatkov zakrila oz. anonimizirala.

Na podlagi izvedenih intervjujev in pridobljenih empiričnih podatkov sem izsledke povzela v pisni analizi, v kateri sem poiskala elemente, ki so vsem intervjuvancem skupne in na ta način izluščila najučinkovitejše vire moči, ki uporabnikom drog lahko pomagajo pri soočanju z odvisnostjo. Pri tem sem zlasti obravnavala naslednje teme:

- pomoč, ki so je bili deležni;
- trenutki krize in kdaj do njih pride;
- potek dneva, ko vzamejo heroin;
- potek dneva, ko abstinirajo;
- izkušnje s socialnimi delavci;
- predlogi za izboljšavo odnosa s socialnimi delavci;
- odnosi s starši, prijatelji, znanci;
- viri moči.

Analizo sem zaključila z ugotovitvami glede virov moči, ki jih posamezniki imajo (in se jih morda sami ne zavedajo) in kako lahko te vire moči uporabniku razkrijejo oz. ga pri njihovi uporabi dodatno spodbudijo osebe, ki želijo takšnemu uporabniku pomagati, in sicer tako svojci in prijatelji kot tudi strokovni delavci (socialni delavci pa tudi pedagogi) ali prostovoljci.

3.2 Raziskovalni instrument in viri podatkov

Kot pojasnjeno že pod predhodno točko, sem empirične podatke pri posameznih intervjuvancih zbirala s pomočjo DELNO STRUKTURIRANEGA INTERVJUJA. Vprašanja so bila okvirno predvidena vnaprej, pri čemer pa sem zagotovila tudi določeno stopnjo fleksibilnosti. V vsakem primeru sem intervjuvance za potrebe raziskave povprašala o naslednjih temah: dobljena pomoč v krizi, izkušnje s socialnimi delavci, predlogi za izboljšanje njihovega medsebojnega odnosa (intervjuvanec in socialni delavec), odnosi intervjuvanca z bližnjimi osebami, potek dneva s heroinom in brez ter njihovi viri moči. Vse naštetе teme pogovora sem imela po točkah (osem točk) zapisane na listu med intervjujem. Z njihovo privolitvijo sem vključila tudi snemalnik, ki je dokumentiral pogovor in omogočil boljši fokus na vsebino pogovora, verbalno in neverbalno komunikacijo, skladnost med njima (kongruentnost).

3.3 Populacija in vzorčenje (subjekti)

Pri organizaciji intervjujev z (bivšimi) uporabniki heroina sem se povezala z Društvom Up, Društvom Projekt Človek in Društvom Žarek. Intervjuji so se v Društvu Up in Društvu Projekt Človek izvajali v njihovih prostorih, vsa omenjena društva pa sem prosila tudi za strokovno pomoč in vodstvo, ki sem ju pri izvedbi intervjujev potrebovala. Ostale intervjuje pa sem opravila preko telefonskega pogovora.

V preteklosti v Sloveniji (Flaker, 2002b: 198) ni bilo veliko terapevtskih skupnosti, zato so uživalci pogosto odhajali v tujino v organizacije, kot so Projekt Človek (pod okriljem *Centro Italiano di Solidarieta- CeIS*), Srečanje (*Incontro*) v organizaciji don Pierina in Le Patriarche. Več nevladnih organizacij ali projektov sodeluje s posameznimi komunami in njihovimi starši. Sem spada Društvo Up oz. Dianova, ki sodeluje s skupnostmi Patriarche, Zavod Pelikan v okviru Karitasa pa sodeluje s Skupnostjo Srečanje, Projektom Človek in Društvom Zarja.

Intervjuvan vzorec predstavlja deset posameznikov iz izbranih društev za pomoč osebam, zasvojenim s heroinom. Izbrala sem torej neslučajnostni vzorec (ali bolje rečeno izbor) in iz njega črpala povezave s celotno populacijo, torej na vse uporabnike heroina v Sloveniji. Za tak izbor sem se odločila, ker so sami toliko zaupali v svojo moč, da so naredili velik korak na poti abstinence. Želela sem jih podpreti v tej smeri ter z njimi odkrivati vire in jih ozavestiti na način, ki je ustrezal njih samim.

3.3.1 Krajevna opredelitev

Slovenija.

3.3.2 Časovna opredelitev

Presečna raziskava.

3.4 Zbiranje podatkov

Podatke sem zbirala s spraševanjem (individualni intervjuji). Povezala sem se z različnimi društvi, ki se ukvarjajo s posamezniki z izkušnjo zasvojenosti in jih prosila, če mi lahko uredijo srečanje oz. intervju z enim od njihovih uporabnikov. Vse intervjuje sem opravila s posamezniki, ki sem jim predhodno povedala, da bodo podatki, ki jih bom zbrala prek intervjuja uporabljeni zgolj za potrebe diplomskega dela in da bom njihovo identiteto ustrezno skrila.

Posamezen pogovor je trajal približno eno uro. Prosila sem jih, če pri intervjuju lahko uporabim snemalnik zvoka. Dobili smo se v zasebnih prostorih društva, katerega člani so. Z ostalimi intervjuvanci pa sem izvedla telefonske razgovore.

Ko sem prišla v stik z raziskovanimi (ljudje z izkušnjo zasvojenosti s heroinom), sem bila pozorna na to, kakšno vlogo sem si izoblikovala, da sem vzpostavila zaupljiv odnos in da sem lahko prišla do dobrih informacij. Dobro sem razmislila (in se posvetovala s strokovnimi delavci društev za pomoč odvisnikom), kdo bodo moji informanti in kakšen odnos bom z njimi vzpostavila. Izbrala sem metode in tehnike za zbiranje empiričnih podatkov in jih uporabila. Odločila sem se za pristop, ki vključuje spraševanje (individualni intervju). Pri spraševanju so merski instrument vprašanja, ki sem jih postavila intervjuvancem.

Vzpostavila sem neposreden stik z raziskovanimi osebami. Na intervjujih sem s seboj imela naslednje instrumente: vodila za intervju (osem osnovnih vprašanj, ki so vezana na osnovne teme, vezane na raziskovalno nalogo). Posnetke pogovorov sem kasneje pretipkala na računalnik. (Mesec, 1998)

Zbiranje podatkov je potekalo ob vnaprej dogovorjenem terminu v prostorih društev (kraj intervjujev), katerega član je moj intervjuvanec oz. izbrana oseba z izkušnjo odvisnosti oziroma preko telefonskega razgovora. Intervjuje sem opravila sama z uporabnikom, brez ostalih udeležencev (v konkretnem pogovoru oz. intervjuju). Čas intervjuja ni bil strogo omejen, prilagodila sem ga posamezniku,

glede na njegovo pripravljenost in odprtost za pripovedovanje svoje zgodbe. Pri tem sem bila pozorna na reakcije opazovanih (intervjuvancev), med tem ko so pripovedovali svoje zgodbe (pozorna sem bila tako na verbalno kot neverbalno komunikacijo, na držo telesa, mimiko, kretnje, način govora, kongruentnost v njihovem komuniciranju ipd.). Predvidela sem tudi vse okoliščine oz. dejavnike, ki bi lahko vplivali na presojo o zanesljivosti podatkov. Lahko bi se zgodilo, da bi sogovornike napačno interpretirala, narobe razumela, da bi sogovornik želel narediti vtis name s svojo zgodbo, jo priredil, si jo delno ali v celoti izmislil, lahko bi bil pod vplivom nedovoljenih substanc, ki bi vplivale na njegovo pripovedovanje, morda bi se bal povedati resnico zaradi različnih razlogov ipd. Na zanesljivost podatkov lahko vplivajo moji predsodki (zavestni ali nezavedni), stereotipne predstave, neka vnaprejšnja zamisel, kako naj bi potekala sama raziskava, kakšni bodo rezultati, napake v postopku raziskave, neznanje in v končni fazi tudi moja epistemologija, lasten pogled na svet, idealizacija, želje ipd.

3.5 Obdelava gradiva

Zbrane podatke sem obdelala kvalitativno.

Kvalitativna analiza in interpretacija: izhaja iz pretipkane vsebine pogovorov posnetih intervjujev. Najprej sem te zapise razčlenila in razvrstila v sklope. Nato sem jim pripisala teme, ki so jim po moji oceni ustrezali. Zatem sem analizirala značilnosti teh pojmov, izbrala najrelevantnejše pojme, jih definirala, iskala ali konstruirala odnose med njimi in na koncu formulirala pravilnosti, obrazce in teoretične razlage in pojasnitve. Vsak korak pri analizi in interpretaciji gradiva sem dokumentirala s formalnimi zapisi in seznami. Iz dokumentacije je jasno razvidna pot urejanja gradiva in oblikovanja pojmov in odnosov med njimi iz empiričnega gradiva, tako kot so pri kvantitativni analizi razvidne operacije nad števili (Mesec, 1998). Dokumentacijo o obdelavi sem priložila v posebnem poglavju (pod točko 4 – analiza gradiva).

Podatki: Informacijo o starosti in spolu sem pridobila od uporabnikov, zaradi varstva osebnih podatkov pa sem jih v raziskovalnem delu predstavila s psevdonimnim imenom.

3.6 Kategoriziranje vsebinskih pojmov (KOD)

Dele besedila, ki so bili pomembni za mojo raziskavo, sem izpisala iz zapisov intervjujev. Deli izpisanega besedila se nanašajo na vire moči, ki so jih v sebi odkrili posamezniki in na njihove izkušnje s psihosocialno pomočjo (tako formalno kot neformalno). Nato sem vsaki njihovi izjavi pripisala pomen (oz. kodo) in jo zatem uvrstila v posamezne tematske sklope.

1. SKLOP: pomoč, ki so jo uživalci heroina prejeli:
 - vrste prejete pomoči,
 - kdaj po po(moč).
2. SKLOP: primerjava dneva:
 - dan s heroinom,
 - dan brez heroina.
3. SKLOP: izkušnje s socialnim delom:
 - v odnosu s socialnimi delavci,
 - predlogi za izboljšanje medsebojnih odnosov s socialnimi delavci.
4. SKLOP: odnosi s starši, prijatelji in znanci.
5. SKLOP: viri moči.

4 ANALIZA GRADIVA

4.1 Pomoč, ki so jo uživalci heroína prejeli

– Vrste prejete pomoči

A: Comunita Lautari (8 mesecev), Društvo Projekt Človek (1 leto), vstavitev vsadkov za nevtralizacijo trde droge v Beogradu (1 teden).

B: Društvo Projekt Človek (Terapevtska Skupnost za zasvojene starše in njihove otroke, 19 mesecev), DTO (tri zdravljenja), Psihiatrična klinika Ljubljana- Polje.

C: Pomoč pedagoginje na OŠ, socialna delavka (spremljala jo je do 16. leta starosti), socialni delavec (po dopolnjenem 16. letu starosti), Center za zdravljenje odvisnih od prepovedanih drog, Društvo Projekt Človek, Center za reintegracijo.

Č: Samopomoč, pomoč svojcev, prijateljev in skupnosti.

D: Komuna, metadonska ambulanta.

E: Komuna, Centri za preprečevanje odvisnosti od prepovedanih drog, metadonska ambulanta, DTO, iniciacije (alternativa).

F: Ambulantno zdravljenje z metadonom, substitolom, pomoč psihiatrije (enkrat tedensko) in zdravnice v metadonski ambulanti, Reto center v Španiji, Društvo Žarek (5 mesecev).

G: Zdravniška in psihiatrična pomoč, osebna rast.

H: DTO (tri zdravljenja), tujina (»očiščevanje« od droge z zdravili), komuna.

I: Psihiatrična bolnišnica (nekajkrat), dve različni komuni (več mesecev), substitucija.

– Kdaj po po(moč)

A: Bila je že popolnoma na koncu z močmi.

B: Dno B opiše, da je za različne ljudi na različnih mestih. Dolgo je bila obupana, a vendar je s pomočjo odlašala vse do trenutka, ko je izvedela, da je zanosila.

C: Pomoč ji je bila vsiljena, saj je bila mladoletna, ko so strokovni delavci v šoli opazili njeno nenavadno vedenje. Prav tako jo je pri uporabi igle zasačila policija, zato je bila zopet prisiljena k strokovni pomoči.

- Č: Poiskal je pomoč, ko je bil telesno onemogel, shujšan in imel še psihološke težave. Začelo mu je primanjkovati denarja in ustrašil se je ukvarjanja s stvarmi, ki zanj niso bile več moralno sprejemljive. Ostal je sam, brez podpore bližnjih. Ustrašil se je smrti.
- D: Pomoč si je poiskal, ko je ostal brez vsega in skoraj pristal na ulici.
- E: Ko je bil E mlajši, so ga v pomoč silili starši, kasneje je bil v pomoč prisiljen sam. Ustrašil se je, da bo umrl.
- F: Pri F-ju so se odnosi z bližnjimi močno skrhal, neprestano je menjaval službe, imel nesreče. Zase pravi, da ga ljudje več niso jemali resno. Poleg tega se je močno skrhal tudi njegova samopodoba, izgubil je zobe, močno shujšal.
- G: Pri G-ju je bilo ključno vprašanje: »Živeti ali ne živeti?«
- H: Odvisnost se je razvila v bolezen, v obsesivno kompulzivno motnjo. Bil je v krogu, iz katerega ni mogel izstopiti. V nekem trenutku je spoznal, da ima dve možnosti, če nadaljuje z drogiranjem: ali bo umrl ali pa ga bodo zaprli.
- I: I poišče pomoč, ko ji spodleti, in nato popravlja napake.

4.2 Primerjava dneva s heroinom ali brez

– dan s heroinom

- A: Heroin je v velikem odmerku vzela takoj zjutraj. Dobro ji je bilo, ker ni čutila ničesar, za vse ji je bilo vseeno. Večinoma se je zbudila okoli desete ure dopoldne. Zeblo jo je in se je tresla. Včasih je imela heroin že pri sebi, spet drugič pa ga je šla takoj po prebujanju iskat. Od začetka jemanja droge je en teden bruhal. Kasneje se je nanjo navadila in jo je potrebovala, da je lahko »normalno« funkcionala. Včasih, kadar je heroin potrebovala med službo, je poklicala svoje dobavitelje, da so ji drogo prinesli. Kadar jo je imela pri sebi, je odšla na stranišče ali pa v avto, kjer je heroin na hitro vzela in se nato ponovno vrnila na delovno mesto.
- B: Na začetku jemanja heroina je šlo za celoten proces (iskanje droge in nato ritual jemanja heroina) »le« nekaj ur. Po določenem časovnem obdobju pa se je čas, ki je bil namenjen drogi, samo še povečeval. B je bila brez doma, spala je na vlakih, v zavetiščih. Zjutraj se je hitro zbudila. Nato je prosjčila za denar ali pa je kradla. Kadar je drogo prinesla kakšnemu kolegu, je svojo dobila ceneje. Cel

dan se je vrtel okoli heroína. Kadar ji zjutraj ni uspelo priti do droge pravočasno, se je počutila, kot da ima gripo in da bo umrla. Potila se je, vroče ji je bilo in nato jo je zopet zeblo. Mišice ji je zategovalo, kosti so jo bolele. V glavi je imela občutek, da bo umrla, če se ne »pozdravi« s svojim odmerkom heroína. Dan je bil malo drugačen, ko se je s kom skregala, ko je dobila boljšo drogo ali pa ko je imela več denarja, več droge.

C: C je bila šoloobvezna. Zjutraj je vstala ali pa ni vstala. Takrat, ko se je zjutraj zbudila, je bilo običajno med osmo in deseto uro. Nato je odšla v šolo, kjer je ostala kakšno uro, nato pa iz šole pobegnila. Šla je do svoje punce in jo počakala, da se je prebudila. Skupaj sta šli na metadonski center, ki ga je njeno dekle obiskovalo. Tja sta odšli večinoma takrat, ko nista imeli denarja. Nato sta prosjačili po železniški postaji za denar. C je ljudem govorila, da se ji je mobilni telefon pokvaril, da čaka sestro, ki bi morala priti po njo, da nima denarja, da bi lahko prišla domov. Ljudje so ji verjeli in tako je zbrala denar za začetno dozo. Prosjačili sta skupaj ali pa je včasih njena punca prišla do denarja z raznimi lažmi, v smislu, da potrebuje denar za fotokopije in podobno. C je doma našla neke manjše, a vredne stvari, ki jih je nato prodajala. Dan je strnila v stavek: »Iti v šolo, dobiti se s punco, nekje najti denar, se pravi s prosjačenjem oziroma na kakršenkoli način. Nato pa »zadet« hoditi naokoli, se pogovarjati in si misliti, kako si »kul«.

Č: Pri Č-ju je bilo odvisno od obdobja. V mlajših letih je drugače jemal in užival, kot je potem. Kasneje se je stežka zbudil. Dan je bil odvisen, s kakšnim razlogom je vzel drogo – ali za nagrado ali pa da bo cel dan v depresiji. Odvisno je bilo tudi od družbe (moški ali ženske). Rutina mu je bil samo obred.

D: D je takoj, ko je bilo možno, odšel v metadonsko ambulanto. Kadar je delal, je nato šel še v službo in po zaključku delovnega dne takoj odšel po drogo. V času, ko je bil C nezaposlen, je preprodajal drogo. Dan se je vrtel okoli droge.

E: Dnevna rutina v času jemanja droge, je bila odvisna od obdobja. Takrat, ko je E še nekako shajal in počel še kakšne druge stvari v življenju, služil denar, je bilo drugače kot takrat, ko je prešel na obdobje intenzivnega jemanja droge. Takrat pa mu je bilo najbolj grozno, saj je takoj ob prebujanju zjutraj pomislil na drogo, jo šel ven iskat in se »spajdašil« z ostalimi, iskal stvari, denar in podobno. Cel dan je bil fokusiran na drogo, drugo takrat zanj ni obstajalo. Drugače je bilo v

obdobju, ko je imel denar, zjutraj spil metadon in se počutil zdravega. Takrat je v življenju počel marsikaj, hodil v službo in podobno.

F: Zjutraj je F vstal, popil kavo in pokadil cigareto. Nato si je pripravil drogo, jo vzel in odšel k sosedu, ki je trenutno na metadonu. Pri njem sta se pogovarjala in vzela skupaj še kakšno drugo drogo. Zvečer je z družbo odšel ven. Med njimi sta še 2 jemala heroin, ostali pa so pili pivo in kadili marihuano. Pogosto so šli na »izlet« v Ljubljano, kjer so vzeli svoje odmerke, on pa je nato šel še sam naprej, piti in podobno.

G: Svoj dan je G opisal kot podoben prejšnjemu. Vsa čas je delal, bil zaposlen. Zjutraj je vstal, popil kavo in nato vzel svoj odmerek. Sledilo je 4 ure dela in potem zopet odmerek med malico. Po zaključku dela, je vzel še en odmerek in tako je bilo tudi do večerja z novimi odmerki droge.

H: Heroin je jemal noč in dan. Poleg tega je drogo preprodajal za druge, da jo je imel zastoj. Takoj zjutraj, ko se je zbudil, je vzel svoj odmerek heroina. Mešal je heroin in kokain, glavna droga pa je zanj bila heroin. Povedal je, da je v neki fazi dober občutek, ko je človek omamljen, vendar se z leti naveliča drogiranja in se nato samo še mučiš. Droga te uniči fizično in psihološko. Pravi, da se tega zavedaš ali ti je vseeno in se o tem ne sprašuješ. Takrat je osebi važno samo kako priti do svoje doze, da se zadovolji.

I: Ponoči dolgo bedi in se pozno zbudi, z občutkom, da je bolna. Cel dan nič ne naredi, saj se vse dogajanje vrti okoli droge.

– Dan, ko abstininirajo (dan brez heroina)

A: Sedaj na življenje gleda drugače. Našla je stvari, ki jo veselijo, vsakodnevne stvari. Prej jih je delala zato, ker je mislila, da jih mora. Zbuja se ob sedmi uri zjutraj, skrbi za redno prehrano, za zdrave stvari, se ukvarja s športom. Čas ji mineva hitro, ker si stvari ustvari zanimive. Ima napisan tudi urnik dneva. Hodi na sprehod, sama ali s prostovoljko. Naredi si kosilo, skuha kavo, pospravlja, gleda televizijo. Narava ji ogromno pomeni, jo pomiri in se tako tudi boljše počuti.

B: B je bilo na začetku treznega obdobja zelo zanimivo, vse ji je bilo novo. Počutila se je, kot bi se ponovno rodila. Čez približno dva meseca pa jo je navdušenje minilo. Zadala si je veliko obveznosti, saj je želela nadoknaditi zamujen čas. Postalo ji je naporno in imela je občutek, da je nihče ne razume. Od jutra do

večera je bila v šoli, nato se je učila. Bilo ji je naporno in ni vedela, kako naj gre naprej. Kmalu jo je droga zopet premamila.

Na drugi strani pa tu v Terapevtski skupnosti za zasvojene starše in njihove otroke, kjer biva že 19 mesecev, njen dan poteka zelo strukturirano. Zjutraj vstajajo ob 6. uri, si naredijo zajtrk, pojejo, popijejo kavo, pokadijo cigareto. Temu sledi delo, jutranja srečanja, organizacija, terapevtska skupina. Zatem imajo malico in pokadijo cigarete, dvakrat na teden imajo na urniku šport. Delajo, pospravljajo po hiši, vmes pazijo na otroke. Ob 13. 30 sledi kosilo, nato kava in cigarete. Po kosilu pospravijo, včasih počivajo eno uro, kadar otrok spi, drugače pa so z njim. Popoldne je čas za igro z malčki, nato pa je ob 16. 30 čas za malico. Sledi igra z otroki, kuhanje večerje in nato pospravljanje, kopanje in uspavanje otrok, klepet s sostanovalkami. Včasih kaj bere, piše prošnje, na primer, če potrebuješ zdravniški pregled. Občasno pogledajo kak film.

- C: V času abstinence s punco nista bili skupaj. Imela je fanta, pila je alkohol, se prenajedala, kar pomeni, da pri njej ni bilo popolne abstinence v smislu treznosti. Imela je nihanja od sveta droge do »normalnega« sveta. Počutila se je osamljeno s svojo bolečino. Tudi sedaj, ko že dlje časa abstiniira, se počuti krhko v svoji treznosti, ne glede na to, da ima urejeno življenje (moža, otroka, zaključuje fakulteto in podobno). Teh svojih dvojnih občutkov se zelo sramuje.
- Č: Vsak dan mu je enak, razlika pa je v tem, da mora sedaj misli preusmerjati drugam, stran od sveta droge. Glavo si zapolnjuje z drugimi stvarmi, mislimi. Malo intenzivneje se ukvarja športom, malenkost bolj se druži v mešani družbi, nič več samo ena družba, kot je bila prej. Malo več časa si vzame za družino, bolj se udeležuje v službi, doma več pospravlja, si kuha malo več kot prej.
- D: D gre v službo zjutraj ali popoldan. Pospravlja po hiši, pere perilo, gre na kavo s kolegom, igra kitaro, občasno gleda film, veliko posluša glasbe, pogosto je sam in se večinoma zna zamotiti.
- E: Dela in ima različne odgovornosti: čisti hišo, kuha, dela ipd. V Društvu Žarek imajo lesarsko delavnico; vsak ima svojo nalogo, kuhajo, pospravljajo, peljejo psa na sprehod, meditirajo ob glasbi, delajo na vrtu, poleti se po kosilu kopajo v Savi Bohinjki, zvečer gledajo film ali dokumentarni film ali pa imajo daljšo meditacijo, organizacijsko skupino. Poleti veliko hodijo naokoli, na morje, v hribe. Imajo možnost opravljanja izpitov za poklice in podobno.

- F: Okoli 5., 6. ure se prebuja in si zaželi pokaditi cigareto, nato pa hiti delat nekaj koristnega. Rad je v gozdu, v traktorju ali pa bagru. Dobro mu je, ker se zjutraj zbudi zdrav, razen kolena, s katerim počasi gre na bolje, zase pravi, da je več ali manj v redu. Sedaj bolj zaznava letne čase, okolico in vreme, kot jih je včasih. Sedaj kakšno stvar tudi pretrpi in si misli, da mu je tu prav super. Zdaj bolj zdravo je, pije in okuse bolj občuti. Občutek vrednosti mu dodaja pogleda na dan, ko spozna, koliko so naredili. Bolj so mu pomembni odnosi z družino kot prej.
- G: G zase pravi, da ni več vezan na potrebe, kakršne je imel včasih. Potrebo po hrani definira bolj kot obveznost. Zjutraj se zbudi, ko sonce vstane in opazuje sončni vzhod. Te vsakodnevne stvari bolj čuti in jih bolj doživlja.
- H: Zdaj je čisto drugače, kot pravi H. Ima neko dnevno rutino, zjutraj vstane in gre na delo. Dnevi so si precej podobni. Ima tudi veliko hobijev, ki ga prej niso zanimali.
- I: Zbudi se ob 7. uri zjutraj, zdrava in si naredi načrt dneva.

4.3 Izkušnje s socialnim delom

- V odnosu s socialnimi delavci,
- A: Socialni delavci so ji zelo pomagali. Pogovarjali so se, družili, delali vaje za izražanje jeze. Sama sicer težko izraža svoje občutke.
- B: Ima grenko izkušnjo s socialno delavko v času osnovne šole. Le-ta je B in njeno sestro okrivila, za reči, na katere kot otroka nista imeli vpliva. Želi ji dokazati, da je lahko boljša socialna delavka kot ona in da je drugače, če si pošten. Na detoksikaciji ji ni bilo všeč, saj so ji zdravniki predpisali razne tablete, antidepresive. Pri njih je pogrešala več pozornosti in časa, ki bi ji ga namenili. Nazadnje je imela zelo dobro izkušnjo s socialno delavko, ki jo je obravnavala glede starševstva in vlog. Pomagala ji je in bila do nje prijazna.
- C: C zase pravi, da je imela veliko srečo s socialnimi delavci. Pomagalo ji je, da se je socialna delavka zavzela zanjo, ko je po poskusu samomora pristala v psihiatrični bolnišnici. Ključno pri njunem odnosu in uspešnem sodelovanju je bilo zanjo to, da sta se povezali s stvarmi, ki so jima bile skupne. Začutila je to njuno podobnost. Kljub temu pa priznava, da je z njo poskušala manipulirati.

Imela je dober zgled pri moškem socialnemu delavcu, saj je bil, kot sama pravi, »kul«, nosil je črna oblačila, poslušal rock in predvsem je znal pričarati občutek domačnosti. V vsej svoji iskrenosti in pristnemu zanimanju je znal vprašati človeka, kako je. Tudi njega je poskušala manipulirati. Vseeno pa jo je spremljal strah, da bo svoje socialne delavce razočarala. Zaveda pa se dejstva, da so jo dojemali kot starejšo od njenih let in v njej videli nekaj več. To zelo ceni in ji potrjuje občutek lastne vrednosti. Ni ji bilo všeč, ko je eden od socialnih delavcev manipuliral z njo in njeni mami zagrozil z odvzemom. Sedaj vidi, da je le-to pomagalo, ker se je ustrašila, da bo šla zopet v rejništvo.

- Č: Prvič se je Č srečal s socialnimi delavci v Skupnosti Srečanje, v komuni. O njih ima dober mnenje. Meni, da delajo odlično, korektno. Sam ne bi nič spreminjal glede njih, saj bi tako spreminjal sistem, ki ni pisan na njegovo kožo.
- D: Na koncu osnovne šole je hodil k socialnemu delavcu, ki je bil zelo priznan strokovnjak. Z njim so imeli neko skupino, s katero so hodili na izlete, na katerih se je dobro počutil.
- E: Z njimi se je E srečal že kot otrok, ker so doma imeli težave z odvisnostjo od alkohola. Skušali so mu pomagati, vendar pa ni prepričan, ali niso bili pripravljeni ali mu niso hoteli pomagati. V bolnišnici, ko je bil na DTO-ju, je s socialnimi delavci imel dobre izkušnje. Pomagali so mu razumeti težave, ki jih je imel s socialno podporo, pa tudi osebne stiske so mu pomagali reševati.
- F: Povedal je, da je njegova trenutna socialna delavka, ki je zaposlena v Društvu žarek, zelo v redu, in je z njo zelo zadovoljen, saj se z njo lahko hitro poveže in jo začuti. Na Zavodu za zaposlovanje se je srečal s socialno delavko, ki je bila zelo direktna, in mu je povedala tudi stvari, ki jih je slišala od drugih o njem. Prav tako se je vtikala v njegove osebne zdravstvene zadeve.
- G: Njegove izkušnje s socialnimi delavci so zelo pozitivne, saj meni, da skušajo pomagati na vseh področjih, kolikor je v njihovih močeh.
- H: H pozna veliko socialnih delavcev. Za nekatere pravi, da se zelo zavzamejo za človeka. Imajo res tisto »žilico« in se znajo s človekom pogovarjati. Spet drugi pa gledajo samo na to, da opravijo svojo službo.
- I: Ima zelo dobre izkušnje z njimi. Vedno so jo usmerjali na pravo pot. Čuti, da jo imajo radi. Hkrati pa se zaveda svoje moči in odgovornosti, ki jo mora prevzeti za svoje življenje.

– predlogi za izboljšanje medsebojnih odnosov s socialnimi delavci

A: Kar bi dodala pri projektu »Človek«, je to, da bi strokovni delavci imeli več časa za posameznika, saj je bilo uporabnikov zelo veliko.

B: Povedala je, da želi preoblikovati svojo negativno izkušnjo s socialno delavko na način, da bi tudi sama postala socialna delavka in pri svojem delu z uporabniki črpala iz svojih lastnih izkušenj ter jim tako lažje in bolje pomagala.

C: Omenila je, da nekaterim socialnim delavcem manjka osebni stik in da na študij hodijo tudi tisti, ki ne vedo, kaj bi dejansko radi počeli v življenju. Želi si, da bi bili socialni delavci bolj odgovorni do drugih; in da raje ne bi opravljali tega poklica, če bi čutili, da ga ne morejo opravljati. Meni, da se vsak lahko še dodatno izpopolnjuje in sam sebi pomaga, da postane boljša verzija samega sebe – kar velja tudi za socialne delavce. C si želi, da bi bili socialni delavci sposobni dajati ljubezen, ki jo ljudje v stiski močno potrebujejo in po njej hrepenijo – še zlasti mladi.

Č: Glede na to, da je bil Č v zaprtem sistemu, kjer je bilo omejeno gibanje, bi si sam želel več izhodov.

D: V odnosu s socialnimi delavci ni ničesar pogrešal, saj je prejel več, kot je sploh pričakoval.

E: Povedal je, da si želi bolj razumevajoč, človeški odnos, še posebno na centrih za socialno delo, kjer je sam začutil, da so ga obsojali.

F: V odnosu do socialne delavke bi F spremenil njen oster odziv in vnaprejšnje obsojanje. Zmotilo ga je, da je poslušala govorice in mu to tudi direktno povedala v obraz.

G: Po G-jevem mnenju so socialni delavci premalo vezeni na vsako osebo posebej. Občutek ima, da so zadeve preveč naučene in po predpisih.

H: Po eni strani H priznava, da obstajajo socialni delavci, ki se za človeka res zavzamejo, izven okvirjev svojega dela. Meni, da imajo taki ljudje veliko svojih izkušenj in so zato bolj človeški. Imeti morajo veliko energije, dosti volje in vztrajnosti. Najbolj znajo pomagati tisti socialni delavci, ki imajo tudi osebno izkušnjo z odvisnostjo.

I: Spremenila ne bi ničesar.

4.4 Odnosi s starši, prijatelji in znanci

- A: Z nekaterimi je zaključila odnose, ker so negativno vplivali name. S tistimi, s katerimi se dobro razume, pa ima namen še naprej ostati v stiku. Narediti je torej morala selekcijo, s kom se lahko še naprej druži in s kom ne.
- B: Glede odnosov z družino je povedala, da je oče veliko delal, mati pa jo je pred službo vedno prosila, naj pazi na mlajšo sestro. Zato je nase prevzela veliko odgovornost, ki je ne bi potrebovala. Odnose s starši je opisala kot naporne. Glede prijateljev je povedala, da jih nima, saj je bila v šoli bolj samotarska. Z nekaterimi se je razšla zaradi svoje odvisnosti. Sedaj ima samo eno prijateljico zunaj terapevtske skupnosti; tukaj pa prijateljuje z dvema sestanovalkama.
- C: Imela je zelo težak odnos z materjo. S prijatelji se je družila v obdobjih, ko je zapuščala svoje dekle.
- Č: Pri Č-ju so se odnosi spremenili, ko je povedal, da odhaja v skupnost »Srečanje«. To je bil namreč za nekatere šok. Sedaj na to vsi gledajo vsi pozitivno, pri čemer tudi malo pazijo, o čem teče pogovor. Z bivšimi prijatelji nima stikov, z družino pa se večkrat sliši in imajo zanj vedno spodbudne besede.
- D: S prijatelji počasi zopet navezuje stike. Mati je že pokojna, z očetom pa sta ponovno vzpostavila stik. Znanci so večinoma ljudje, ki jih je spoznal v komuni; z znanci od prej pa zelo težko navezuje stike, saj imajo nekateri določene predsodke.
- E: Tistih pravih prijateljev dejansko nima; zase pravi, da ima samo znance, ki so večinoma uporabniki droge. Mati je z njim kar potrpežljiva in mu stoji ob strani. Tudi od sestre ima vso podporo.
- F: Družina mu stoji ob strani, prav tako tudi prijatelji. Podporo ima tudi iz svoje domače vasi.
- G: Od vsega naštetega ima zelo malo oz. nobenega več.
- H: Odnosi s starši so se popravili. Zopet se je povezal s sestrami, letos so šli po mnogih letih skupaj na morje. Ljudem, ki jim je povzročil škodo, se je opravičil, odnosi z njimi so se po večini tudi popravili.
- I: Z družino se odlično razume. Prijateljev ima zelo malo. Z vpisom na salso se želi vključiti v novo družbo.

4.5 Viri moči

- A: Zase pravi, da ve, da zmore in da se je odločila nekaj narediti iz svojega življenja. Moč ji dajejo narava, šport in ustvarjanje, prav tako pa tudi dejstvo, da posluša sama sebe.
- B: Če bi B lahko govorila sama s seboj tedaj, ko je bila v stiski, bi si povedala, da je »v redu«, ter da so tudi drugi ljudje »v redu«. Zaveda se, da mora človek v življenju priti do neke točke, saj mu sicer ne pomaga noben nasvet. Človek se mora sam odločiti. Verjame, da so ljudje prijazni, moč pa mora najti zase vsak sam. Meni, da se za vsakega najde oseba, ki mu bo pripravljena biti za oporo.
- C: C se zaveda svoje dvojnosti in se na drogo spomni vsak dan. Moč vidi v uspehih, ki jih je doživela sedaj, ko je trezna. Ti uspehi ji dajejo potrditev, da je vredna. Poleg tega jo napolnjujejo bolj zdravi odnosi. Hvaležna je za pomoč, ki jo je prejela s strani »Projekt Človek«, saj meni, da ji sami ne bi uspelo.
- Č: Vir moči najde v motivaciji do življenja, da bi lahko prispeval nekaj temu svetu, da bi imel svojo družino, da bi dal nekomu podporo in da bi bil v ponos. Ima svoje hobije, kot so šport, igranje klavirja in poslušanje glasbe. Zaveda se, da mora delati vsak dan sproti. Največ pa mu pomeni dejstvo, da je trezen.
- D: Ceni vsakdanje stvari v življenju, ki mu prinašajo mala veselja in male radosti. Veliko mu pomenijo odnosi z ljudmi, ki ga sprejemajo takšnega, kot je. Pomembno mu je, da ni odvisen od nobene stvari. Rad igra kitaro, kar mu tudi prinaša veselje.
- E: V pomoč je bil prisiljen, vendar se je prvič v življenju ustrašil, da bo umrl. Zdaj bi rad živel in izkusil normalno življenje. Ko je delal na vrtu, je dobil občutek, da je nekaj naredil. Ko se z ljudmi pogovarja, vidi, da je to možno tudi brez droge. Želi si imeti nekaj od življenja, imeti družino.
- F: Družina mu stoji ob strani, prav tako celotna vas. Želi si imeti družino. Veseli ga ukvarjanje s športom (nogomet, odbojka, plavanje ...). Veliko mu pomeni dejstvo, da je izboljšal svoje psihofizično stanje. Velik pomen daje prehrani in zdravju.
- G: Moč mu daje upanje. Veselje mu je pričakati jutranje sonce, pa tudi gledati, kako zahaja. Čeprav je pogled zvečer bolj temen, se veseli novega dne.

Zmeraj upa v nekaj dobrega – da ko se bo zjutraj zbudil, da bo preživel nov dan, ki bo lep.

- H: Veliko mu pomeni duhovnost, kjer si lahko z drugimi podeli moč in upanje. Zaveda se, da ni ravno »svetnik«, kljub temu pa se skuša truditi biti dober človek, prijazen, imeti boljši odnos do žensk. Verjame v višjo silo, saj brez nje ni ničesar. Tiste stvari, ki jih ne more narediti, jih prepusti višji sili. Tudi zahvali se, in živi naprej. Tako lažje shaja, kot da bi se gnal.
- I: Moč ji daje podpora in ljubezen s strani družine. Vesela je, da lahko zopet funkcionira, gre med ljudi, da ji socialni delavci zaupajo hišo in jo imajo radi. Opazila je, da se zavedajo dejstva, da se trudi ostati trezna.

5 REZULTATI IN RAZPRAVA

5.1 Pomoč, ki so jo uživalci prejeli

5.1.1 Za kakšno pomoč (formalno ali neformalno) se odločijo

A si je v Beogradu (kjer je preživela en teden), dala vsaditi **implantate**. V njih je vloženo **zdravilo naltrekson**, ki se postopoma topi v trebuhu. Pred operacijo se je »očistila droge« oz. kot sama pravi, so jo »**skrizirali**«. Razlog, da se je odločila za vsadke, je bil v tem, da je ob prihodu iz komune zopet začela jemati heroin. Vsadki so ji pomagali, da je ostala **trezna eno leto**. Sicer je ob prihodu iz bolnišnice preizkusila učinkovitost vsadkov, kar pa se zaveda, da je bilo zelo tvegano početje. Zdravilo naltrekson namreč nevtralizira učinek droge, alkohola in drugih psihoaktivnih snovi, kar pa pomeni, da lahko oseba vzame še tak odmerek, ga snov ne bo »prijela«. Vendar pa ima lahko takšno »igranje« z drogo za posledico smrt.

V svoji karieri zasvojenosti je bila A večkrat za kakšen mesec na **zdravljenju zaradi zlorabe alkohola**.

V **Projektu Človek** je delala na jezi in se povezala s skupino ljudi, ki so bili tam z enakim razlogom, naučiti se **abstinirati in izraziti svoje občutke**. Vživljali so se v vloge drug drugega, lahko bi rekli, da so drug drugemu postavili ogledalo.

A mi je povedala, da je **s pomočjo** ostalih **članov skupine** našla **stvari, ki jo veselijo**. Odkrila je, kateri šport ji je všeč (tek, plavanje, fitnes ...), kaj od ustvarjanja ima rada pa tudi druge reči, ki jo sprostitjo in duševno napolnijo. Tu (v Projektu Človek) je resnično začela proces iskanja same sebe in svojih notranjih občutkov. Naredila je spremembo v svojem življenju in začela teči na maratonih, zelo rada pa gre iskat svoj mir v hribe, veliko ji pomenijo narava, sprehodi ipd.

C je bila mladoletna, ko so ljudje okoli nje začeli opazati njeno **vedenje**. **Zelo dobro izkušnjo** ima s **pedagoginjo** na osnovni šoli. **Srečo** je imela tudi s

socialno delavko, saj je v njej našla uteho in podporo, pravo pomoč torej. Nato je s 16 leti dobila novega **socialnega delavca**, ki ga ima v **zelo lepem spominu**. V Centru za detoksikacijo je imela zopet drugega socialnega delavca.

Sledilo je obdobje, ki ga je preživela v **Projektu Človek**. Zase pravi, da bi se njena kariera s heroinom verjetno še vlekla, a se to na srečo ni zgodilo, ker ji je bila zaradi mladostnosti strokovna pomoč precej vrinjena.

Po kakšnem letu zasvojenosti s heroinom je postala precej **utrujena od droge** in **načina življenja**, ki ga je ponotranjila v tem času.

»Takrat, ko se zbudiš, pa ti telo v bistvu pove, da si odvisen. Noge te bolijo, ko nimaš volje, ko ti gre na jok, ko si razdražljiv, se znojiš, in to smrdi. Eni imajo driske, neprestano bruhajo. Zelo grozno je ... Glava te boli, ne moreš spati, vse smrdi, ne moreš jesti. Takrat se mi zdi, da si rečeš »oj«, ampak ne vem ... Ne vem, kako je ... Katera kriza, ki se zgodi ... Po mojem, kaj pa vem, stota, sto petdeseta. Vse se potem ponavlja ...«

Na tisti postaji v njenem življenju, je zanjo prišel **ključen trenutek**, tega se C še vedno dobro zaveda. Okusila je, kaj pomeni biti »zadet«, »zadrogiran« in kaj je treba za to narediti. Nato pa se je odločila, da **gre naprej in sprejela ponujeno pomoč**, saj tako več ni mogla živeti. »Predvsem to, da ne morem več sama tega kontrolirati.«

B je bila **štirikrat na DTO**-ju preden je prišla v **Terapevtsko skupnost**. Enkrat ji je na DTO-ju uspelo narediti program in bila **pol leta trezna**, dvakrat je predčasno odšla in takoj nadaljevala z drogiranjem. Zadnjič, ko je bila na DTO-ju pa je od tam prišla direktno v Terapevtsko skupnost, kjer prebiva že **19 mesecev**.

»Program traja dve leti, moraš priti brez substitucije, se pravi čisto trezen, edino če si noseča, lahko prideš na terapiji metadona ali pa buprenorfina ... Mene so dali na metadon, ker sem ugotovila, da sem noseča, kar nisem načrtovala. Nosečnost je bila tudi povod, da pridem sem. Tukaj imamo terapevtske skupine, individualne

pogovore s terapevti, kuhamo, pospravljamo. Popoldan imamo čas, da se igramo z otroki. Vedno ti je kakšna oseba na voljo za nasvet ali pa kakšno vprašanje.«

Imela je tudi grenko izkušnjo s predajo nad življenjem in poskusom samomora, kar jo je pripeljalo do bolnišničnega zdravljenja v Psihiatrični kliniki Ljubljana - Polje. Tam ni našla posebne podpore. »Je bilo v redu, samo ne pomagajo ti pa kaj dosti. Pač tam te dajo in to je to ...«

Svoje občutke opiše takole: »Dolgo časa že veš, da je slabo. Moraš priti čisto do dna, ampak dno je za različne ljudi na različnih mestih. Moraš postati res obupan, da si dejansko poiščeš pomoč. Sem bila že kar nekaj časa obupana, tako zelo obupana, da tudi iz dneva v dan ni več šlo. Pa sem kar še odlašala, pa kar še odlašala ...«

Glede neformalne pomoči, ki jo je B poiskala ali prejela, je povedala: »Niti ne. Prijatelji ... Pa ne, jih nisem imela takrat. Ne, niti ne. Niso mi pomagal k sebi priti, samo preživeti do jutri....«

Vendar se nato spomni, da je (neformalno) oporo našla pri najbližjih: »Pa družina mi stoji ob strani ... Mami, oči, sestra, babica ... (se malo pogovarjava o družini, žalosti ob minljivosti človeka, ljubezni, ki jo dobimo od družine, babic ...)«.

Č je uporabil samopomoč, pomoč svojcev, pomoč prijateljev, pomoč skupnosti, kjer je bil.

D-ju je pomagal družinski znanec, ki je delal v komuni kot prostovoljec.

E je bil v dveh komunah, večinoma pa v centrih za preprečevanje odvisnosti od prepovedanih drog (ambulantno zdravljenje z metadonom in DTO).

F si je pomagal na »vse možne načine«. Sprva je nekaj časa uporabljal metadon, nato pa »substitol«. V ambulantni, kamor je hodil po metadon, mu je pomagala psihologinja, pa tudi zdravnica. Kolegi in prijatelji, ki so bili trezni, so mu prav tako

svetovali, naj se reši drog. Trenutno prebiva v Društvu Žarek, prej pa je bil v Reto centru v Španiji.

G je bil deležen zdravstvene, psihiatrične pomoči in dela na sebi.

H je bil trikrat na DTO. Zdravil se je tudi v tujini; prav tako je bil tudi v komuni, saj je ugotovil, da potrebuje dolgoročno rešitev, ki si je sam ni uspel zagotoviti (ko se je zdravil z lastnimi alternativnimi »zdravili«).

I je bila deležna vseh možnih vrst pomoči, ker jih je tudi sama iskala. Na koncu, ko je bilo res hudo, so ji pomagali starši. Po navadi si je sama iskala pomoč, ko je videla, da več ne zmore. Starši pa so ji vedno stali ob strani in tako je tudi sedaj. Nekajkrat je bila v psihiatrični bolnišnici, v komuni več kot devet mesecev, potem pa še v drugi komuni več mesecev.

5.1.2 Kdaj poiščejo po(moč)

A je poiskala pomoč šele tedaj, ko je bila res čisto na dnu.

B je svoje dno opisala kot »resničen obup«. Zase pravi, da je bila tako zelo obupana, da ni več mogla zdržati dneva. A kljub temu je še kar odlašala z iskanjem pomoči. Prepričalo pa jo je dejstvo, da je zanosila. Spoznala je namreč, da ne gre le več zgolj zanjo, pač pa tudi za otroka.

C je bila prisiljena v pomoč, ker je bila mladoletna in ker so jo pri uporabi droge (preko igle) zasačili policisti.

Č se je odločil za pomoč, ko je imel vsega dovolj. To pomeni, da je bil že na tem, da bi se mu lahko postavila kakšna diagnoza. Pri sebi je opazil simptome, ki so bili prvi znaki, da ne zmore več sam in da potrebuje pomoč.

D je poiskal pomoč, ko je ostal brez vsega in ko je bil že skoraj na ulici.

Ko je bil E mlajši, so njegovi domači pritiskali nanj, da bi si poiskal pomoč. Dokler res ni postalo res hudo, ni niti vedel, da pomoč potrebuje. Pomoč je dojemal bolj v smislu, da se »spočije« in se spravi k sebi. Prepričal ga je strah, da bo umrl.

Pri F-ju so se odnosi z ljudmi skrhal. Postal je utrujen, imel je tudi zelo slabo samopodobo. Že zjutraj je težko vstal in najprej je pomislil na metadon – šele nato na druge stvari, kot so služba in podobno.

G-ja je prepričalo vprašanje življenja ali smrti.

Pri H-ju se je odvisnost razvila v bolezen – obsesivno-kompulzivno motnjo. Znotraj kroga uporabnikov droge se je počutil, kot da ne more izstopiti iz tega kroga. Za pomoč se je odločil na podlagi strahu, da bi bodisi umrl ali pa ga bi zaprli.

I je pomoč poiskala, ko je naredila napako in zopet zdrsnila v odvisnost.

5.2 Primerjava dneva, ko jemljejo heroin ali abstinirajo

5.2.1 Potek dneva, ko jemljejo heroin

A je imela **intenzivno izkušnjo s heroinom**. Potrebovala ga je takoj, ko se je zbudila. Po navadi se je zbudila okoli desete ure dopoldne. Dobro ji je delo biti »zadeta«, ker takrat ni nič čutila, za vse ji je bilo vseeno, vsaj tako danes pravi. Poleg tega pa je brez heroina čutila pomanjkanje v smislu, da jo je zeblo in se je tresla. To stisko je reševala tako, da je heroin imela pri sebi ali pa ga je šla iskat takoj, ko se je zbudila »Jaz sem bila v bistvu tri leta na heroinu. Vendar, ko sem bila, sem bila močno ... Kar konkretno dozo.«

Nadalje pripoveduje, da so bili **začetki** uživanja heroina **zelo neprijetni ...**« Od začetka uživanja sem en teden bruhal. Potem pa nisem več bruhal.«

Nato se je nanj **navadila** in **brez heroina več ni mogla funkcionirati**. »Da sem lahko delala, včasih sem med službo klicala, da so mi prinesli, sem rekla, da grem na stranišče ali pa sem ga šla hitro v avto iskat in nazaj delat.«

Med svojo **heroinsko kariero** je doživljala vzpone in padce. »Sem ga (heroin) uživala tudi med službo ... V bistvu sem mela neko obdobje ... Enkrat nisem nič jemala, potem pa sem spet (uživala heroin).«

Jemanje heroina med službo je med sodelavci sprožilo sumničenje. Sama je skušala še zmerom **vzdrževati svoj ugled**. »So (sodelavci opazili, da jemlje heroin oz. da se z njo nekaj dogaja)...Ampak jaz sem se imela vedno nekako pod kontrolo, tako da ni bilo preveč. Šele potem zvečer, ko sem nehala delat pa sem se na polno »zadela«...Čez dan pa do tiste meje, tako da sem lahko vse delala...«

Po službi pa si je »dala duška« z drogo in se ni več zadrževala tako, kot čez dan.

Po določenem obdobju jemanja, ji je bilo **vsega dovolj**: »Včasih je bilo tudi vsega (jemanja droge) preveč ... V vmesnem obdobju tudi nisem delala in sem šla nato zopet nazaj delati ... Bilo je kar precej razgibano ...«

Pri A so se torej menjavala **obdobja abstinence in predaje heroinu** oz. uživanju le-tega.

Sprva je drogo **jemala s kolegi**, nato pa **sama doma**. V obdobju, ko ga je jemala sama, ga je uživala **zjutraj, čez dan** in še **zvečer**. Na koncu dneva je po zadnjem odmerku »v posteljo padla in zaspala«.

Na **zdravljenje** so jo odpeljali v rešilcu. Vsega drogiranja njeno telo in psiha nista več prenesla. Sama drugače, kot mi je v pogovoru zaupala, sploh ne bi šla po pomoč.

B-jina zgodba je nekoliko drugačna. **Na začetku kariere** je svojo povezavo s heroinom občutila »precej podobno kot vsi ljudje, samo da je šlo nekaj ur za to (drogiranje), potem pa...Dlje kot si notri, dlje časa rabiš za to (omamljanje) ...«

Izkušnja z jemanjem heroina jo je pripeljala na cesto. Ostala je **brez doma oz. stalnega prebivališča**, zato je spala na vlakih in v zavetiščih.

Dan, ko je jemala heroin je potekal tako, da je zjutraj, kolikor je mogla hitro, vstala. Nato je prosjačila za denar ali pa kradla. Včasih je tudi za koga drugega kupila drogo in je zato sama ceneje dobila svojo. In potem: »je bilo v bistvu od jutra do večera, droga, iskanje denarja za drogo in spet »zadet se« in se imet fino in takoj pridobivati denar za naslednjo in še kakšen del noči biti pokonci in potem takoj, ko lahko vstaneš spet, takoj se moraš »zadet«. Ker, če ne, si tak kot da maš gripo in kot da boš ravnokar umrl.«

Abstinenčno krizo B pojasnjuje kot znojenje, vročino ali hlad ter izmenjavo letga. Hkrati ima izkušnjo z bolečimi in zategnjenimi mišicami, bolečine v kosteh ter občutek v glavi, ki ji je pravil, da bo umrla, če ne dobi svojega odmerka heroina. Pove, da »veš, da če vzameš (heroin) boš takoj spet 'zdrav' pa si v minuti spet v redu. Ravno zato je krizo tako težko zdržati, ker točno veš kaj lahko narediš, da bo takoj spet boljše.«

Kakšen dan je rutino prevetрил prepir s kolegom ali kolegico. Včasih je dobila tudi boljšo drogo ali pa je imela več denarja in s tem posledično tudi več droge.

C se je s heroinom srečala že v osnovni šoli. Povedala mi je, da je zjutraj: »vstala ali nisem vstala, ali sem vstala med osmo in deseto, potem sem šla v šolo, sem bila kakšno urico v šoli«

Nato je pobegnila iz šole, šla do svoje punce in počakala, da se je dekle zbudilo.

Kadar sta bili brez denarja, sta odšli skupaj na metadonski center. Nato sta prosjačili za denar na železniški postaji. »Takrat je bil izgovor, da se mi je telefon pokvaril, da sestro čakam, da bi mogla priti pome in da v bistvu nimam denarja, da bi prišla domov ... in ... so ljudje verjeli, se je nabral denar, recimo za tisto začetno (dozo) ...«

Prosjačili sta skupaj, včasih pa je C-jina punca, ki je takrat hodila na fakulteto, pridobila denar z različnimi lažmi. Izmislila si je na primer, da potrebuje denar za fotokopije. C pa je od doma kradla manjše, a vredne stvari.

Svoje pripovedovanje zaključi z mislijo: »Tako, da potek dneva je bil: iti v šolo, dobiti se s punco, nekje denar pridobiti, se pravi s prosjačenjem, na nek način in »zadet« hoditi okoli in se pogovarjati, si misliti kako si 'kul'.«

Č je povedal, da je bil dan odvisen od obdobja. V mlajših letih je na drugačen način jemal in užival droge kot kasneje, ko mu je vse skupaj postalo mučno. Dan se je razlikoval glede na to, ali je »vzel drogo za nagrado«, ali pa z namenom, da bo cel dan v depresiji. Razlika je bila tudi v tem, ali ga je obdajala ženska ali moška družba. Obred jemanja droge mu je predstavljal rutino.

D je zjutraj šel najprej šel v metadonsko ambulanto. V obdobjih, ko je delal, je nato šel tudi v službo; po službi pa takoj iskati nov odmerek. Kadar pa ni delal, je v glavnem preprodajal drogo. Fokus je bil, kako dobiti in kako prodati drogo.

Pri E-ju je bil dan odvisen od obdobja. Takrat, ko je še nekako shajal, je zraven počel še druge stvari. V najhujšem obdobju je takoj zjutraj potreboval svoj odmerek, in šel ven na ulico, da bi se pajdašil z drugimi uporabniki ter iskal drogo in denar.

F je zjutraj vstal, popil kavo in pokadil cigareto, nato pa si je pripravil drogo in se »zadel«. Nato se je odpravil k sosedu, ki je še vedno na metadonu. Pogovarjala sta se, vzela še kakšno drugo drogo, zvečer pa se je z družbo odpravil na kakšen izlet, na primer v Ljubljano.

G-jevi dnevi so si bili med seboj podobni. Ves čas je bil zaposlen. Zjutraj se je zbudil in popil kavo, nato pa vzel svoj odmerek – ki, kot sam pravi, ga je potreboval. Nato se je odpravil na delo, kjer je po štirih urah med malico vzel nov odmerek. Po koncu službe je vzel še en odmerek, in tako je bilo do večera.

H je heroin »jemal dan in noč« ter tudi preprodajal za druge, da je imel drogo zastoj. Tako je neizbežno zapadel v krog kriminala. Vsako jutro je bila prva stvar, ki jo je naredil, vzeti drogo. Heroin je mešal tudi s kokainom.

Ko je I jemala heroin, je bila pokonci do pozne noči ter se tudi zbujala zelo pozno. Ni imela strukturiranega dneva, saj ji je bilo pomembno samo to, da se je dobila s svojimi »prijatelji« in vzela drogo.

5.2.2 Potek dneva, ko abstininirajo

A je povedala, da v **času, ko heroína ne jemlje**, na stvari v življenju gleda drugače. Takrat najde stvari, ki jo veselijo, včasih pa jih je delala samo zato, ker je mislila, da jih mora. Sedaj, ko abstininira in prebiva v društvu Up, A vstane ob sedmih zjutraj, poje zajtrk, skuha kavo, poskrbi za zdravo in redno prehrano, se ukvarja s športnimi aktivnostmi. Na tak način ji je življenje bolj zanimivo in se bolje počuti, čas ji mineva hitreje. Poleg tega ima za vsak dan posebej na temu namenjenemu listu zapisan potek dneva. »Včeraj na primer, potem, ko sva šli s prostovoljko na sprehod, sem prišla nazaj in naredila kosilo ... Kavo ... Popoldne sem šla na sprehod, zvečer sem pospravljala, kasneje gledala televizijo...«

A torej skrbi za svoje **zdravje, čisto in urejeno okolico**: »In se posledično boljše počutim.«

Na drugi strani pa je C povedala, da takrat, ko je abstininirala, s punco sploh nista bili skupaj. Po njenih besedah ju je droga družila, trezni nista znali biti skupaj. Med njuno zvezo so bila obdobja, ko je C za nekaj časa odšla. V tistem času je **drogo nadomestila z veliko količino alkohola ali pa hrane** »in se potem blazno zredila ... V bistvu je to precej značilno ... Potem ko prenehaš z drogo, jo nadomestiš s čim drugim ... Velikokrat je to hrana ... Neko čustveno praznino (polniš), ki ti jo prej da droga... Ali pa šport, nekaj moraš, da se boljše počutiš...Pa tudi, ko se naješ, si v bistvu malo 'zadet'...«

V obdobju, ko ni jemala heroína, je velikokrat **imela fanta, popila velike količine alkohola, se začela nazaj spet družiti s svojimi prijatelji**. Pri sebi C opaža

vzorec, da se je pogosto vračala, enkrat k prijateljem, fantom in na drugi strani k drogi, punc. To svoje vračanje poimenuje kot **izmenjavo različnih vlog**. Sedaj vidi, da jo stvari, če ji niso dovolj zanimive, po določenem času začnejo dolgočasiti. »Na začetku mi je bilo fino, potem pa sem se po določenem času začela dolgočasiti ... Ni me napolnilo ... Ni mi bilo dosti, ni mi bilo ... «

Povedala je, da do fantov ni čutila neke globoke ljubezni, čeprav so jo oni imeli precej radi.

B sedaj, ko stanuje v Terapevtski skupnosti (Društvo projekt Človek), zjutraj ob uri, ki je za stanovalce določena, vstane. Nato imajo zajtrk, pospravijo in nadaljujejo z delom v jutranji skupini za organizacijo.

»V ponedeljek, torek, četrtek in petek so **različne skupine**, v sredo je pa samo enkrat na mesec skupina. Vsak dan je dopoldne skupina, potem je pa **delo do kosila**. Ena kuha, druge pa pospravljajo. Komajda generalno počistimo celo hišo. Tako, da nam v bistvu dela ne zmanjka. Popoldan pa imamo čas za **druženje z otroki**. Tisti, ki so večji, hodijo v vrtec, moj otrok bo šel septembra ...«

Po večerji zopet pospravijo, nekateri otroci medtem gledajo **risanko**. Trikrat na teden zvečer gledajo **film** »in preden otroci zaspajo, je ura devet in ob desetih smo že tako zaspane, da pol filma pogledamo in gremo spat ...«

B je povedala, da je bila vsega skupaj (pred bivanjem v TS) **trezna pol leta**, in sicer po DTO (detoksikaciji). **Na začetku** ji je bilo vse **zanimivo**, počutila se je prerojeno »ampak potem čez kakšen mesec, dva, je kar vse nehala biti zanimivo, sem si zadala veliko obveznosti, ker sem hotela nadoknaditi čas, ki sem ga izgubila.« Nato ji je postalo **življenje**, ki si ga je postavila, **naporno**. Občutek je imela, da je **nihče ne razume**. Ves dan je preživela v šoli, se nato učila in ko ji je postalo prenaporno, ni več vedela, kaj naj stori. »Sem šla enkrat iskat (heroin), sem si lagala, da samo za danes in potem je ostalo še za jutri ... Pa sem rekla še malo ... Še en dan. In potem je bilo tako že cel teden. Prvič, ko začneš, traja malo dlje časa, da postaneš odvisen. Ko si pa enkrat odvisen, pa takoj spet padeš nazaj, v dveh dneh si na istem, kot si bil prej.«

Nato mi še malo podrobnejše pove, kako dan preživlja tu, v hiši Terapevtske skupnosti. Zjutraj vstane ob **šestih**. Nato si naredijo zajtrk, jedo, spijejo kavo, pokadijo cigarete, nato pa se odpravijo na **jutranja srečanja**. Temu sledi **organizacija, terapevtska skupina**, kjer se pogovorijo o tem, kaj koga muči. Po »delu na sebi«, organizaciji dela v hiši in dejanskem delu po hiši, imajo malico, gredo na cigarete. **Dvakrat na teden** se ukvarjajo s **športom**. Veliko **delajo, pospravljajo po hiši, pazijo na otroke**.

»Potem je kosilo ob pol dveh. Po kosilu je kava in cigareti. Po kosilu je pospravljanje, potem imamo eno uro počitka, če imaš srečo, da otrok ravno takrat spi, če ne, si z njim. Potem se popoldne igramo, imamo malico ob pol petih. Nato se spet malo z otroki igramo in skuhamo večerjo. Pojemo, pospravimo za sabo in otroki, sledi kopanje, uspavanje otrok, potem pa še malo poklepetamo. Včasih kaj berem, tudi prošnje pišemo. Če hočeš kam iti, moraš prošnjo napisati, tudi, če greš k zdravniku. Včasih gledamo film do sredine ... (smeh)«

Č je povedal, da se mu zdijo dnevi med seboj precej podobni. Bistvena razlika pa je, da misli sedaj preusmerja drugam, in si glavo polni z drugimi rečmi. Več se ukvarja s športom, več zahaja tudi v mešano družbo. Več je tudi z družino, prav tako pa se tudi več udeleži v službi. Več pospravlja, več si kuha.

D gre v službo popoldne ali zjutraj, saj ima gibljiv delavnik. Sicer pospravlja po hiši, opere perilo, gre na kavo, igra kitaro ali pogleda kakšen film. Veliko posluša glasbe, ni pa ravno družaben tip človeka in je raje sam.

E-jev dan je sestavljen iz različnih dogodkov – od dela do raznih drugih obveznosti, kot so čiščenje hiše, kuhanje in tako naprej.

Takoj, ko se začne svitati, bi F najraje vstal, spil kavo in pokadil cigareto; nato pa šel narediti nekaj koristnega. Čas rad preživlja zunaj v gozdu, na traktorju ali bagru.

V Društvu Žarek veliko dela z lesom. Sam pa sicer najraje dela s stroji v mehanični delavnici. Vesel je, ko se zbudi in je zdrav. Bolj opaža letne čase, okolico ter

vreme. Povedal je tudi, da veliko bolje in zdravo je kot prej. Pomembno mu je tudi, da ima zelo dobre odnose z družino.

G ni več vezan na takšne potrebe, kot jih je imel včasih; pač pa se posveča bolj vsakdanjim rečem in potrebam, kot so hrana in podobno. Ko zjutraj vzide sonce, se prebudi in opazuje sončni vzhod. Prej mu ni bilo mar za to, zdaj pa takšne stvari bolj občuti in jih tudi bolj intenzivno doživlja.

H je dejal, da je sedaj njegovo življenje čisto drugačno. Ima neko dnevno rutino. Zjutraj vstane in gre na delo, ima tudi veliko novih hobijev, ki ga prej niso zanimali. Sedaj, ko I ni več pod vplivom nobene substance, se I zbudi ob sedmi uri zjutraj. Nato naredi »načrt dneva« in mu nato sledi.

5.3 Kakšne izkušnje imajo s socialnim delom

5.3.1 Izkušnje uporabnikov s socialnimi delavci

A je **strokovna pomoč**, ki so ji jo nudili socialni delavci v **Društvu Projekt Človek**, zelo koristila. Z njihovo pomočjo se je naučila **izražati svoje občutke**, saj priznava, da je to zanjo velik izziv.

B-jina **prva izkušnja s socialno delavko** na koncu šolanja v osnovni šoli, je bila zelo **grenka in neprijetna**. » Ona je bila obupna. Ko sem od tam prišla, sem vedno jokala in sem si kasneje rekla, da bom tudi jaz socialna delavka. Da ji bom dokazala, da niso vse take, kakšen si lahko, če si pošten ...« Na vprašanje, kaj je čutila glede socialne delavke in kaj je po njenem mnenju naredila narobe, mi je odgovorila: »Okrivila je mene in mojo sestro za stvari, na katere otrok sploh nima vpliva in da sva midve krivi za vse, kar je narobe v družini, da sva grozna otroka in na tak način.«

Njena **zadnja izkušnja** pa je bila takšna: »Zdaj nazadnje sem imela eno zelo v redu (socialno delavko), so me obravnavali glede starševstva, glede vlog ...

Vedno mi je **pomagala**, če sem kaj potrebovala. Pač **prijazna** je bila. Če sem prišla kaj vprašat, mi je **lepo razložila**.«

Na detoksikaciji pa je B dobila vtis, da si psihiatri vzamejo premalo časa za posameznika in jim namesto pogovora in psihosocialne podpore, rajši dajo različne tablete, kot so antipsihotiki, antidepresivi in podobno.

C je poimensko **pohvalila** vse svoje **socialne delavce**, saj se zaveda, da je imela veliko srečo, da je sodelovala ravno z njimi. Povedala mi je tudi, da ji je ogromno pomenilo, ko jo je v **psihiatrični bolnišnici** obiskovala **socialna delavka** in se zanjo **resnično zavzela**. Znala je najti nekaj skupnega, kar imata obe, v čemer sta si **podobni** in se **povezati** z njo na zelo osebni ravni. Zaveda se, da je bila ta poudarjena in izražena podobnost **ključ** za njuno povezanost, **za uspešno sodelovanje**.

Č se je prvič srečal s socialnimi delavci v Skupnosti Srečanje in ima z njimi odlične izkušnje.

D je imel prvo izkušnjo s socialnimi delavci, ko je bil še v šoli. Njegov prvi socialni delavec je bil priznan strokovnjak in pod njegovim vodstvom je hodil v skupino, s katero so skupaj hodili na izlete.

E je imel izkušnje s socialnimi delavci še kot otrok, saj so imeli doma probleme. Poskušali so mu pomagati, ker so vedeli, da se doma spoprijemajo z alkoholizmom. Ni čisto prepričan, ali niso bili pripravljeni, ali pa mu niso hoteli zares pomagati. Kasneje v življenju je v šoli »delal probleme«. V bolnici na DTO-ju pa je imel zelo dobre izkušnje, saj so mu zelo pomagali razumeti nekatere težave, ki jih je imel s socialno podporo.

Socialno delavko, zaposleno v Društvu Žarek, F zelo ceni. Z njo se namreč lahko pogovarja o čemerkoli. Po drugi strani pa na Zavodu za zaposlovanje nima dobre izkušnje s tamkajšnjo socialno delavko, saj ga mu je povedala, da je o njem slišala določene govorice. Zato se je tam počutil obsojanega in nesprejetega.

G ima s socialnimi delavci zelo dobre izkušnje. Meni, da mu na vseh področjih skušajo pomagati, kolikor je to v njihovih močeh.

H pozna veliko socialnih delavcev. Meni, da se nekateri zelo zavzamejo za človeka in se znajo pogovarjati. Spet drugi pa po njegovem mnenju zgolj opravljajo svojo službo.

Povedal je tudi zgodbo o določenem socialnem delavcu, ki se je za svoje uporabnike izjemno potrudil in jih celo peljal v komuno **s svojim osebnim avtomobilom**. Prav tako se je za njih zares zavzel, se veliko pogovarjal in bil človeški. Tega socialnega delavca se še danes velikokrat spomni.

Prav tako je omenil primer socialne delavke, ki je bila nekoč tudi sama na drogah, danes pa daje vse od sebe in se ukvarja z osebami z izkušnjo heroinske odvisnosti. H meni, da takšni ljudje, kot je ona, resnično začutijo človeka, ki je odvisen, in se lahko s takšnim človekom dobro povežeta in razumeta.

I pravi, da so njene izkušnje s socialnimi delavci dobre, saj so jo do sedaj vedno usmerili na pravo pot. Če je bilo karkoli narobe, je bilo narobe samo z njo. Čuti, da jo imajo socialni delavci radi in se zaveda dejstva, da če sama pri sebi ne razčisti stvari pri sebi, ji niti najboljši socialni delavec ne bo mogel pomagati.

5.3.2 Predlogi za izboljšavo odnosa s socialnimi delavci

A bi si želela, da bi socialni delavci v Projektu človek imeli **več časa za posameznika**, saj jih je bilo v skupini veliko. Vendar pa ne glede na to meni, da glede na situacijo, naredijo resnično dobro delo in pravi, da ima s projektom res dobre izkušnje.

B je predlagala, da bi **družina** (starši, bratje in sestre) morali imeti **še več skupin za pomoč**, kot jo na primer nudijo za njih v terapevtski skupnosti. Meni, da imajo tudi družinski člani potencial za spremembo.

C ni prepričana o tem, da bi socialni delavci, s katerimi je sodelovala, imeli preveč dela in ceni njihovo skrb in podporo v času njene stiske. V svojem življenju pa je naletela na ljudi ali pa slišala zgodbe prijateljev, ki so po poklicu socialni delavci, pa o njih nimajo ravno najboljšega mnenja: »Mogoče kar se tiče drugih, mnogim manjka ta **osebni stik**, seveda hodijo na študij tudi ljudje, ki nimajo čuta za to delo, ne vedo, kaj bi radi počeli v življenju ... Dobro, saj raziskuješ, ampak ... Mogoče bi bil ta človek toliko **odgovoren do drugih** in ne bi opravljal tega poklica, če se ne bi čutil, če res vidi, da ne more tega delati. Ali pa da greš na neka **dodatna izpopolnjevanja, izobraževanja** oz. na neke »samopsihoterapije«, da raziskuješ zakaj ne moreš, da nekaj narediš ... Se mi zdi, da tega zelo manjka ... Moraš imeti res srečo, da imaš v redu socialnega delavca. Nek osebni stik, dati človeku **ljubezen**, ker vsi otroci, ki so izgubljeni potrebujejo samo to ... Pač nek občutek ljubezni pa, **da te nekdo ceni** ... Pa da ga imaš rad brezpo ... ne brezpogojno rad, ker vsi s svojimi vedenji opozarjajo, da nekaj ni v redu. Ta osebni stik pa včasih **premalo te človečnosti**...Morda **preobremenjenost** z ... Vendar pa imam jaz drugačno izkušnjo, jaz imam res dobro izkušnjo ...«

Č glede socialnih delavcev ne bi spreminjal ničesar, saj meni, da bi s tem spreminjal sistem, ki mu ni prilagojen. Povedal pa je, da mu je v komuni veliko pomenila možnost izhodov in da bi si jih morda želel še več. Kar bi njemu osebno veliko pomenilo, je več druženja s tujimi ljudmi, malo krajši program.

D pravi, da je v odnosu s socialnimi delavci dobil še več, kot je pričakoval.

E je izpostavil željo po bolj razumevajočem, človeškem odnosu. V svojem kraju se je v vlogi odvisnika počutil stigmatiziranega, zato bi si želel, da bi se socialni delavci drugače vedli do njega, ne zgolj kot številko.

Na zavodu za zaposlovanje je F naletel na socialno delavko, ki je bila do njega precej direktna in mu je povedala o govoricah, ki jih je o njem slišala. Odnos bi z njene strani verjetno lahko bil drugačen, brez predsodkov o človeku, ki ga je v resnici prvič spoznala.

G meni, da so socialni delavci morda malo premalo vezani na vsakega posameznika, da lahko delujejo preveč naučeni, po predpisih.

H pa meni, da določeni socialni delavci delujejo v smislu, samo da se delo čim hitreje opravi, vendar pa je mnenja, da je to spet odvisno od posameznika.

I ne bi spreminjala ničesar, saj se zaveda, da je sama odgovorna za svoje življenje.

5.4 Odnosi uporabnikov s prijatelji, znanci in starši

A je povedala, da je **krepila svoje socialne veščine** na skupinah v okviru Društva Projekt Človek. Tam so se morali med seboj **soočiti**, kaj je koga na drugem zmotilo. Dobili so tudi različne **zadolžitve**: »Nekdo je bil zadolžen za higieno in si moral iti do njega, ga zbuditi zvečer, ko sem bila odgovorna za higieno, sem ga mogla zbuditi in mu reči 'pojdi to pomit do konca, ker to ni v redu in kako bo on reagiral na to. Ali se bo razjezil ali bo rekel, ja ni panike, ni problema, kar veliko na odnosih delaš. Kako kdo odreagira nazaj, kako to lahko preneseš.«

B ima **sestro**, ki je leto in pol **mlajša** od nje. Njen **oče** je **veliko delal**, videla ga je le ob nedeljah, pa še takrat pravi, da se **z njo ni** kaj **dosti ukvarjal**. **Mama** ji je vsak dan, preden se je odpravila v službo rekla: »B, **pazi na mlajšo sestrico**.« B je to njeno vsakodnevno izjavo vzela zelo resno in nase **prevzela odgovornost**, da sestrico pazi, kljub majhni starostni razliki med njima: »... Imam še zdaj občutek, da moram vedno za nekoga skrbet in se **ukvarjat kako se drugi počutijo** ... Najprej videti, kako so drugi, kaj njim paše in potem sem šele jaz. In imamo tak način pogovarjanja, da potrebujemo tri dni da se dogovorimo eno najbolj preprosto stvar, kdo bo koga kam peljal. Enemu vprašanju sledi ena ura tišine pa potem spet nekaj nazaj ...«

B je o mami povedala, da **veliko govori in malo pove**, po drugi stani pa je **sestro** in **očeta** opisala kot **zadržana** in **molčečna človeka**: »Kakšen dan samo rečeta dober dan in potem nič več. Meni je pa zelo težko s tem. Ker potem se sprašujem,

kaj razmišljajo pa če kaj slabega razmišljajo ... Če so jezni name, oni pa mislijo, da se jaz preveč 'sekiram'.«

Prijatelj B zunaj hiše, kot sama pravi, ima **zelo malo**: »Jaz sem vedno izbirala napačne prijatelje. Samo v slabo so me peljali. Tako, da sem se tudi to mogla na novo naučit.« V osnovni šoli je po njenih besedah bila bolj **samotarska**. S prijatelji iz osnovne šole, s katerimi so hodili na »partije«, so izgubili stike potem, ko je B začela jemati heroin. Izjema je edino prijateljica s katero je v času bivanja v hiši (terapevtska skupnost Projekt človek) zopet obnovila stik. Povedala mi je, da ima torej **eno prijateljico in enega kolega**, ki sta zunaj hiše, kjer trenutno biva. Že eno leto pa se druži z dvema dekletoma (**sostanovalkama**), ki ravno tako bivata v terapevtski skupnosti in ju bo tudi po prihodu domov še kdaj poklicala.

C je v obdobju jemanja heroina imela **punco**, v katero je bila zelo **zaljubljena**. Tudi **drogo** poimenuje kot svoj **objekt zaljubljenosti**. **Odnosi s sošolkami** so se začeli **krhati**, saj jih je C pogosto **prosila za denar**. Vendar pa zase trdi, da je bila zelo povezana, ker se je družila z vsemi, tudi z izključenimi osebami. Na drugi strani pa je znala biti do prijateljev tudi pikra: »... ampak sem se vedno znala tudi družiti ... Nisem bila samo eno ali pa drugo ... Znala sem biti na obeh polih...«

S **sošolko**, ki so jo drugi imeli za »**čudaško**« in s katero se nobeden drug ni hotel družiti, je C uspešno navezala stik in dekle se je v njeni družbi **odprlo in sprostilo**. Vendar je v neki točki C začela izkoriščati sošolkino šibkost in od nje poskusila izsiliti denar s **čustveno manipulacijo**: »To so bila taka zelo subtilna izsiljevanja ... Čustvena ... Na tako noto pritiskati, v bistvu prikazati svojo realno situacijo ... 'Prosim posodi mi 10.000 tolarjev, ker me zebe' ... Mislim 13- letnemu otroku ... Otroku mogoče ne bo pomislil, rajši ti dam odejo ... Ali pa ... Bo, v bistvu bo ... Pač ... Ona ni, ne vem no ... Ne spomnim se ... Nekajkrat mi je posodila 2.000 tolarjev. V glavnem **odnosi** so se začeli **krhati zaradi tega denarja**.

Postopoma se s **prijateljicami** ni več družila, saj je bil njen **fokus** usmerjen na pridobivanje **denarja** in nato »**zadeti**« se s heroinom: »Mogoče potem '**zadeta**', je **čas za druženje**. Takrat sem pa pač bila s to svojo **punco** in se sprehajala po centru Ljubljane«

Odnos z mamó sta imeli **slab**, še pred C- jino zasvojenostjo s heroinom. Za vzrok, ki jo je vodil k izkušnji z **zasvojenostjo**, navede ravno ta odnos z mamó in ga definira kot povod, kot **beg pred družino**. Źelela je pobegniti pred kričanjem, pretepi, zaklepanjem, ki jih je doživljala, kadar se je bila prisiljena soočiti s svojo mamó.

Svoj **odnos z mamó** C opisuje z grenkobo v glasu.«Ja sem se (branila pred pretepi mame) ... Enkrat sem se je branila tako, da sem jo brčila dol iz postelje ... (Nadalje opisuje o zelo grenkih spominih ... tudi v času abstinénne krize ...). To je en tak zelo grenek spomin, ki je v bistvu Źe toliko oddaljen, da ga sploh ne morem več tako dobro začutiti. Mi je pa neprijetno o tem govoriti ...»

Nadalje pove, da je imela srečo v nesreči. Ni se spustila v prostitucijo, ker je imela punco. Skoraj ves čas svoje kariere s heroinom ga je kadila na folijo, čisto na koncu in morda kak mesec ali dva pa ga je vbrizgavala še v Źilo.«No, sem hitro nehala ... So me potem hitro dobili ... Dobila me je policija in sem šla hitro v Projekt (človek) ... Zadela sem se na svoj 16. rojstni dan (z iglo) ...»

Povedala je, da se zaveda dejstva, da če bi z iglo nadaljevala, bi temu lahko sledil zelo hiter propad ...«**Pri igli** je zelo **veliko tveganje**, da umreš ... Nikoli ne veš, koliko si boš vbrizgal ... Na foliji ni teh težav ... Ne moreš umreti ... Ne moreš predozirati ... Nisem še slišala za koga, da bi ...»

Glede **odnosa z družinskimi člani** mi je zaupala še, da jih je v obdobju drogiranja jemala kot odnose, ki jih potrebuješ in sodeluješ z njimi, ker je osebi, ki je zasvojena s heroinom takrat pomembno, samo da dobi denar in se nato lahko«zadane» in premaga abstinénno krizo.

Kar se tiče **prijateljev**, C ni imela drugih, ki bi jemali drogo, razen svoje punce. Leta ni Źelela, da bi se gibali v krogih ljudi, ki so zasvojeni s heroinom oz. s katero koli drugo drogo.

Odnosi so se med Č-jem in njegovimi bližnjimi precej spremenili, še posebno v času, ko se je odločil, da gre v Skupnost Srečanje. Sedaj pa to njegovo odločitev

pozitivno sprejemajo in hkrati tudi pazijo, o čem se pred njim pogovarjajo. Družina ima zanj samo spodbudne besede. Stikov z bivšimi prijatelji nima več.

S svojimi prijatelji D postopoma zopet navezuje stike. Mama je že pokojna, z očetom pa sta vzpostavila stik, ki ga prej nista imela. Glede znancev pa čuti v ozadju neke določene predsodke do njega.

E zase pravi, da pravih prijateljev več nima, saj jih je v svoji karieri odvisnosti žal izgubil. Znanci pa so večinoma osebe, s katerimi je bil povezan zaradi jemanja droge. Mama in sestra pa mu stojita ob strani.

Prijatelji in družina F-ju stojijo ob strani. Meni, da ima tudi njegova vas dobro mnenje o njem, saj jim je vedno rad pomagal.

Glede staršev in prijateljev, je G povedal, da jih ima zelo malo oziroma nobenega več. V Društvu Žarek je našel prave prijatelje, zunaj skupnosti pa jih nima.

H se je ponovno povezal s starši in sestrami. Ljudem, ki jim je naredil škodo se je opravičil za svoja dejanja. Zaveda pa se, da niso vsi pripravljeni odpustiti in je sedaj s tem sprijaznjen.

I ima zelo malo pravih prijateljev in znancev. Z družino pa ima na srečo zelo dober odnos.

5.5 Viri moči uporabnikov, ki so (bili) zasvojeni s heroinom

A se je morala naučiti osnov **nemščine**, **italijanščine** in **angleščine**, da je lahko turiste prosila za prispevke, namenjene komuni, v kateri je stanovala (Comunita Lautari).

V svojem **procesu ločevanja sebe od heroina** je raziskovala, **kaj jo veseli in kaj ne**. Ugotovila je, da potrebuje **ritem**, **gibanje**, **delo**. Tudi glede zaposlitve je povedala, da si želi dinamično delo, kjer bo konstantno v gibanju in aktivna. Kot

svoj hobi in strast je navedla **branje knjig**: » ... zgodbe o preživetju, ali pa kakšen psihološki triler. Nekaj kar te tako notri potegne. Romani mi pa niso (všeč).« Prebrala je knjigo o preživetju z naslovom Čudež v Andih: » ... Te so mi sploh všeč, tako ja. Ko strmoglavi neko letalo, brodolomi, take stvari ... Ali pa kakšna preiskovanja umorov. Tako, da je zelo napeto.«

V svojem življenju je veliko delala (pogosto po cele dneve, bila neprestano na nogah, v gibanju), veselijo jo **potovanja**, želi si tudi dokončati srednjo **šolo**.

Ključni moment zanjo, **točka moči**, ko je ugotovila, da **potrebuje spremembo**, je bilo njeno **dno**, ki ga je dosegla v intenzivni karieri jemanja heroina: »Šla sem se zdraviti, potem sem šla nazaj delati. Tako, različno«

Največ ji pomeni **narava**, sprehodi po gozdu, saj jo stik z naravo pomirja in notranje bogati.

Na vprašanje, kaj bo po vseh teh izkušnjah, sploh po tej zadnji v Društvu up delala drugače, je A odgovorila: »**Utrditi** moram, da samoumevno to delam, se **vkličim nazaj. Šola, služba, stanovanje**. To, da se v bistvu počasi **vkličim nazaj v življenje**. Da tudi te stvari, ki jih delam čez dan, jih delam tudi naprej samoumevno tudi potem, ko bom sama.«

A svojo notranjo moč opredeli takole: » ... **Vem da lahko**. Odločila sem se, da nekaj naredim iz življenja, da si ga ne uničim. Ker jaz sem si ga precej uničila ... **Odločila** sem se, da **uživam v življenju, poslušam samo sebe**, da **naredim nekaj iz njega**.«

Oporo pri njeni moči ji nudi narava, **šport** (predvsem **tek**), **ustvarjanje** ipd. Pomaga ji, da ni več osredotočena samo v to, da bodo drugi z njo zadovoljni, temveč na odločitev, ki jo je sprejela: » ... da se bom poslušala, da bom našla stvari, ki me veselijo, da bom **delala na sebi** ...«

Sedaj to svojo odločitev oblikuje kot v **vsakodnevno nalogo**, ki jo ima namen izpolnjevati celo življenje. Skupaj najdeva ključ, do A- jine spremembe, ki jo

utemelji: »Ja, res zgleda, da je bilo treba na **realna tla** pasti, tako da sem ta **preklop** naredila. Da sem začela **raziskovati** vse skupaj.«

A pokaže tudi **posluh do svojega telesa**: »Zdaj mam nek problem z nogo, ne smem pretiravati ... Počasi grem nazaj v tek ... Zdaj so na vrsti bolj sprehodi ...«

Notranja moč iz katere A črpa znanje za ravnanje, je na podlagi intervjuja torej sledeča: da je v stiku sama s sabo, da **ve kaj hoče**, da je to njena odločitev, da se zaveda, česa si želi, kaj hoče iz svojega življenja, **kaj je zanjo dobro** in da se počuti **kompetentna**, da zmore. Vse to pa ji je dosegljivo z »delom na sebi« oziroma z osebnostno rastjo, **na vseh** zgoraj navedenih **področjih življenja**.

B se je odločila, da se bo za **dve leti** vključila v **Terapevtsko skupnost za zasvojene starše in njihove otroke** (v okviru Društva Projekt človek). Svoj čas preživlja **delavno**, hodi na **skupinske terapije**. Zadnje pol leta bivanja v hiši je namenjeno iskanju **zaposlitve**, morda tudi zaključku **izobraževanja**. Poleg B pa **terapevtsko skupino** vsakih štirinajst dni obiskuje tudi **njena družina** (mama, oče in mlajša sestra), hkrati pa se skupaj z njo dobijo na sestanku s terapevtom, s pomočjo katerega urejajo družinske odnose.

B je svoje prevzete **vzorke vedenja začela preokvirjati** v odrasli dobi: »Še zmeraj lahko začneš kot odrasel, ker ko si otrok je veliko težje ... Mi vsak zase smo super, skupaj smo pa katastrofa ...«

Ob pogovoru glede **navezanosti na reakcije drugih** in kako je dobro, če jih znamo **ločiti od sebe**, je B povedala: »Ja in meni bi bilo lažje, da vem, da so jezni, kot da se sprašujem, kaj jim zdaj gre po glavi. Ali sem jim odveč, ali je sploh v redu, da sem zraven? Da bi se nekaj pač pogovarjali. Saj nekaj časa paše malo tišine, celo popoldne pa tudi ne ...«

Spoznala je **pomen pravega prijateljstva**, ker se zaveda dejstva, da ni pravi prijatelj tisti, ki ti govori samo lepe stvari. Njena izkušnja jo je naučila, da je dober prijatelj tisti, ki se s teboj **sooči** in ti direktno pove, da si nekaj naredil narobe, pa

če ti je to všeč ali ne. Pri tem pa je pomembno, da se po tem soočenju lahko z njim tudi **odkrito pomeniš** in skupaj **najdeš** rešitve, **skupno pot**.

Kot najpomembnejši trenutek za njeno preobrazbo je B navedla dan, ko je izvedela, da je noseča. Spoznala je, da ne gre več samo zanjo in da glede na to, da se je že nekaj časa odločala za spremembo (terapijo), je bil tedaj pravi čas za nov korak na poti k abstinenci.

Moč za vztrajanje pri abstinenci ja B našla sprva s pomočjo svojega otroka: »Začela sem v bistvu zaradi **otroka**, čeprav sem že prej videla, da ne gre več tako, ampak sem rabila še zadnji, tisto nekaj ... Še zadnji **dodatek moči** ... Potem sem pa počasi ugotovila, da je **vredno živeti** in da je življenje lahko **tudi lepo**. In, da ni vedno isto. Da je **veliko različnega** in v enem dnevu in v vsakem tednu. Da je življenje bolj **raznoliko** in **zanimivo**, da to sploh ni grozno, **da nekaj čutiš**, da tudi če moraš bit **kdaj jezen ali pa žalosten**, je **vredno tistih trenutkov veselja**.« Povedala mi je, da se je **včasih bala svojih čustev**. Tako dolgo jih je skrivala, da jih na koncu ni več zmogla izraziti in se jih je že kar bala. Strah jo je bilo, da jo bodo emocije čisto prevzele in ji vzele moč nad samo seboj. Skrbelo jo je, da jo bodo imela čustva pod kontrolo, da bo razum izgubil moč in jo bodo (namesto razuma) prevzela čustva.

Nove izkušnje pa so jo pripeljale do spoznanja, da **čustva pridejo in gredo** ter da se čustva **lahko spremenijo**.

Zaveda se dejstva, da je pomembno imeti **prijatelje**, katerim lahko poveš, kaj te trenutno muči in da je pogosto dovolj samo, da **te poslušajo** (in slišijo), če že pomagati ne morejo.

Po moč se vrača k **naravi**, **šport** pa je včasih tudi njen **ventil** za jezne občutke. Zamoti se z **dobro knjigo**, se hkrati umiri in preoblikuje svojo epistemologijo (pogled na situacijo): »Zdaj berem take fantazijske knjige, da se odmaknem od realnosti. (Razloži, katere knjige in trilogije je prebrala, da se je včlanila v dve različni knjižnici, da bere tudi v angleščini, domišljjske knjige ... Glavni junak ima moč, neke vrste telepatije ...).«

Omenila je tudi, da je bila nekaj časa tako rekoč **brez doma** in je živela na 'cesti':
» ... pa moraš biti **tako daleč**, da ... Da sam vidiš, **da ne bo šlo več do jutri naprej**, da si več 'nakriziran' kot 'zadet'. Dokler se še znajdeš, da si večino časa 'zadet', ne boš šel. Ko si pa že tako daleč, da ti ne znese več, da en dan ne bi bil 'nakriziran', potem počasi vidiš, da ne bo šlo vedno tako ...«

Na vprašanje o tem, kaj bi si sporočila, če bi se lahko vrnila v preteklost, k tistemu dekletu, ki se je takrat iskalo in bilo v stiski, je B odgovorila: »**V redu si in ljudje so v redu**. Sam moraš priti do neke točke, ker ti ne pomaga nasvet, dokler se sam ne **odločiš** ... In ljudje so prijazni. **Moč moraš pa najti sam** ... In za vsakega se **najde kakšen človek**, ki mu bo pripravljen biti **za oporo**.«

S C sva njene vire moči našli v **materinstvu, izobraževanju** na fakulteti, kar sama opiše takole: »Jaz sem tri leta nazaj postala mamica (deklici) ... To je bil tak dogodek, ki definira mene in sedaj uspešno zaključujem fakulteto ... In da je to kot neko dokazilo, da se lahko **uspem** po teh ... travmatičnih izkušnjah.«

Zavetje v stiski si je C, kljub dramatični in dinamični mladosti, vedno znala poiskati: »Ja, vedno sem bežala k njim (**v Društvo Projekt človek**) ... Me je bilo v bistvu pa vedno strah, kaj bodo rekli. Ker v bistvu nikoli teh ljudi nisem hotela razočarati, ker je bilo očitno, da oni v meni **vidijo nekaj več**. Nekaj, česar jaz sama v sebi nisem videla ... (vzdih, pogled v oči, ki daje slutiti trenutek srečanja, povezanosti).«

Strokovni delavci iz Projekta človek in socialni delavci, s katerimi se je srečala so v njej videli nekaj več: »Se mi zdi, da so me dojemali **starejšo**, da sem bolj **napredna** od svojih sošolcev in po moje ravno ta občutek, ko ti **nekdo da vedeti, da nisi tak kot vsi ostali** ... Me je bilo pa vedno strah, **vedno strah ... soočenja** ... Saj so me tudi nadrlji, zelo so bili jezni, če me ni bilo ...«

Povedala mi je, da je v odnosu do socialnih delavcev čutila mešane občutke. Po eni strani je čutila, da jo imajo **radi in jo cenijo**, spet po drugi strani pa jo je bilo **strah, da jih bo razočarala**.

Glede virov moči, ki jih pri sebi prepozna, se po nekajminutnem premisleku opredeli: »Zelo je težko, zato ker je izredno zanimivo v 'zadetem' svetu ... V 'zadetem' svetu sem se v eni določeni točki počutila **osamljeno s to svojo bolečino** ... In pa tudi zdaj v treznem se ...«

Čeprav ima sedaj otroka, da zaključuje fakulteto in da je spremenila svojo **epistemologijo** življenja (pogled na svet), zase ve, da jo **misel na heroin spremlja** ne glede na vse njene dosežke, nove in prijetnejše izkušnje. Sebe in svoje doživljanje ob misli na drogo primerja s pogledi svojih prijateljev: »Recimo, ker imam prijatelje, ki pa nimajo, neKi so pa čisto odrezali to stran od sebe ... Nimajo nobenih pomislekov, so srečni in jim ogromno pomeni ta treznost. Jaz sem pa zelo tako, ja pa ne. Mi je vseč pa mi ni vseč. Pa zelo me je **sram** tega občutka, res ... Ta **dvojnost** ...«

Svojo moč v nadaljevanju pogovora izrazi kot **uspehe**, ki jih je doživela **v treznem stanju**. Le-ti so ji dali **potrditev**, občutek **vrednosti**. Poleg tega ji veliko pomenijo **odnosi**, ki so sedaj bolj **zdravi, pristnejši**: »Tam v programu, recimo, so se razpletle ene zelo lepe vezi ... Prijateljske v bistvu, je mene to kar 'gor držalo' ... Biti med dvajsetimi ljudmi, kjer se vsi v bistvu **za isto trudimo** ... Meni je Projekt človek res zelo **pomagal**. Sami zunaj mi ne bi uspelo. In v bistvu me je na nek način ... **Ko se je zaključilo** vse skupaj, to izredno **močno prizadelo**. Ker se ti tako **navežeš** na to ... Ker je to tudi **tvoja družina** in tam si v bistvu v eni vati. Tam je **disciplina** in stvari, ki jih moraš delat. Fantje, ki so bili v vojski, so pravili, da je **hujše kot v vojski**.«

Zopet se vrneva k **ljubezni**, ko C spregovori o svojem možu: »Ja, in tudi na nek način, ko sem spoznala moža, čeprav sva si kot dva različna pola. Ampak on ima v sebi to neko ... Ta **njegov drugačen pogled na svet** pa na ene stvari, ki so tako **zdrave in naravne** ... Da me je to **tako povleklo**, da se mi je potem tudi zdelo vredno tudi **vztrajati** ... Čeprav v času, ko sva bila skupaj ... Saj nazadnje, odkar sem bila 'zadeta', je minilo tri leta ... Vmes sem imela svoje **vzpone in padce** ... (se zamisli)«

V naslednjem trenutku se v najinem pogovoru zgodi **trenutek srečanja, povezanosti** in C mi pove: »**'Deja vu'** ... Zdaj se mi je pa 'deja vu' zgodil ... (se zdrami). Jaaa ... Ko sem rekla vzpone in padce in sem pogledala ven in se mi je ... Obrnil film kot, da sva tukaj že sedeli in sva kdaj že govorili o tem«

Pove, da je najin **pogovor** zelo **terapevtsko deloval** nanjo.

Vire moči zaobjame z naslednjimi besedami: »Šport, **šport**. Mene je **tek** ... Tek. V programu sem se naučila teči. Ko sem zaključila, sem tekla in zdaj tečem, rada hodim v **gore**, ne hribi, gore ... To me tako **napolni**, v bistvu narava pa šport. To je pa najmočnejša napolnitev ... Pa **ljudje**. Ne toliko mestni utrip, ampak bolj zunaj iz mestnega utripa.

Rada **kuha**, se druží s **prijatelji** in se ima z njimi dobro na bolj trezen način. Pomaga ji **spoznavanje in poglobljanje vere** s pomočjo **budističnih nauk**, ceni **pogovore s terapevti** (nazadnje ga je obiskala pred enim letom), pogovori o izkušnjah **z ljudmi**, ki jo razumejo (prijatelji). Obožuje branje **knjig, filme in glasbo**. Všeč ji je, da si vsak dan vzame **čas zase** in reflektira svoje vsakodnevne izkušnje. Pomembno ji je, da se za **svoje uspehe** ustrezno **nagradi**, ker tu tudi vidi **ključ** za ohranjanje **abstinence**: » ... Ne da si zadaš cilj, jaz se ne bom pa nikoli 'zadel', pa je. Ne, danes se ne bom. **Danes** se ne bom! Ali pa mogoče, če ne danes, pa v naslednjih petih urah bom pa poskusil in se ne bom. Res se začne s polžjimi, **polžjimi koraki**.«

Na koncu pogovora preda **sporočilo** za vse, ki se spoprijemajo z zasvojenostjo in so v stiski: »Da pač je dovolj! Da enkrat je dovolj! Mora biti dovolj! Pač dovolj je ... Meni gre samo to v glavo, dovolj, **dovolj je vsega**.«

Pove, da je **dovolj trpinčenja samih sebe in iskanja ljudi, ki te 'tlačijo dol'**: »Ko te droga tlači dol, ko v bistvu misliš, da te ne tlači dol. Da ti si močnejši pa te tlači dol in da je dovolj tega tlačenja dol ...«

Dotakne se vprašanja ljubezni, iskanja le- te in si postavi vprašanje: »Vaah, kje je ljubezen? Pač to, **kje je ljubezen?**«

Pove še, da bi bilo najbolj klišejsko izjaviti: »Pojdi si poiskati pomoč, nisi sam.«

Nadaljuje z vpogledom v svojo izkušnjo na zasvojenost in jo prenese na izkušnjo, ki jo imajo drugi ljudje, ki se z njo spoprijemajo: »Ja, sej vsi 'džankiji' vedo, da si morajo poiskati pomoč. Vsi vedo, da so 'džankiji'. Mislim ... No, **veš, ampak si nočeš priznati**. Tudi meni je s tem še zmeraj zelo težko shajati, ampak ... Meni je bilo samo dovolj, res. Takrat sem pač **sprejela**. Dobro, grem se **zdravit**. Saj se mi v bistvu **ne da več drogirat**. Res se mi ni dalo več.«

Na **odnos s svojo bivšo punco** sedaj gleda takole: »**Na začetku** se imaš s partnerjem res lahko **rad**, samo ... Potem enkrat, **ko sta skupaj nekaj časa na drogi**, je pa samo še ... **Grozno** ... In samo **odstraniti** se od takih ljudi.«

Nato se ozre skozi okno in ob pogledu na plakat spozna: »To je bil v bistvu mogoče, ko gledam tale plakat ... Kot eno **potovanje**. Mogoče, kot eno tako potovanje, ki je bilo res zahtevno, da je mogoče treba presedlati. **Prestopiti** mogoče **na eno drugo ladjo in odpotovati** v eno **drugo deželo**, kjer še nisi bil. Ne vem ...«

Zatem mi pove, da ljudem, ki živijo z izkušnjo zasvojenosti s heroinom, želi, da ne umro samo z eno platjo v glavi. Želi si, **da bi videli več plati**, ki jih **življenje** ponuja. Zasvojenost primerja z **igro na srečo**.

Njena izkušnja je, da je v programu za pomoč pri zdravljenju zasvojenosti potrebovala kar sedem mesecev, da ji je postalo v redu in je sprejela občutek treznosti.

V samorefleksiji, z branjem strokovne literature in v raznih pogovorih z ljudmi je spoznala, da je zasvojenost predaja nad svetom: »**Predajam se** ... V bistvu se je zelo lahko iti 'zadet'. Mogoče se oni ne bodo strinjali, a ne, 'narkomani', ampak to je najlažje narediti. Veliko težje je pač stati s trezno glavo na nogah pa se boriti ... Pač, **vsak dan je treba vstati iz postelje in zbrati vire moči**, da prebereš **lepe misli** jutraj ali pa da pač meditiraš. Jaz **meditiram**, imam **otroka** ... To so težke stvari, se mi zdi, da saj ... Ni vsem tistim treznim pač lahko biti kjer so ...«

C svoje sporočilo (sebi in vsem, ki so v stiski) zaključil s povzetkom iz nekega pravljičnega festivala: »**Bodi sam svoje pravljičnice junak** ... Sam svoje pravljičnice junak. Tak, ki živi. Ker samo ti si lahko sam svoj junak. Ob tem pa moraš imeti **ob sebi samo ljudi, ki ti bodo pomagali to biti. Nihče namesto nas ne bo trezen**, nikoli. To spoznanje je izredno težko ... Jaz tudi še zdaj težko shajam s tem ... Pa da **so vedno ljudje, ki bodo zraven s tabo** ob tem. In da nikoli nisi sam. Tam, kjer si bo človek poiskal pomoč, bo zraven tebe nekdo, ki ti bo ... **Pomagal** ...«

Č je povedal, da ga spodbuja motivacija do življenja, vsaj malo daljšega, kot je v preteklosti kazalo. Želi si, da bi svetu nekaj prispeval, imel svoje otroke, dal nekomu oporo in bil v ponos. Pomaga mu šport, ukvarjanje z glasbo (igra klavir). Želi si čim več spremeniti. Dela vsak dan sproti in se pripravlja na trenutek, ko pa ne bo tako lepo, da bo ostal krepak in močan. Pomembno mu je, da je s svojimi bližnjimi, da se nasmejijo, da nima prevelikih želja, se sprejema takšnega, kot je. Poslavlja se od svoje mladosti in si želi, da bo nekoč v starosti ponosen na svoje gube.

D se zaveda, da si najbolj lahko pomaga sam. Ceni vsakdanje reči, ki mu jih prinaša življenje. Pomembno mu je, da je v odnosih z drugimi sprejet tak, kakršen v resnici je. Všeč mu je občutek, ko ni več odvisen oz. navezan na nič.

V abstinenco se je E tako rekoč prisilil sam, ker je prišlo že precej daleč, skoraj bi umrl. Zelo se je prestrašil in sedaj pravi, da si želi normalnega življenja. Na vrtu čuti, da je nekaj naredil. Spoznal je, da se lahko pogovarja tudi brez droge. Želi si družino in misel na to ga najbolj motivira.

F se veseli dejstva, da zaupajo vanj, se lahko pogovarjajo, mu stojijo ob strani. Ima podporo prijateljev in vasi. Vesel je, da je mlad, zdrav, lahko dela, ustvarja in si želi družine. Želi si svoje prejšnje službe, v kateri je užival in ob tem še dobro zaslužil. Veliko mu pomeni telesna aktivnost in da je v dobrem psihofizičnem stanju. Prehranjuje se zdravo, kar mu veliko pomeni; zadnje čase je veliko boljše volje, kot je bil prej.

G vidi svojo moč v upanju. Veseli ga pričakati nov dan, ob zahodu pa se zopet veseli, da bo jutri nov dan. Zmeraj upa v nekaj dobrega.

H obiskuje duhovni program, kjer si med seboj delijo moč in upanje. Zaveda se dejstva, da ni ravno »svetnik«, a vseeno poskuša biti najboljša verzija samega sebe v odnosu do drugih in sebe. Sprejema življenje takšno, kot je, in verjame v višjo silo. Zaveda se pomena hvaležnosti.

Svojo moč I črpa s pomočjo podpore s strani družine. Veseli jo, da zdaj lahko funkcionira, da gre lahko med ljudi in ji delavke iz društva zaupajo, jo imajo rade, saj vidijo, da se trudi za spremembo življenjskega sloga. Lahko se s ponosom zazre v ogledalo, se zgodaj zjutraj zbudi in strukturira dan. Lahko se zazre v prihodnost in vidi, da ji sploh ni slabo. Sedaj ne išče več odvisniških adrenalinov, ne boji se več kot se je nekoč. Občutek ima, da jo pazi neka višja sila. Poskuša biti zadovoljna z darovi, ki jih prinaša življenje. Veseli se plesnih vaj, kjer upa, da bo spoznala še drugo plat ljudi. Skuša biti čim bolj aktivna, kar je tudi njen moto. Najpomembnejše je zanjo, da zna biti realna. Živi iz dneva v dan.

6 SKLEPI

1. Socialne veščine, ki so si jih posamezniki z izkušnjo odvisnosti pridobili

Intervjuvanci so s pomočjo terapevtskih skupin okrepili svoje socialne veščine in se naučili soočenja z drugimi osebami, sprejemanja zadolžitev in dodeljenih vlog. Tisti, ki so vstopili v svet drog v mladih letih (npr. B in C), so spoznali, da lahko prevzete vzorce ravnanja, vedenja preoblikujejo tudi v odraslosti. Prav tako so med intervjuvanci pogosta spoznanja, da so se v času, ko so uporabljali drogo, večinoma družili v zaprtem krogu drugih uporabnikov, uporaba droge pa je predstavljala tudi način bega pred soočenjem z družino ali drugimi težavami v vsakdanjem življenju ali šoli.

2. Odnos do sebe, svojih čustev in drugih (družina, prijatelji, znanci)

Večina intervjuvancev se je odločila, da izstopi iz kroga odvisnosti, in nekaj naredi iz svojega življenja. Mnogi so se ponovno povezali s svojo družino (npr. Č in D) in izboljšali skrhane odnose z znanci (npr. E). Naučili so se soočanja s svojim občutki ter povedati, česa si želijo in česa ne. Mnogi izmed njih si želijo družine, saj jih navdihuje občutek, da bi nekaj prispevali svetu.

Dojeli so bistvo resničnega prijateljstva, in sicer, da se prijatelj s tabo sooči in ti pove tudi tisto, kar ti morda ne bo všeč, da je s teboj iskren. Pri tem je pomembno, da se lahko nanj zaneseš in se nato z njim odkrito pogovoriš ter poiščeš skupne rešitve. Sedaj so tudi veliko bolj pozorni, koga spustijo v svoje življenje, in kakšen vpliv bo ta človek imel na njih.

Sporočilo, ki ga lahko interpretiramo kot spoznanje, je tudi misel, ki je C dala zagon za skok v »neznano« (svet treznosti): »Dovolj je vsega trpinčenja sebe in iskanja ljudi, ki ti pri tem 'pomagajo'.«

3. Želje in hrepenenja

Intervjuvanci hrepenijo po povezanosti, ljubezni, upanju in iskanju smisla njihovega obstoja ter njihove izkušnje. Nekateri so smisel našli v skrbi za otroke (B in C), ustvarjanju in hobijih (E, F), želji po kreiranju lastne družine v prihodnosti (Č), pa tudi duhovnosti (H).

Vseeno pa ocenjujem za pomembno spoznanje, da so bolj povezani z naravo in okolico (kar se tudi kaže v pripovedih, ko so opisovali, kako zgodaj vstanejo, opazujejo sončni vzhod, letne čase), da so spoznali, kaj jih v življenju veseli (kot omenjeno, od otrok, hobijev pa vse do duhovnosti), in da znajo ceniti iskrenost in pristnost v odnosih tako do samega sebe (znati reči »ne«) kot do bližnjih (tako do prijateljev – ki si jih sedaj zelo pozorno izbirajo, kot tudi družine). A se veseli novih potovanj in zaključka izobraževanja.

4. Moč, ki gori v sogovornikih

Zanimivo mi je bilo opisovanje več uporabnikov (A, B, Č), da je bil ključ do moči trenutek, ko so resnično dosegli svoje dno in ugotovili, da potrebujejo spremembo, ter da bo za izvedbo te spremembe potrebna tudi zunanja pomoč. Veliko vlogo pri tem je igral tudi strah, ki ga opisujejo intervjuvanci. Spoznali so namreč, da jih uporaba droge vodi v nadaljnjo izolacijo in težave, kar lahko v končni posledici pripelje tudi v zapor, pa tudi hude zdravstvene težave in celo smrt (H).

Intervjuvanci cenijo pomen narave, ki jih notranje bogati in pomirja. Sedaj so veliko bolj povezani z njo, znajo ceniti in opazovati malenkosti, kot so sončni vzhodi, menjava letnih časov in vremenski pojavi. Slednje ima na njih pomirjujoč učinek, saj so tako lahko veliko bolj povezani sami s seboj in realnim življenjem ter odstranijo potrebo, da bi s pomočjo drog bežali iz resničnosti. Zelo se mi je v spomin vtisnila pripoved G, ki je zelo živo opisal, kako vsako jutro zbudi v pričakovanju novega dne. Podobno je povedala tudi I, ki je dodala še, kako si vsak dan tudi skrbno načrtuje – kar tudi sama štejem za zelo dobro in koristno prakso.

Dodatek k moči je B našla v svojem otroku in jo nadgradila s spoznanjem, da je vredno živeti, da je življenje lahko tudi lepo, raznoliko, zanimivo in da hkrati lahko nekaj čutiš (kot na primer jezo, žalost ...) in da so ti trpki občutki vredni trenutkov veselja. Poleg tega se sedaj zaveda, da čustva, tako kot pridejo, tudi odidejo in se lahko sčasoma tudi spremenijo.

Pomembno je tudi, da so se bivši uporabniki naučili soočiti s svojo preteklostjo in jo preokviriti, v smislu, da iz nje črpajo motivacijo za prihodnost. To pomeni spoprijemanje s strahovi in iskanje sprotnih ugodnih rešitev za življenje. Slednje ne velja zgolj za obdobje odvisnosti od heroina (ki je pri večini predstavljal beg pred realnostjo), pač pa tudi za odnos do razlogov in življenjskih težav, ki so jih sprva v to odvisnost sploh pripeljali (npr. B, ki je doživeto opisala, kako bi sami sebi, »B iz preteklosti« sporočila, da je »v redu in da so tudi drugi ljudje v redu«). Slednje se sklada tudi Gostečnikovo definicijo zasvojenosti, ki jo opisuje kot »temeljno hrepenenje po razrešitvi notranjih strastnih in večkrat izredno bolečih bojov, ki naj bi jih zasvojitvena aktivnosti zasvojene osebe razrešila« (Gostečnik, 2006: 291).

Odločitev za zdravljenje, zase in za svoj napredek pa je po besedah intervjuvancev odvisen od njih samih, saj posameznik le z odločitvijo in vztrajnostjo na svoji poti treznosti lahko odkrije svojo lastno moč (moč za okrevanje). Vedno pa se najde človek, ki bo takšnega posameznika na njegovi poti podprl.

5. Grenki občutki v odnosu do heroina

Intervjuvanci so spoznali, da s svojo zasvojitveno dejavnostjo in načinom življenja škodujejo tako sebi (kjer so izpostavljali strah za svoje zdravje in celo življenje) kot tudi drugim (na primer, v primeru B, svojemu otroku). Spoznali so, da jemanje heroina pomeni predajo nad svetom (beg pred odgovornostjo, soočenjem s travmatičnimi odnosi v družini in potlačenimi občutki). Naučili so se, da se morajo vsak dan znova zbuditi, zbrati vire moči, lepe misli, meditirati in nato iti naprej, živeti.

Zlasti zanimivo soočenje s preteklostjo je opisal H, ki se je ljudem, katerim je v obdobju uporabe droge s svojimi kriminalnimi dejanji škodoval, tudi opravičil; na ta način pa je z njimi skoraj brez izjeme popravil odnose, saj so mu v večini tudi oprostili. Prav tako je opisal, kako je popravil svoj odnos do žensk, do katerih je imel pred tem zelo slab in poniževalen odnos.

Med intervjuji sicer najbolj izstopa izpoved C, ki je izpostavila, da se na obdobje jemanja droge spomni vsak dan. Vendar pa kljub grenkim spominom vztraja na svoji poti in v življenju dosega nove in nove uspehe, tako na področju osebnih odnosov (mož, otrok) kot tudi izobraževanja in kariere. Priznava pa, da ji sami ne bi uspelo, saj je za soočenje s svojo odvisnostjo potrebovala dodano podporo (Društvo Projekt Človek).

7 PREDLOGI

1. Za izboljšavo socialnih veščin ljudi z izkušnjo zasvojenosti

- Predlagam **večji poudarek k postopnim izhodom iz društev v »svet«**, da kasnejši prehod v 'civilizacijo' ne bi bil tako boleč, pretresljiv (odhod v trgovino, obiski na domu uporabnikove družine, kulturnih dogodkov in pomoči pri raznih dobrodelnih organizacijah, večja povezanost z ostalimi društvi in druženje v mešani populaciji, moški in ženski princip), vse to pa ob strokovni in osebni podpori socialnih delavcev in prostovoljcev.
- Predlagam tudi hitrejši (a vseeno ustrezno socialno in psihološko okrepljen) prehod v dnevni center in hitrejšo, a hkrati strokovno utemeljeno pomoč k samostojnemu in odgovornemu odločanju posameznikov z izkušnjo zasvojenosti ter k še bolj učinkoviti pomoči svojcev in prijateljev, ki bi se jih še bolj intenzivno izobraževalo na način, da bi uporabniku lahko konkretno in strokovno podkrepljeno, a seveda z ljubeznijo podprto pomočjo, stali ob strani k njeni oz. njegovi ponovni vključitvi v družbo.
- Predlagam **še več kvalitetnih izobraževanj strokovnih delavcev** v smeri fokusa k čim bolj učinkoviti pomoči, takšni ki bi zaupala v sposobnosti uporabnikov in v čim hitrejšem (a v strokovnih okvirih možnem) času okrepila posameznike s pristno izkušnjo prevzemanja odgovornosti za lastno življenje (ne samo v mejah izoliranosti v hiši raznih društev, organizacij), svobode pri kateri je nujen poudarek na orientaciji za dobro in tisto, kaj je res vredno, torej poudarek na vrednotah, ki definirajo socialno delo (moč okrevanja, dodajanje moči, znanje za ravnanje, zaupanje v dejstvo, da so uporabniki strokovnjaki iz izkušenj ...). Tu (v svobodi in hkrati prevzemanju odgovornosti zase in za druge, okolje) pa predvsem vidim ključ za uspeh v uporabnikovem odkrivanju smisla za izkušnjo s heroinom, saj se le takrat, ko najdemo smisel (za svoje izkušnje, izzive), lahko resnično zazremo vase in zberemo v sebi gorečo moč. Ta pa je potem gorivo za zaupanje uporabnika in v uporabnika, da vsak dan zmore majhne, a vztrajne korake v svet in v vpetost v družbo, tudi in predvsem že v času bivanja v društvu (za reintegracijo, terapevtskih skupnosti, drugih vladnih in nevladnih organizacijah, ustanovah).

- **Osebe z izkušnjo zasvojenosti**, ki so vpete v nevladne in vladne organizacije, bi lahko bile **veliko bolj vključene na lokalni in državni ravni**. Lahko bi jih bolj spodbujali, da bi se tudi sami (ob pomoči strokovnih delavcev in prostovoljcev) udeleževali kot prostovoljci, v začetku svojim novim sostanovalcem, kasneje tudi v drugih društvih. Ravno s povezanostjo z drugimi vladnimi in nevladnimi organizacijami bi uporabniki dobili »družbeno izkušnjo«, svojo vlogo osebe, ki prejema po(moč) obrnili in se preizkusili v vlogi nekoga, ki nudi (po)moč, na ta način v večji pristnosti odkriva svoje socialne veščine in se postopoma a bolj gotovo odcepi od »odvisnosti« od strokovne pomoči, ki mu v njegovem društvu nudijo. Pomemben princip vidim v moško- ženski navezi, saj so v nekaterih preveč okorelih in zaprtih društvih in ustanovah uporabniki prikrajšani za vzpostavljanje boljših in bolj zdravih odnosov z nasprotnim spolom.

2. Za izboljšavo odnosa do sebe, drugih in okolja

- Poudarek dela bi bil lahko bolj **fokusiran na moč**, ki jo uporabniki premorejo in socialni delavci bi si lahko še bolj prizadevali, da bi resnično zaupali vanje in jim na ta način ter s takim odnosom nudili iskreno pomoč in podporo. Hkrati bi jih v sodelovanju z uporabniki že v času bivanja (prej kot se sedaj) postopoma in z vrhunsko dodelano predpripravo za resnični svet, počasi, a vztrajno vpenjali v družbeno življenje. To bi lahko dosegli z **dodelitvijo vlog in nalog izven okvirjev«trenutnega bivališča» v samem društvu**.
- Prav tako bi **uporabniki** poleg **prostovoljnega dela** v raznih društvih pomagali pri prirejanju **dobrodelnih prireditev, koncertov, predstav**. V nekaterih izmed njih bi lahko tudi sodelovali in se tako potrjevali (lastno vrednost, občutek sprejetosti, smiselnosti vztrajanja pri abstinenci), naredili nekaj dobrega zase in za družbo, bili bolj vpeti že sedaj (v času bivanja v društvu). Seveda pri tem ne bi pozabili na **terapije**, ki jih vsekakor potrebujejo in so koristne. Lahko bi jih bilo na ta račun manj, a bi hkrati bile dovolj **učinkovite in kvalitetne, prilagojene** delu uporabnika.
- **Večja finančna podpora s strani države** bi pomagala k ustanovitvi novih društev (in s tem sprostitev novih delovnih mest za socialne delavce) in bi z bolj fokusiranimi in še kvalitetnejšimi izobraževanji strokovnega kadra (socialnih pa

tudi pedagoških delavcev) doprinesli k čimprejšnji in uspešnejši odcepitvi uporabnikov od nekakšne nove »odvisnosti« od pomoči strokovnjakov. Na ta način bi se uporabniki lažje ločili od starih vzorcev, »presekali« te svoje žalostne in grenke občutke in jim omogočili kontekst, v katerem bi hitreje »odrasli« in postali samostojnejši, odgovornejši do sebe, drugih, narave in bili v sožitju s pomembnimi drugimi (družina, partnerji, prijatelji).

3. Za uresničitev želja in hrepenenj ekspertov iz izkušenj

- Po določenem času (hitreje kot je to v praksi sedaj) bi se s pomočjo zunanjih in usposobljenih prostovoljcev lahko organizirali kakšni **izleti v nove kraje** na primer obisk podobnih **društev, domov za stare, šole ipd.** in omogočiti več izkušenj uporabniku, da se **potrdi tudi zunaj konteksta ustanove ali društva**, kateri trenutno »biva«. Pri tem pa bi uporabil svoje vrline in veščine, pridobljene tekom svojega življenja, in deloma preko pomoči in usposabljanja s strani socialnih in strokovnih delavcev.
- Predlagam večji (in hitrejši kot sedaj) **poudarek izobraževanju v šolskem sistemu** (tudi v času bivanja v društvu, komuni ali drugi ustanovi), seveda **s posebnimi prilagoditvami**. Na predavanja bi uporabnike lahko spremljali za to usposobljeni prostovoljci, povezava z dotično šolo pa bi osebi, ki bi to želela, na prilagojen način olajšala šolanje oziroma študij (gradivo za učenje preko elektronske pošte, posnetki nekaterih predavanj, ki uporabniku ne bi bili dostopni drugače iz različnih razlogov ...). Poleg tega bi bilo dobro na podlagi želje in zavzetosti za izobraževanje s strani uporabnika le-temu prilagoditi čas in pogostost njegove terapevtske dejavnosti. S tem bi se preprečilo pretirano »komunsko obnašanje« po prihodu iz ustanove, večjo vključenost uporabnikov v družbo in seveda lažji prehod v samostojno življenje. Poudariti pa moram, da so terapije koristne, dobre, če so kvalitetne in ustrezno reflektirane. Ne smemo pa pozabiti, da je terapevtsko tudi to, da oseba dobi občutek sprejetosti, potrditve lastne vrednosti, sožitja s pomembnimi drugimi (družina, prijatelji, družba na sploh ...), zato predlagam kombinacijo obojega (tako terapijo kot več prehajanja v družbo, šolski sistem).
- Z vključitvijo v šolski sistem (bolj pospešeno kot sedaj) že v času bivanja v »hiši« (ustanovi, društvu) bi se posameznik lahko **v tem času izobrazil za**

določen poklic, morda zaključil fakulteto ali pa si pridobil licenco za opravljanje poklica (primer dobre prakse je Društvo Žarek). S tem bi **povečali njegove možnosti za samostojno in odgovorno življenje**.

4. Za dodajanje moči uporabnikom (koristne, dobre, takšne, ki ne preseže mej drugih ljudi)
 - Predlagam, da se pri delu z ljudmi, ki so jemali heroin, s pomočjo strokovnih socialnih delavcev, **fokus za nekaj stopinj bolj obrne k poglobljanju uporabnikovih virov moči** in se na ta račun (ne pa na račun kvalitete) nekoliko zmanjša poglobljanje v preteklost, se pravi orientirati se bolj na dobro v uporabniku in posledično tudi v nas, socialnih delavcev, saj je to krožno dejanje. Seveda pri tem nismo »slepi« ali slabovidni v smislu, da si zakrivamo oči pred manipulacijami, lažmi in podobno, zavedati se moramo, da je človekov napredek v stiski izražen šele takrat, ko preseka stare vzorce in jih nadomesti z novimi. To seveda ne pomeni, da ni prostora in časa za raziskavo in da se preteklost človeka v stiski kar »pomete pod preprogo«, ravno nasprotno, dobro je, da raziščemo, kako je do zasvojenosti prišlo, da preoblikujemo sliko in predstavo, ki jo oseba z izkušnjo ima in **se hkrati zavedamo, da preveliko poglobljanje, pretirana samoanaliza in tako rekoč življenje v preteklosti, deluje zaviralno, celo destruktivno**. Poudarimo torej vrednoto, ki jo tako zagovarjamo socialni delavci in delavke, pomembno se je osredotočiti na tukaj in zdaj.
 - Dobro bi bilo, če bi bilo še več **izobraževanj** in usmerjanj **socialnih delavcev** s pomočjo tako imenovanih »**teambuildingov**«, da bi si s takšno podporo vsi prizadevali za isti cilj: *razvijati se na osebni ravni, fokusirati se na dobro v sebi in drugih, soočenje in preseganje s svojimi lastnimi predsodki in omejujočimi prepričanji, ki tlijo v družbi* (v smislu: »Ta sociala je brez veze!«, »Vsak 'džanki' laže, manipulira, z njimi je težko, se kar naprej pritožujejo ...«). Tudi, če katera od teh trditev v določenem kontekstu in z določeno osebo (v določenem času) res drži, je to posploševanje vendarle past za nas strokovne delavce. Na nas je, da se zavedamo svojih misli in sprejemamo ljudi takšne, kot so, tukaj in zdaj (v tem okolju in kontekstu), a smo hkrati *poslušalci s »tretjim ušesom«* in v sogovornikih iščemo (z njihovo pomočjo) »zaklade«, se pravi dobro v njih in pa

tudi področja, kjer je dobrodošla sprememba, izboljšava. Zavedamo se, da je to stanje samo prehodno, in ne nujno fiksno. Zaupamo v moč okrevanja, ki je prisotna v vsakem človeku. Šele tako lahko postanemo boljša verzija sebe in v povezavi z uporabniki to znanje nadgradimo in ga prenesemo na njih.

- Predlagam **večjo povezavo uporabnikov z naravo**, na primer z izleti v hribe ipd., sprehodov v gozd, delo na vrtu društev ali ustanov pa tudi (z možnostjo izhodov in če ima oseba svoj vrt), doma. Tu (pri obisku drugega društva) vidim možnost druženja in medsebojne pomoči uporabnikov različnih društev, na primer pomoč pri okopavanju, sajenju, saj bi bil takšen obisk koristen za obe strani, poleg tega pa bi se lahko zgodila moško ženska naveza in se **zmanjšala izolacija oseb po spolu**.
- Pri nas študentih, prostovoljcih, socialnih in strokovnih delavcih predlagam samorefleksijo o tem ali resnično in iskreno ponotranjamo vrednote socialnega dela, kot so: *dodajanje moči, zaupanje v moč okrevanja, ki jo ima v sebi vsak človek, ali imamo pravo in dovolj strokovno znanje za ravnanje in ali sodelujemo v javnih ali pa zasebnih pogovorih, v katerih se pogosto pritožujemo, iščemo napake, slabo v določenih situacijah ali pa vsem tako imenovanem trpljenju lahko najdemo smisel?* Se pravi, če vidimo smisel, ki je brezpogojna v vseh življenjskih težavah, stiskah in trpljenju ter hkrati zmoremo preokvirirati star način razmišljanja in vzorcev v alternativne, ki nam bodo dodajali moč in veselje do življenja. Pomembno se je znati veseliti majhnih radosti, ki nam jih poklanja življenje in predvsem biti za njih hvaležen.
- Predlagam tudi **sprejemne (praktične) izpite za fakultete, ki imajo veliko stika z ljudmi v stiski in seveda pedagoških delavcev**. Orientirali bi se lahko na *temelju vrednot in dejanj oseb*, ki kažejo željo po takšni izobrazbi (prostovoljstva v različnih društvih, ustanovah, mentorstva mlajšim v OŠ ali SŠ, mediatorskih izkušenj ipd.). Vendar pa vse to ne gre brez **kvalitetne in vrhunsko dodelane podpore države in bolj globokih sprememb v izobraževalnem sistemu**. Že v osnovi (OŠ in SŠ) bi se lahko učitelje in profesorje bolje usposabljal, kako *prepoznati stiske* otrok in mladostnikov in kako jim *odgovorno pomagati, jih vključiti*. Predvsem je pomembna vključitev ali vsaj večja možnost za svobodno odločitev tistih najbolj ranljivih (in ne samo učencev z odličnim uspehom) socialno ogroženih, otrok s težavami v družinskih odnosih in otrok z učnimi težavami (z novimi alternativnimi pristopi),

mladostnike z raznimi osebnimi stiskami ... Profesorji bi lahko bili bolj čuječni, saj so žal mnoge stiske spregledane, nereflektirane. Namesto da je le nekaj (oziroma glede na potrebe, žal premalo) »biserov« (čuječnih odraslih, ki so v stiku z mladostniki), bi se lahko organiziralo **tečaje čuječnosti in podobno**. Pridobljeno znanje pa bi lahko pedagoški delavci nato prenesli na svoje učence in prevetrili šolski sistem, s tem dejanjem pa seveda izboljšali zadovoljstvo, zmanjšali preobremenjenost otrok in mladostnikov in na mlajše rodove prenesli zdravo samopodobo in samozavest. Vse to (in še več) bi pripomoglo k boljši koncentraciji in lažjemu učenju otrok in mladostnikov.

- Odlična dopolnitev šolskemu in socialnemu sistemu bi **bilo izobraževanje javnosti**, dodatne kvalitetne brezplačne delavnice za starše, odrasle in otroke, ki bi pripomogle na nevsiljiv, sproščen način približati tematiko zasvojenosti in njene pasti, a ne brez poudarka, ki ga je moč občutiti v *Neustavljivem hrepenenju* (Gostečnik, 2006: 291). Avtor namreč verjame, da je zasvojenostim skupno *temeljno hrepenenje po razrešitvi notranjih* (strastnih in večkrat izredno bolečih) *bojev*. Z zasvojitveno aktivnostjo pa naj bi jo zasvojene osebe poskušale reševati.

5. Za preseganje grenkih občutkov uporabnikov

- Strokovni delavci naj bi podpirali človeka, da **se sooči s svojimi grenkimi občutki** in ga nato v pravem (in ne predolgo »razvlečenem«) trenutku pomagajo premakniti **k novemu fokusu, življenju, sprejemanju in k normalizaciji izkušnje**. Tu ima posebno mesto **humor**, ki ima neverjetno zdravilno moč na ljudi. Vse to v obiskanih društvih izjemno in skrbno upoštevajo. Moj predlog je mišljen v smislu pospešitve k novemu fokusu in omogočanju »**družbene izkušnje**« v samem kontekstu bivanja v določenih ustanovah in društvih. Vzdušje, ki bi še bolj pozitivno vplivalo na počutje stanujočih pa se vedno lahko **še bolj prevetri z dodatnih humorjem**, saj je to pravi pristop za dokončno »zacementev« duševnih brazgotin in pomoč k preusmeritvi v nove življenjske linije, ter pozitivnejšemu pogledu na svet in dojemanju sebe.
- Poleg izobraževanja pedagoških in ostalih strokovnih (socialnih) delavcev, pri katerih bi spodbujali čuječnost in empatijo, bi v šolah lahko organizirali

kvalitetne in redne **»šole za starše« v obliki delavnic** (najprej s starši in pedagogi, nato pa še starši, pedagogi in otroci, mladostniki). Na takšen prijazen način, preko igre, humorja, menjave vlog in podobno, bi lahko pomagali, da se bi odrasli soočili z otrokovimi stiskami, izzivi (in hkrati tudi svojimi, odraslimi). Ravno tako bi otroci ali mladostniki dobili priložnost zamenjave vlog in se bolj vživeli v doživljanje staršev. Tu vidim velik doprinos k medsebojnemu razumevanju in empatiji ter k pristnemu sožitju družine kot osnovne celice človeka. V tem slutim doprinos k pomoči v samostojno in odgovorno življenje človeka, ki bi se za tovrstno dejavnost svobodno odločil.

8 UPORABLJENA LITERATURA

- Auer, V. (2001). *Droge in odvisnost*. Ormož, Maribor, Ljubljana, Portorož: Samozaložba Ibidem;
- Bracić, M. (2018). <https://svejefizika.wordpress.com/video-snimci/zakon-inercije-2/> (pridobljeno 21. 4. 2018);
- *Društvo Up*. (2018). Pridobljeno 21. 4. 2018 s: <https://www.drustvo-up.si/> (pridobljeno 21. 4. 2018).
- EMCDDA. (2006). Letno poročilo. Pridobljeno 22. 4. 2018 s: <http://ar2006.emcdda.europa.eu/sl/page012-sl.html>;
- Ferrero, B. (1998). *Zgodbe iz puščave*. Ljubljana: Salve;
- Flaker, V. (2002a). *Živeti s heroinom I*. Ljubljana: Založba /*cf;
- Flaker, V. (2002b). *Živeti s heroinom II*. Ljubljana: Založba /*cf;
- Gostečnik, C. (2006). *Neustavljivo hrepenenje*. Ljubljana: Brat Frančišek: Frančiškanski družinski inštitut;
- Gostečnik, C., Pahole, M., & Ružič, M. (2000). *Biti mladostnikom starši*. Ljubljana: Brat Frančišek: Frančiškanski družinski center;
- Grebenc, V., Kvaternik, I., & Rihter, L. (2008). *Droge med politiko in vsakdanjim življenjem*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo;
- Kastelic, A. (2015). *Ob dvajsetletnici ustanovitve mreže centrov za preprečevanje in zdravljenje odvisnosti od prepovedanih drog. Programi zdravljenja odvisnosti od drog v Republiki Sloveniji*. Pridobljeno 22. 4. 2018 s http://www.mz.gov.si/fileadmin/mz.gov.si/pageuploads/javno_zdravje_2015/droge/20_cpzopd_publikacija_vsebina_2015.pdf;
- Mesec, B. (1998). *Uvod v kvalitativno raziskovanje v socialnem delu*. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo;
- Pirnat, N. (2015). *Ob dvajsetletnici ustanovitve mreže centrov za preprečevanje in zdravljenje odvisnosti od prepovedanih drog. Uvod*. Pridobljeno 22. 4. 2018 s http://www.mz.gov.si/fileadmin/mz.gov.si/pageuploads/javno_zdravje_2015/droge/20_cpzopd_publikacija_vsebina_2015.pdf;
- Ravitz, J. (2018). *Inside the secret lives of functioning heroin addicts*. CNN, 27. 2. Pridobljeno 22. 4. 2018 s

<https://edition.cnn.com/2018/02/27/health/functioning-heroin-addicts/index.html>;

- Slovenska tiskovna agencija, V. L., (2016). *Število odvisnikov od drog se je povečalo, največ smrti še vedno zaradi heroina*. 24ur.com, 26. 6. 2016. Pridobljeno 22. 4. 2018 s https://www.24ur.com/specialno/nega_in_zdravje/stevilo-odvisnikov-od-drog-se-je-povecalo-najvec-smrti-se-vedno-zaradi-heroina.html;
- Spletna enciklopedija wikipedia, https://sl.wikipedia.org/wiki/Newtonovi_zakoni_gibanja (pridobljeno 21. 4. 2018).
- Spletna enciklopedija wikipedia, https://sl.wikipedia.org/wiki/Socialna_izklju%C4%8Denost#cite_ref-Silver_1-0 (pridobljeno 25. 8. 2018)
- Tominec, N. (2015). Sem zasvojen(a), nisem nor(a). Dvojna diagnoza. Zasvojenost in duševna stiska. Ljubljana: Celjska Mohorjeva družba;
- Topolovec, T. (2015). *Analiza: Kateri so z drogo najbolj obremenjeni kraji v Sloveniji*. Pod črto, 21. 2. 2015. Pridobljeno 22. 4. 2018 s <https://podcrto.si/analiza-kateri-so-z-drogo-najbolj-obremenjeni-kraji-v-sloveniji/>;
- Zavod Pelikan – Karitas (2018). <http://pelikan.karitas.si/> (pridobljeno 21. 4. 2018);
- Zavod Pelikan – Karitas (2018). <http://pelikan.karitas.si/skupnost-sre269anje-komune.html> (pridobljeno 21. 4. 2018);

9 PRILOGE

9.1 Vprašanja za intervju

Prevedeni okvirni spisek vprašanj za strukturirane intervjuje z osebami, ki so (bile) zasvojene s heroinom:

1. Kakšne vrste pomoči ste bili deležni?
2. Kdaj pride tisti trenutek, ko spoznate, da potrebujete pomoč in si jo tudi poiščete?
3. Kakšen je potek vašega dneva, ko jemljete heroin?
4. Kakšen je potek vašega dneva, ko abstinate? Kaj je drugače?
5. Kakšne so vaše izkušnje s socialnimi delavci?
6. Kaj bi se po vašem mnenju moralo spremeniti v odnosu socialnih delavcev ter vami, da bi bili bolj zadovoljni s pomočjo?
7. Kakšni so vaši odnosi s starši, prijatelji in znanci?
8. Kaj je tisto v vašem življenju, kar vam daje moč za abstiniranje? Kaj ali kdo vam pomaga, kako si sami pomagate?

9.2 Intervjuji

1. intervju, ženska, A, 27 let, Društvo Up

Nina: Zanima me, če bi želela najprej povedati nekaj o sebi ... Koliko si stara na primer.

A: 27 ... Kaj povem o odvisnosti?

Nina: O sebi, kar želiš. Mogoče, o družini ...

A: Najprej sem delala eno srednjo šolo, potem sem drugo srednjo šolo ... (pove konkretni šoli) No, to imam še za dokončati. Glede odvisnosti je pa tako. Jaz sem začela najprej v srednji šoli z alkoholom. Potem se je stopnjevalo s kokainom, s heroinom, potem spet alkohol. Od ene do druge odvisnosti, vsega po malem. S heroinom sem kar že nekaj let nazaj nehala, pa tudi z ostalo drogo. Šla sem na več zdravljenj. V komuni sem bila osem let nazaj, v Italiji. Zdaj sem bila eno leto v Projektu človek. V Beogradu sem si dala implantate za trdo drogo, za eno leto, v trebuh. Od takrat naprej potem nisem imela več problemov s trdo drogo. Potem sem šla pa na alkohol.

Nina: Mi lahko poveš kaj več o implantatih?

A: To je zdravilo naltrekson. Se topijo v trebuhu, da ni treba vsak dan jemati tablet.

Nina: Kot namesto metadona, če prav razumem?

A: Ja, tako ... In se potem v telesu razgrajuje in tudi če vzameš, te nič ne prime.

Nina: Aha ... Da nevtralizira ...

Nina: Se pravi, do zdaj si že nekaj omenjala o pomoči, ki si jo poiskala. Zanima me, kakšne pomoči si bila deležna do sedaj? Recimo tudi, ko si imela krizo, kam si se zatekla? Poleg društev, ki si jih naštel. Kam si še šla po pomoč?

A: Ja, to večinoma.

Nina: Projekt človek, Društvo Up, kjer si zdaj, prej si bila pa v Beogradu ...

A: Ja, to sem šla v bistvu za en teden, sam tako, da so mi vsadili notri. Bila sem pa vmes po kakšen mesec na zdravljenjih zaradi alkohola.

Nina: Dobro, zanima me, v kakšnem stanju si bila takrat, ko si poiskala pomoč?

A: Ja takrat je bilo že bolj tako, »fertik«.

Nina: Kaj to pomeni zate »fertik«?

A: Da sem »ful zabluzila«.

Nina: Tako, da si se počutila ...

A: Tako, da rabim.

Nina: Zanima me, glede na to, da si poiskala pomoči v društvih, kjer so zaposleni socialni delavci, kakšne so tvoje izkušnje?

A: Meni so zelo pomagali. Od pogovorov 'bondinge' sem imela, za izražanje jeze, izražanje občutkov. Zelo težko ven dajem iz sebe, tako da 'bondingi', individualni pogovori in podobno.

Nina: Kako pa izgledajo 'bondingi'?

A: Lahko delaš na jezi, na kocki, da jezo izražaš iz sebe. Delaš z ostalimi skupaj, da se vživiš v eno drugo vlogo. Če hočeš nekomu nekaj povedati, je drug nasproti tebe, to govoriš, izražanje. Na različne načine.

Nina: Vav, zanimivo.

A: (Nasmehne se) Take različne stvari so ...

Nina: To je kar dober občutek, ko daš ven iz sebe. Prav predstavljam si, kako bi dala ven to jezo, uf, sploh za kakšna obdobja ...

(se nasmejeva)

Nina: Kako je to izgledalo, sta si bila nasproti? In je potem verjetno partner prevzel tvojo vlogo, ti pa njegovo ...

A: Samo se je kar težko vživet, jaz sem kar rabila kar nekaj časa.

Nina: Se pravi, to so v bistvu tvoje pozitivne izkušnje. Še kakšne druge pozitivne izkušnje? Kaj je tisto, ko si rečeš, 'vav', to mi je pa res tako pomagalo? To me pa res tako »gor drži«?

A: Ne vem, s pomočjo ostalih sem našla stvari, ki me veselijo. Glede športa, glede ustvarjanja, sama sebe sem iskala, kaj me sploh veseli, kaj mi je v redu.

Nina: In kaj si odkrila? Kaj te veseli recimo od športa?

A: Šport na splošno, tek, plavanje pa fitness. Različno in zelo me sprosti. Začela sem ogromno hoditi, v hribe in na maratone.

Nina: Omenila si še ustvarjanje.

A: Ja, to tudi različne stvari ...

Nina: Kaj ti je pa najboljše od tega ustvarjanja?

A: Razmišljam ... Različno ...

Nina: Je to tako sproščujoče ... Dobro, kaj ne, paše za dušo ... (se nasmejeva)
Imaš mogoče še kakšne drugačne, slabše izkušnje, da ti mogoče ni bilo v redu?
Da pa recimo, če bi bila ti socialna delavka, pa bi mogoče malo drugače naredila?
Če ti je kaj ostalo? Če se spomniš?

A: Ne vem, jaz sem imela po navadi kar pozitivne izkušnje.

Nina: Super, to me pa res veseli ... Kaj bi se po tvojem mnenju moralo spremeniti med tabo in socialnimi delavci, da bi bila bolj zadovoljna s pomočjo? Še tisti dodaten plus, pa ne mislim to kot kritiko ... Mogoče ti čutiš, da še nekaj potrebuješ, veš, kaj mislim?

A: Ja, razumem ja ... Ne vem. Mogoče, ko sem bila v Projektu človek nas je bilo zelo veliko in ni bilo časa za vsakega posameznika. Tako da po moje, ne vem, mogoče, drugače pa ne vem.

Nina: Ja v manjši skupini je nekako lažje, vsaj po mojih izkušnjah ... Se je lažje odpret, biti bolj samosvoj. Tako, v neki veliki gruči, se lahko včasih malo izgubimo. Imam take izkušnje recimo na faksu ... Ko smo bili pa v manjših skupinah, smo si bili bolj domači.

A: Ne vem, tam nas je bilo eno obdobje ogromno.

Nina: Da mogoče, če bi vas bilo manj, bi se strokovni delavci vam kot posameznikom lažje oz. več lahko posvetili.

A: Mogoče.

Nina: Zdaj si že drugič omenila Projekt Človek. Pa me zanima, kako izgleda tam življenje?

A: Meni je bilo tam super. Tam sem jaz največ naredila, saj sem bila tam tudi najdlje.

Nina: Koliko časa si že bila tam?

A: Eno leto. Dvakrat po 6 mesecev. Vmes sem šla en mesec ven in nato nazaj notri. Na vseh področjih sem delala.

Nina: Aha, se pravi celostno ...

A: Ja, zelo mi je bilo v redu. Vse stvari so vključene notri, ni sam tam delo, ampak vse stvari. Zdaj moram pa to sam še prenesti, da se vključim nazaj v družbo ...

Nina: Da se ti nove stvari utrdijo. Nekaj časa rabimo, da se nam utrdijo neke nove navade. Tako kot si rekla za šport ... Iz lastne izkušnje vem, ker sem se zadnje pol leta zopet začela ukvarjati s športom, pa ko od začetka rabiš tisti zagon..Toliko energije, goriva, da se lahko zaženeš kot raketa (smeh). Jaz imam take izkušnje, ko se nekaj novega lotimo, kar nekaj časa traja, da ta nov vzorec posvojimo, potem pa kar gre, ta ritem ...

A: Ja, ja saj tako je meni pri teku. V začetku mi je bilo mučno, ooo, ne da se mi, ne da se mi, potem pa mine prvi dan, drug dan, tretji dan, potem pa v bistvu iz muke nastane veselje. Potem sem pa kar potrebovala, da me sprosti in da grem, komaj čakaš potem.

Nina: Te dvigne ne?

A: Ja.

Nina: Je tako, že kar neka preizkušnja, psihološka ... (se nasmejeva)

A: Jah ...

Nina: Da se vrneva spet nazaj. Govorila si o Projektu Človek. Povedala si, da ste na več področjih delali. Delo, izobrazba?

A: Ne, izobrazba pa delo, to ne. Ne, to je potem, to bom zdaj. Različno, vse je vključeno notri. Od športa do ustvarjanja, pogovorov, do druženja, do medsebojnih odnosov, do soočenja, do ... Vse te stvari se čez da, in to mi je bilo všeč in delo in od a do ž, vse. Glede dela in šole, to imam pa zdaj v načrtu.

Nina: Aha, to je pa tukaj, dobro ... Kaj pa soočenja? To se mi je tako vtisnilo, ali mi lahko kaj več poveš o tem? Kako to izgleda? (obe v smeh)

A: To smo bili v skupinah, in potem smo se morali med seboj soočati, kaj je koga zmotilo in meni je zelo zoprno nekomu reči, zdaj si pa to naredil, zdaj pa to. Ampak smo se mogli, drug drugega. Se navadiš tudi povedati, kar te moti. Pa to, kako bo, kdo reagiral. Eden je bil zadolžen za higieno in si mogel iti do njega, ga

zbuditi zvečer. Bila sem odgovorna za higieno, sem ga mogla it zbudit, pojdi to pomiti do konca, ker to ni v redu in kako bo on reagiral na to. Ali se bo razjezil ali bo rekel, ja ni panike, ni problema. Tako, kar veliko na odnosih potem delaš. Kako kdo odreagira nazaj, kako preneseš.

Nina: Vov, dobro. To bi po mojem mogli poskusiti po vseh službah. Tole se sliši, kar izziv ... Mene bi bilo kakšnega kar strah, kakšen 'hud' karakter ... (smeh) Kako mu boš rekel ...

A: Saj je res malo tako ... V začetku nisem videla sploh v čem je tu smisel, to delati, mi je bilo zoprno. Kaj naj se zdaj tu z njim kregam pa se soočam. Ne vem, ni panike, a ne. Kakšen tudi ni hotel iti. Kako ga zbujati, ali pa kaj podobnega. Tako, navajaš se na te stvari potem.

Nina: Ja, kako bo nekdo reagiral in kako boš ti potem s tem. Si predstavljam, da je to kar izziv ... Kaj pa takrat, ko so tebi rekli, to pa nisi dobro naredila, pa to moraš narediti. Kako si se počutila? Ti je bilo zoprno ali si to sprejela?

A: V začetku mi je bilo, kaj me zdaj kličeš, če je že pomito? Najprej nisem videla smisla sploh v tem. Ko smo, vsak dan, na primer pozimi čistili tisto, kar je že čisto, se mi je zdelo brez pomena (nasmeh). Potem pa počasi vidiš, v čem je smisel. Tako, počasi sem videla, zakaj je sploh kaj.

Nina: Se ti potem odprejo oči.

A: Ja, ja.

Nina: Si takrat prišla do kakšnih spoznanj? Kako si si razlagala, zakaj ste to počeli? Kaj je bilo po tvojem smisel en drugega gnat pa čistit, kar je že čisto? Kaj je to tebi osebno pomenilo?

A: Tako, da ti to pride v navado. Drug drugega smo tako rečeno 'brcal v rit'. Ne vem, drug drugega smo dvignili pri različnih stvareh.

Nina: Ste bili v bistvu motivator in motivirani.

A: Tako ...

Nina: Zelo dober princip, zanimivo ...

A: Ne vem, tako no, tako jaz gledam.

Nina: Ali je še kaj takega iz projekta človek, da bi izpostavila mogoče? Kaj dobrega, mogoče manj dobrega? Tako, kar se ti je najbolj vtisnilo?

A: Tako no, tam sem imela v redu izkušnjo no.

Nina: Se pravi, ta celostni način ti odgovarja.

A: Ja. Ni mi bilo všeč recimo v Italiji, ko sem pa Lautariju (Comunita Lautari). Tam je bilo v bistvu pa samo delo. No, tam mi pa ni bilo 'kul', ker smo samo na delu ... Delo, delo, delo in v bistvu se zamotiš z delom, ne delaš pa nič na sebi. Ne vem, ko sem ven prišla, sem takoj 'zabluzila'. Ker v bistvu sem se samo zamotila, ko sem pa prišla ven pa mi je vse 'ven butnilo'. Tako da, ne vem, tisto mi pa ni bilo 'kul'.

Nina: To je bila predfaza, prej ne?

A: Ja, to je bilo 8, 9 let nazaj.

Nina: Kako je potekalo? Se pravi si bila najprej v komuni. Koliko si bila pa stara takrat?

A: 20. Ne, malo manj.

Nina: Koliko časa si bila tam?

A: Približno 8 mesecev.

Nina: V bistvu, kaj ste tam delali?

A: Tam je bilo čisto zgrešeno z logiko. Odvisniki smo bili postavljeni ven na ulico. Zbiramo prispevke (grenak smeh) in meni je bilo to čisto zgrešeno ...

Nina: To ste zbirali za kaj?

A: Za komuno. To je bilo meni popolnoma nesmiselno. Samo to se meni ni zdelo ravno dobro, da gredo odvisniki delat ...

Nina: Na cesto pa spraševati ... Kako pa so ljudje reagirali?

A: Ja, ne vem. Mi smo mogli spraševati turiste v nemščini, italijanščini, v angleščini. Da smo v komuni in da če dajo kaj prispevkov za komuno.

Nina: Aha.

A: Samo to je po moje ...

Nina: Kako je pa izgledalo?

A: Zmeraj je bil nekdo odgovoren zraven. Tako smo mizico postavili in smo zbirali prispevke.

Nina: Aha, in to je bilo v bistvu to vaše delo. Kaj pa notri, ko ste bili v komuni?

A: En dan v tednu smo bili samo tako, da smo bili v hiši in jo očistili, drugače pa smo bili cel dan zunaj, zvečer pa šli spat v hišo.

Nina: Kaj je potem sledilo? Če sem te prav razumela, si šla po komuni v Zagreb?

A: Ja, potem, ko sem prišla iz komune, sem spet 'zabluzila', pa sem si dala implantate notri vsadit. Najprej so me 'skrizirali', potem so mi pa operacijo naredili. Potem pa droge nisem nič več jemala. Eno leto se mi je to topilo v telesu. Drugače

sem poskusila, ko sem ven prišla. Samo bi si lahko 'overdose' naredila, sem se precej igrala.

Nina: Zaradi tega, ker je verjetno ta kombinacija precej nevarna ...

A: Ja in ne čutiš in se lahko ... Lahko karkoli vzameš in ne čutiš. Jaz sem nekaj spila in sem močno bruhalo, samo potem nisem več. Kasneje sem šla pa začela z alkoholom.

Nina: Aha, potem implantati niso več držali?

A: Po enem letu se je moje telo sčistilo ... Popolnoma me je očistilo droge. Komuna meni ni pomagala.

Nina: Se pravi po tem je sledil Projekt Človek, kot tretja faza ... Celostni pristop ...

A: Ja. Tam sem v bistvu samo sebe iskala, kaj v bistvu ja in kaj ne ...

Nina: Kaj si ugotovila pri ne, kaj te ne veseli? (obe smeh)

A: Kaj ne? (smeh)

Nina: Lahko v bistvu začneš tudi s tem, kaj te veseli? (smeh) Če ti je tako lažje?

A: Ne vem, vse po malem, nekaj bolj nekaj manj. Ko smo se tam pogovarjali, sem ugotovila, da moram biti neprestano v gibanju, da nekaj delam. Da ne bi mogla biti nekje, ne vem, glede dela, ne bi mogla biti neprestano pri miru pa take stvari.

Nina: V bistvu te spodbuja ta tek, kajne? Da si v tem teku.

A: Da neprestano tečeš ...

Nina: Ja, imaš poleg teka še kakšne hobije? Rada bereš?

A: Ja tud brati sem začela, kar mi je všeč.

Nina: Kaj pa kakšna taka knjiga, ki ti je všeč pa jo priporočaš?

A: Ne vem, mene zanimajo zgodbe o preživetju, ali pa kakšen psihološki triler. Nekaj kar te tako notri potegne. Romani pa mi pa niso.

Nina: Aha, ni ravno tako živo, naukov ni toliko ...

A: Ne vem, bolj tak ekstrem ...

Nina: Ekstrem ... Si mogoče brala Preživeli v Andih? (smeh)

A: (smeh) Čudež v Andih ... Ja sem.

Nina: Čudež v Andih, ja ... Super knjiga.

A: Te so mi sploh všeč, tako ja. Ko strmoglavi kakšno letalo, brodolomi, take stvari ... Ali pa kakšna preiskovanja umorov. Tako, da je zelo napeto.

Nina: Veliko sva že povedali, edino, česar se še nisva dotaknili, je družina ... Si pripravljena glede družine kaj deliti? Kakšne imaš odnose z družino ali pa si jih v preteklosti imela?

A: Ja, podpirata me oba. V bistvu imam brate ... Starša sta se ločila. Oče je imel težave z alkoholom, tako da je bilo veliko tudi tega ... Zelo je bilo razburkano že od začetka. Nasilje je bilo tudi prisotno. Vsak od njiju je imel svoje drame. Potem sta se ločila in sem se veliko selila ... Potem sem začela veliko »bluzit«. Šla sem od enega sorodnika do drugega, potem sem živela sama, različno ...

Nina: Kako si se preživljala, ko si živela sama?

A: Delala sem ... (pove, kje vse je delala) ... Zelo rada pa potujem, to me veseli ... (pove kdaj in kam se bo vpisala na šolanje ...)

Nina: Kam pa si želiš potovati? Katera je tvoja sanjska destinacija?

A: (Pove, kje je bila in kako dobro se je tam imela.) Tja bi šla živeti, mi je bilo zelo dobro ...

Nina: Kaj pa je najboljši tam?

A: (smeh) Ne vem, dobro mi je bilo. Potovali smo (pove vse destinacije) ... Tako, super je bilo ...

Nina: Dobro ... Govorili sva o družini ... Kako se razumeš z brati?

A: Ja, z njimi se razmem.

Nina: Tako, v redu ... Zdaj pa me zanima, kako se pa razumeš s svojimi prijatelji, kakšne odnose imate?

A: V redu, jaz sem z nekaterimi sem zaključila odnose, ker smo »bluzili« skupaj. S tistimi, ki so pa v redu, imam pa tudi zdaj namen še naprej ostati v stiku. Malo sem morala narediti selekcijo, s kom se lahko in s kom se ne smem družiti.

Nina: Se pravi s tistimi, s katerimi ste »bluzili«, se ne družiš ...

A: Tudi Facebook sem si izbrisala, številko zamenjala, pa samo s tistimi v »redu«, da sem v stiku, da sem pozitivna ...

Nina: Kar te »gor drži« ...

A: Ja, tako ...

Nina: Kar ti daje tisto moč, dodaten zagon.

A: Tako, da z njimi mislim tudi naprej stike obdržati, z ostalimi pa ne.

Nina: Pa to so prijatelji še iz otroštva? So kakšni ostali? Ali so to čisto novi?

A: Ja, eni ja, eni ne.

Nina: Aha.

Nina: Tako. Še kaj takega v zvezi s prijatelji? Kakšna misel, asociacija? Si mogoče prišla do kakšnih spoznanj? Se ti je s to tvojo izkušnjo kaj razjasnilo? Kaj ti je ta tvoja življenjska izkušnja dala?

A: Glede prijateljev?

Nina: Ja, glede odnosov s prijatelji?

A: Na začetku so mi bili zanimivi samo tisti, s katerimi smo »žurali«. Zdaj je pa tako ... Po določenem času sem videla, da v bistvu nič nimam od tega ... Tisti mi niso bili zanimivi, ki so bili pridni in se ukvarjali s športom in delali. Na začetku mi to ni bilo zanimivo. So mi bili zanimivi samo tisti, k smo »žurali« ... Potem sem pa zdaj ta preklap naredila, tako da vidim, kaj je dobro in kaj ni.

Nina: In kaj ti je pri tem pomagalo? Kaj je bil tisti klik (tlesknem), ki ti je pomenil ta preklap? Se spomniš tega trenutka ali pa tega obdobja? Kaj je bilo tisto, nekaj več, kar se je zgodilo v tebi, kar je bilo, zdaj je pa to drugače, zdaj je pa to to? Nekaj moram spremeniti. Želim si več, kaj je bilo tisto?

A: Ne vem, jaz sem »ful zabluzila«, tako ... Sem videla, da moram malo ...

Nina: Da je bilo tisto, če prav razumem, dno, počutje in tako ...

A: Ja ...

Nina: Zdaj, ko sva se pogovorili o preteklosti, me zanima, če čisto iz distance pogledaš ... Kakšen je bil tvoj dan, ko si vzela heroin? Kako je izgledalo, če bi me popeljala skozi potek dneva? Ko se zbudiš in naprej ...

A: Jaz takoj, ko sem se zbudila, sem se zadela na polno. »Fajn« je bilo tako, ker nisem nič čutila, za vse mi je bilo vseeno ... Recimo ob desetih sem se zbudila, me je zeblo, sem se tresla. Sem imela heroin pri sebi ali pa sem ga šla takoj, ko sem se zbudila, iskat. Jaz sem bila v bistvu tri leta na heroinu. Ampak, ko sem bila, sem bila »ful«. Kar močno dozo.

Nina: Kako si heroin uživala na začetku?

A: Kadila sem najprej, pol sem njuhala, potem sem pa v žilo ...

Nina: Se pravi so bile tri stopnje ...

A: Ahmm ...

Nina: Koliko časa je trajalo, da si začela uporabljati iglo?

A: Po nekaj mesecih ...

Nina: In potem približno tri leta na igli?

A: Ahm ...

Nina: Dobro, da pustiva to za sabo. Če se vrneva na potek dneva ... Ti je bilo od začetka kaj slabo, ko si začela jemati heroin, te je zeblo?

A: Od začetka jemanja sem en teden bruhalo. Potem pa nisem več bruhalo.

Nina: Potem pa nisi več ... Ker se je v bistvu telo navadilo?

A: Ja, potem sem ga pa v bistvu rabila, da sem lahko sploh funkcionirala. Da sem lahko delala, včasih sem med službo klicala, da so mi prinesli, sem rekla, da grem na stranišče ali pa šla hitro v avto, ga iskat in nazaj delat.

Nina: Če si prav predstavljam, si, kljub temu da si jemala heroin, bila aktivna in si delala? Si skrbela zase? Si takrat sama živel?

A: Ne, pri očetu sem bila ...

Nina: Aha, in potem, preden si šla v službo, kako je bilo? Si se uredila?

A: Ja, to sem se pa vedno. Potem pa delala cel dan ...

Nina: Kako si zdržala? Pa to vsak dan?

A: Ne, to ne ... Tako no, te izmuči.

Nina: Kaj pa tako vmes? Med delom? Si zdržala brez droge?

A: Sem tudi med službo ... V bistvu sem mela obdobje ... Enkrat sem tako, da nisem nič, potem sem spet.

Nina: Aha, to nihanje ...

A: Ja. Tako, da ...

Nina: Ampak si dajala navzven vtis, da je »vse ok« in si delala.

A: Ja, ne.

Nina: Tri leta ... Je kdo posumil? Kakšni sodelavci?

A: Ja.

Nina: Pa so ti kaj rekli? So se odzvali?

A: So ... Samo jaz sem imela vedno nekako pod kontrolo, tako da ni bilo preveč. Šele potem zvečer, ko sem nehala delati pa na polno ... Čez dan pa tisto mejo, tako da sem lahko vse delala ...

Nina: Naredila to, kar si si zadala.

A: Saj je bilo včasih tudi preveč ... In potem vmes tudi nisem delala in sem šla pote, nazaj delati ... Bilo je kar precej razgibano ...

Nina: Si imela razumevajoče nadrejene? So tudi oni kaj posumili? Ali so dojeli, kaj se s teboj dogaja ali jim nič ni bilo jasno? Si ohranjala vtis, da je pač vse »ok«?

A: Ne, na začetku ne, potem pa ... Sem bila opozorjena ...

Nina: So pokazali razumevanje? So mislili, da jemlješ drogo ali da kaj drugega, morda da piješ?

A: Ja, so dojeli.

Nina: So dojeli, aha ...

A: Šla sem se zdraviti, potem sem šla nazaj delat ... Tako, različno

Nina: Tako, mislim, da sva dali ta dan skozi ... Še kaj o tem?

A: Na začetku sem jemala s kolegi, potem sem pa sama doma. Jemala sem zjutraj, čez dan in še zvečer ... Potem sem pa samo v posteljo padla in zaspala. Telo mi ni več zdržalo, ker je bilo vsega preveč. Tako, da v bistvu so me potem rešilci odpeljali, sama sploh ne bi šla.

Nina: Takrat, ko je bilo kritično obdobje, ko je bila kriza.

A: Mhm ...

Nina: Se pravi, če prav razumem, je bilo to tvoje prvo zdravljenje, v Italiji, kot si rekla ... In je bila to potem ta izkušnja ... Dobro, hvala. In zdaj, ko sva obdelali dan, ko si jemala heroin pa me zanima, kako je sedaj na drugi strani. Kakšen pa je zdaj tvoj dan, ko abstiniraš. Kako potekajo tvoji dnevi?

A: Ne vem, drugače gledam na stvari. Veselijo me stvari. Prej sem jih pač delala zato, ker jih moram. Najdem veselje v teh stvareh, ki jih delam ... Delam te vsakodnevne stvari, da me »gor držijo« ... Prej sem pač jih, ker sem jih mogla.

Nina: Vsakodnevna rutina?

A: Ja, tako.

Nina: Da v vsakem trenutku ...

A: ... najdem stvari, ki me veselijo, me »gor držijo«. Prej mi je bilo pač tako ali tako vseeno ... Pač zato, ker pač moram ... Tisto, kar je bilo nujno in to je to ...

Nina: Kako zdaj potekajo tvoji dnevi?

A: Zbudim se ob sedmih. Potem skrbim za redno prehrano, za zdrave stvari ... Da imam vključen šport, da mam vse različne stvari vključene. Tako, da mi je zanimivo. Da mi hitro in v redu mine ...

Nina: Aha, da ti je prijetno. Zbudiš se, se urediš ... Kakšno rutino imaš po tem?

A: Zajtrk, kavo ... Vsakodnevne stvari, tako ... Tukaj (mi pokaže na listu svoj razpored dneva, nekakšen dnevnik rutin). Imam vključene različne stvari ... Včeraj na primer, sva šli s prostovoljko na sprehod. Prišla sem nazaj in naredila kosilo ... Kavo ... Popoldne sem šla spet na sprehod, zvečer pospravljala, gledala televizijo ...

Nina: Se pravi, skrbiš, da je tudi okolje zdravo, čisto ...

A: In se posledično boljše počutim.

Nina: Praviš, da si bila dvakrat na sprehodu ... Narava torej ...

A: Ja, res je, narava meni ogromno da ...

Nina: To že od nekdaj?

A: Ja, še k sem »bluzila«, sem šla z avtom v naravo.

Nina: Si bila v stiku?

A: Ja, zelo. Tako, no ... Mene kar tako pomirja.

Nina: Ko boš šla iz te hiše ven, kaj boš od tukaj »vzela s sabo«? Tukaj si dober teden ... Kaj je tisto, kar boš ohranila? Kaj boš iz tega »potegnila ven«? Kaj boš delala drugače?

A: Utrdit moram, da samoumevno to delam, se vključim nazaj. Šola, služba, stanovanje. To, da se v bistvu počasi vključim nazaj v življenje. Da tudi te stvari, ki jih delam čez dan, jih delam tud naprej samoumevno tudi potem, ko bom sama.

Nina: Da ti je to kot ta dnevna rutina, v kateri uživaš, mislim, da ti je v redu, da ni tisto zato, ker moraš.

A: To, da mi pride to v kri.

Nina: Da dobiš ta ritem, kajne ... Da teče. To je tisto, kar bi vzela, te dobre stvari, ta rutina, narava. Dobro, počasi se bližava koncu najinega pogovora ... Zdaj na podlagi vsega tega, kar sva si povedali, kar si mi zaupala, me zanima, kaj bi rekla, kaj je tista tvoja notranja moč, da abstiniraš. Da si v tem ritmu? Kaj je tisto, nekaj znotraj tebe, kar te drži pokonci? Da zmoreš, da veš, da si močna? Kako bi to ubesedila?

A: Hm, notranja moč ... Hmm, ne vem (smeh).

Nina: A bi ti bilo mogoče lažje zapisati tukaj notri v zvezek?

A: Ne ...

Nina: Ti dam trenutek tišine, da malo premisliš ... Če ti je v redu, kakšno minuto ...

A: Ma, ne vem točno, kako odgovoriti ...

Nina: Se pravi, kaj je tisto, kar te »gor drži«, nekaj več v tebi, da veš, da zmoreš?

A: Pa ne, vem, da lahko. Odločila sem se, da nekaj naredim iz življenja, da si ga ne uničim. Ker jaz sem si ga »ful« uničila ...

Nina: Na podlagi tega, ko si se odločila, da spremeniš in da greš v smer boljšega življenja, zdravja?

A: Ja, tako. Ne vem, odločila sem se, da uživam v življenju, poslušam samo sebe, da naredim nekaj iz njega.

Nina: In pomaga ti, da poslušáš samo sebe. Kaj ti najbolj pomaga? Kaj ti zase misliš, glede na to, da socialni delavci verjamemo, da smo vsak zase, eksperti za svoje življenje. Kako tvoje ekspertno znanje, ki si ga pridobila preko vseh izkušenj

v življenju, kaj ti je življenje dalo, kaj je tisto v tebi, kaj bi rekla? Kako veš, da se poslušáš? Kako do tega prideš, da se poslušáš?

A: Vse te stvari (ki jih je prej naštela, narava, šport, ustvarjanje). Jaz sem prej vedno gledala, da bodo drugi zadovoljni. Zdaj sem se pa pač odločila, da se bom poslušala, da bom našla stvari, ki me veselijo, da bom delala na sebi ...

Nina: In to je to, kot tvoja vsakodnevna naloga, ki jo hočeš ohranjat skozi celo življenje ali je to samo trenutno obdobje?

A: Ne, to mislim ohraniti celo življenje ...

Nina: Aha, tukaj morda vidiš, da je ključ te tvoje spremembe?

A: Ja, res izgleda, da je bilo treba na realna tla pasti, tako da sem ta preklop naredila. Da sem začela raziskovat vse skupaj.

Nina: Predvsem pa sebe, kaj ne?

A: Mhm.

Nina: Se pravi, da delaš na vseh teh področjih, ki veš, da so zate pomembna, skrbiš za njih, greš v naravo, tečeš ...

A: Hja, od začetka je težko (smeh).

Nina: Zdaj že rada tečeš?

A: Zdaj mam nek problem z nogo, ne smem pretiravati ... Počasi grem nazaj v tek ... Zdaj so na vrsti bolj sprehodi ...

Nina: Se pravi, če sem te dobro razumela, tvoja notranja moč iz katere črpaš znanje za ravnanje in bi lahko rekli, če se strinjaš, jaz samo poskušam interpretirat, se pravi to, da si v stiku sama s sabo, da veš kaj hočeš, da je to tvoja odločitev, da se zavedaš, česa si ti želiš?

A: Ja.

Nina: In kaj hočeš iz svojega življenja, kaj je zate dobro in da se počutiš kompetentna, da zmoreš, kajne? S tem, da delaš na sebi, na vseh teh področjih. Sem te prav razumela? Tvoj pogled me zanima. Bi še kaj dodala za zaključek?

A: Ja, sej to je to, se strinjam ...

Nina: Potem pa se ti iskreno zahvaljujem, da si si vzela čas za pogovor in ti želim vso srečo na tvoji poti.

A: Hvala enako.

2. intervju, ženska, B, 29 let. Terapevtska Skupnost za zasvojene starše in njihove otroke (Društvo Projekt Človek)

Nina: Za začetek me zanima, če mi lahko kaj več poveš o sebi.

B: Ime mi je B. Prihajam iz (pove konkreten kraj). Imam zelo rada duhovnost, ampak imam malo časa za posvetiti se temu. Rada igram nogomet. Rada bi delala nekje na področju socialnega dela, ampak sem trenutno brezposelna.

Nina: Glede na to, da si sedaj tukaj in vključena v Projekt Človek ... Imaš še kakšne druge izkušnje z društvi, institucijami, v času, ko si bila v krizi?

B: Bila sem že trikrat prej na DTO-ju. Pa pozneje enkrat, preden sem prišla sem. Enkrat sem naredila ta program in sem bila pol leta trezna, dvakrat pa sem predčasno odšla in takoj nadaljevala z drogiranjem. Zdaj sem pa iz DTO-ja takoj sem prišla in sem 19 mesecev tukaj.

Nina: Kaj je tukaj vse na voljo (v terapevtski skupnosti)?

B: Ja, program traja dve leti, moraš priti brez substitucije, se pravi čisto trezen, edino če si noseča, lahko prideš na terapiji metadona ali pa buprenorfina ... Mene so dali na metadon, ker sem ugotovila, da sem noseča, ker nisem načrtovala. Je pa to bil tudi povod, da pridem sem. Tukaj imamo terapevtske skupine, individualne pogovore s terapevti, kuhamo, pospravljamo. Popoldan imamo čas, da se igramo z otroki. Vedno ti je kakšna oseba na voljo za nasvet ali pa kakšno vprašanje.

Nina: Koliko vas je pa lahko tukaj?

B: Tukaj je prostor za 4 mamice, družine.

Nina: Kakšne so tvoje izkušnje s socialnimi delavci?

B: Zelo različno. Prvič, ko sem bila pri socialni delavki, ko sem bila še na koncu osnovne šole, začetek srednje. Ona je bila obupna. Ko sem od tam prišla, sem jokala. In potem sem si rekla, da bom tudi jaz socialna delavka. Da ji bom dokazala, da niso vse take in kakšen si lahko, če si pošten. Zdaj nazadnje sem imela eno zelo v redu. So me obravnavali glede starševstva, glede vlog ... Vedno mi je pomagala, če sem kaj potrebovala. Pač prijazna je bila. Če sem prišla kaj vprašat, mi je lepo razložila.

Nina: Kaj pa si čutila glede prve socialne delavke v odnosu do tebe? Kaj je storila narobe?

B: Okrivila je mene in mojo sestro za stvari, na katere otrok sploh nima vpliva in da sva midve krivi za vse, kar je narobe v družini, da sva grozna otroka in na tak način.

Nina: Na tak način, hm. To je bilo pa verjetno zelo boleče. Sploh v teh letih, ko si še bolj občutljiv pa da ti en »odrasel« tako reče.

B: Ja ...

Nina: Kaj pa na detoksikaciji?

B: V bistvu so tam psihologi in zdravniki, psihiater zdravnik in te vpraša ali boš to tableto ali boš drugo tableto. Potem ti pa dajejo razne antipsihotike, antidepresive. Se mi zdi, da si oni premalo časa vzamejo za človeka. Ko sem prvič šla tja, sem si mislila, to je tri in pol mesece ... To je zelo dolgo, koliko časa bom zgubila. Zdaj sem pa že več kot eno let in pol tukaj. Pa tudi ne bi šla v tako dolg program, če ne bi vedela, da ne morem zdaj iti delat, ker bi bila na porodniški in sem rekla, no, zdaj pa imam čas, da lahko nekaj drugega počnem kot delam ...

Nina: To v bistvu delaš na sebi, da imaš veliko možnosti, kot si rekla, ki ti jih ponuja program ...

B: Ja, ampak se je težko odločiti za nekaj tako dolgoročnega. Za dve leti reči, da boš šel nekam, ko ne veš, kako sploh je ...

Nina: Se v tem času lahko šolaš?

B: Ne, zadnje pol leta imaš reintegracijo in iščeš službo. Ne moreš pa od tukaj hoditi v službo, ker imaš toliko obveznosti in moraš hoditi v skupino, da v bistvu ni izvedljivo ...

Nina: Aha, ni izvedljivo ...

B: S tem, da v pol leta bi lahko, mogoče ...

Nina: Aha, tako je v bistvu ... Da v tem času predelaš stvari, ki jih imaš za predelati ...

B: Ja, tako da v tem času nimaš časa, da bi šel v šolo, ker potem v bistvu samo nekje drugje stanuješ, kot bi stanoval doma ...

Nina: Kako poteka dan tukaj v hiši?

B: Zjutraj imamo določeno, kdaj vstanemo, imamo zajtrk, malo pospravljamo, imamo jutranjo skupino za organizacijo. Potem so pa v ponedeljek, torek, četrtek in petek različne skupine, v sredo je pa samo enkrat na mesec skupina. Vsak dan je dopoldne skupina, potem je pa delo do kosila. Ena kuha, druge pa pospravljajo. Komajda pridemo generalno skozi celo hišo. Tako da v bistvu dela ne zmanjka. Popoldan pa imamo čas za druženje z otroki. Tisti, ki so večji, hodijo v vrtec, moj otrok bo šel septembra ...

Nina: Si v bistvu kar zaposlena skozi dan? Imaš kar precej aktivnosti ...

B: Po večerji imamo spet pospravljanje, otroci gledajo risanko, tisti, ki jim je že zanimivo. Samo je treba, ker se hiša zelo umaže, drobtine letijo okrog pa je treba za otroke vse pospraviti ... Tako da je zvečer vse urejeno, ko gremo spat. In potem imamo trikrat na teden film zvečer, in preden otroci zaspijo, je ura devet in ob desetih smo že tako zaspane, da pol filma pogledamo in gremo spat ...

Nina: Mhm, to je pa tudi meni zelo znano, me hitro zmanjka pri filmu (smeh) ... Se pravi, povedali sva, katere vrste pomoči si že bila deležna ... Zanima me še, sva vse povedali glede izkušenj s socialnimi delavci?

B: Ja, pa bila sem enkrat tudi v Polju, ker sem se hotela ubiti. Je bilo v redu, samo pomagajo ti kaj veliko pa ne. Pač tam te dajo in to je to ...

Nina: Pa verjetno tudi kakšne tablete dobiš?

B: Ja, ni pa da bi se tam res tako nekdo pogovarjal pa ukvarjal. Ker moraš cel način razmišljanja spremeniti, in to je tako zakoreninjeno, da ...

Nina: In rabiš čas, da nazaj prideš.

B: In niti ne vem, če lahko v dveh letih to spremeniš.

Nina: Mhm, ja, nekaj pa je. Nek začetek ... Saj če potem naprej nadgrajuješ, imaš potem neko osnovo ... No, vsaj jaz si tako predstavljam ...

B: Ja, vsega pa nisi rešil ...

Nina: Ja, je kar kompleksna zadeva. Tako, če pogledaš skozi življenje, se kar nabere in včasih kar za nazaj stvari pridejo ... In se vprašaš, kaj pa je zdaj to?

B: Ja, tudi naši starši morajo hoditi na skupine enkrat na štirinajst dni pa potem tudi tukaj na sestanke s terapevtom, da se tudi družinski odnosi potem malo urejajo.

Nina: To je res celostno ...

B: In mislim, da bi oni mogli imeti še več skupin, kot je samo to ... Tud oni imajo dosti za spremeniti.

Nina: Nekaj sem tudi brala v knjigah o teh vzorcih ... Kako jih prevzamemo od staršev, in ko ugotovimo in se jih dejansko zavedamo pa da nam nekateri od njih ne ustrezajo, pa jih hočemo opustiti ... Moramo pa od začetka precej truda vložiti.

B: Še zmeraj lahko začneš kot odrasel, ker ko si otrok je veliko težje ... Mi vsak zase smo super, skupaj smo pa katastrofa ...

Nina: Glede staršev si nekaj že povedala, bi še kaj dodala, glede odnosov s starši, brati, sestrami, če jih imaš?

B: Ja, imam mlajšo sestro, ki je leto in pol mlajša od mene. Oči je veliko delal, bolj sem ga videla v nedeljo pa še takrat se ni kej dosti z mano ukvarjal. Mama je pa tudi v službo hodila, pa vedno, ko je šla, je rekla »B, pazi na mlajšo sestrico«. Potem kasneje je rekla, da je to rekla v šali, samo jaz sem vse zelo resno vzela in se mi je zdelo, da jo moram jaz paziti, čeprav nisem bila dosti večja. Sem si vzela veliko odgovornost, ki jo ne bi rabila. In imam še zdaj občutek, da moram neprestano za nekoga skrbet in se ukvarjat, kako se drugi počutijo ... Najprej videti, kako so drugi, kaj njim paše in potem sem šele jaz. In imamo tak način pogovarjanja, da rabimo tri dni, da se dogovorimo eno najbolj preprosto stvar, kot je, kdo bo koga kam peljal. Eno vprašanje in potem sledi ena ura tišine pa potem spet nekaj nazaj ... Tako ...

Nina: Kar taki naporni odnosi ...

B: Mami ogromno govori, pa vse skupaj nič ne pove, mami pa sestra sta pa zelo vase zaprta. Kakšen dan sam rečeta dober dan in potem nič več. Meni je pa zelo težko s tem. Ker potem se sprašujem, kaj razmišljajo, pa če kaj slabega razmišljajo ... Če so jezni name, oni pa mislijo, da se jaz preveč obremenjujem.

Nina: Zdaj, ko si mi to povedala, sem se spomnila, da sem pred kratkim gledala neko oddajo s psihologinjo, psihiatrinjo Mojco Zvezdano Dernovšek ... In je potem voditeljica oddaje Zvezdana Mlakar govorila o situaciji, ko je nekdo jezen nate in vpije ... In ko je ona ugotovila, da je on pač on in da je pač jezen, jaz sem pa pač jaz in da se je zdaj končno naučila to ločiti med seboj. In da ta njegova jeza ni navezana nanjo, se ji je kar kamen od srca odvalil, odnosi z drugimi so se s tem spoznanjem spremenili ... Prav tole sem se zdaj spomnila ob tvoji pripovedi ...

B: Ja in meni bi bilo lažje, da vem, da so jezni, kot da se sprašujem, kaj jim zdaj gre po glavi. Ali sem jim odveč, a je sploh v redu, da sem zraven? Da bi se nekaj pač pogovarjali. Saj nekaj časa paše malo tišine, celo popoldne pa tudi ne ...

Nina: Si mi dala veliko za razmisliti ... Kaj pa glede prijateljev? Kakšni so odnosi? Kakšni so bili, kakšni so zdaj?

B: Niti nimam, no, ker ... V osnovni šoli sem bila bolj tako, samotarska. S tistimi prijatelji iz osnovne šole smo izgubili stike, ker smo najprej skupaj na »partije« hodili, potem sem jaz začela še s heroinom. Enim to ni bilo »kul« in so šli stran. Jaz tudi nisem imela dosti več časa za njih. Edino z eno prijateljico od takrat sem zdaj stik vzpostavila. Potem ko sem bila na drogi, so bili vsi taki, ki bi me zdaj spominjal na to. Še vedno »bluzijo« ... Zunaj imam eno prijateljico pa enega

kolega. Pa tukaj imam za prijateljici dve stanovalki, s katerima smo že eno leto skupaj. Njih bom poklicala tudi, ko ne bomo več tukaj.

Nina: Se pravi, da so to eni taki lepi odnosi, da se v njih dobro počutiš. Kaj pa znanci? Rekla si, da si malo ločila to, kar je bilo prej pa kar je zdaj ... Si hotela še kej drugega povedat o prijateljstvu? Si kaj spoznala ob tem?

B: Jaz sem vedno izbirala napačne prijatelje. So me samo v slabo peljali. Tako, da sem se tudi to mogla na novo naučit.

Nina: Kaj pa je zdaj drugače?

B: Ni samo prijatelj tisti, ki ti samo lepo govori, ampak je boljši prijatelj tisti, ki te okrega za nekaj, kar si narobe naredil in se o tem lahko tudi pomeniš, zakaj in kako.

Nina: Da ti direktno pove?

B: Da ti vse pove, ne glede na to ali ti bo všeč ali pa ne. Pa da se potem lahko tudi pogovoriš pa da skupaj prideš do tega, kako naprej.

Nina: Greva naprej? Dobro ... Zdaj me pa zanima ... Povedala si mi, da imaš izkušnjo s heroinom. Me zanima, če bi me lahko popeljala skozi dan, ko si ga jemala. Kako je izgledalo?

B: Takoj na začetku je bilo dosti podobno kot pri vseh ljudeh, samo, da je šlo nekaj ur za to, potem pa ... Dlje, kot si notri, dlje časa rabiš za to ... Vmes sem tudi bila na cesti, spala na vlakih, v zavetišču. Zjutraj sem vstala čim prej ... in potem ali sem prosjačila za denar ali pa sem kradla ... Ali sem kakšnemu prinesla, da sem potem cenejše še jaz dobila ... in potem je bilo v bistvu od jutra do večera, droga, iskanje denarja za drogo in spet »zadet se« in se imeti fino in takoj zbirat denar za naslednjo in še kakšen del noči biti pokonci in potem takoj, ko lahko, vstaneš spet, takoj se moraš »zadet«. Ker če ne, si tak kot, da maš gripo in kot da boš ravnokar umrl.

Nina: Kako to izgleda? Se potiš, te zebe ...

B: Potiš se pa te zebe pa ti je vroče, pa zebe pa vroče pa mišice ti zateguje pa kosti te bolijo in v glavi imaš tak občutek, kot da boš ravnokar umrl, in ker veš, da če vzameš, boš takoj spet »zdrav« pa si v minuti spet v redu, a ne. Ravno zato je krizo tako težko zdržati, ker točno veš, kaj lahko narediš, da bo takoj spet boljše.

Nina: Ker, če ne bi vedel ... Bi to pač pretrpel?

B: Ja. Gripo tudi pretrpiš, ker veš, da jo moraš. Pri krizi imaš pa občutek, da boš kar umrl ...

Nina: Da ni drugega zdravila?

B: Pa ne. Prav res lahko misliš, da boš umrl. Ali, da boš fizično umrl ali pa da se ti bo zmešalo. In si pripravljen tudi marsikaj narediti, kar drugače ne bi.

Nina: Potem pa na drugi strani ... To je bil torej tvoj dan. Ali je bilo kdaj še kej drugače ali je bil potek dneva bolj kot ne isti?

B: Bilo je kdaj drugače, ko si se s kom skregal ali pa ko si dobil kdaj boljšo drogo ali pa si mel več denarja ali pa si mel več.

Nina: To je bilo potem drugače takrat.

B: Ja. (nasmeh)

Nina: V redu ... Kaj je bilo drugače, ko heroina nisi jemala. Ko si imela takšno obdobje abstiniranja? Kakšna je bila takrat tvoja dnevna rutina?

B: Pol leta sem bila samo trezna, po DTO-ju. Ja, takoj na začetku mi je bilo zelo zanimivo ... Vse je bilo tako, vav, sem se počutila, kot bi se na novo rodila. Ampak potem čez kakšen mesec, dva ... Je kar vse nehalo biti zanimivo, sem si dala veliko obveznosti, ker sem hotela nadoknaditi čas, ki sem ga izgubila. In mi je postalo naporno in sem imela občutek, da me nihče ne razume. Od jutra do večera sem bila v šoli, potem sem se imela še za učit in mi je bilo naporno. In nisem vedla več kaj naj bi. Sem šla enkrat iskat, kot da, saj je samo danes in potem je ostalo še za jutri ... pa sem rekla še malo ... še en dan. In potem je bilo tako že cel teden. Prvič, ko začneš traja malo dlje, da postaneš odvisen. Ko si pa enkrat odvisen, pa takoj padeš nazaj. Si pa v dveh dneh na istem, kot si bil prej.

Nina: Kako pa zdaj tukaj poteka tvoj dan, od jutra do večera? Sicer nekaj sva že povedali, tako približno, neka rutina ...

B: Tukaj je tako ali tako urnik, zjutraj se vstane ob šestih. Naredimo zajtrk, jemo, kava, »čik«, delo, jutranja srečanja, organizacija, potem je terapevtska skupina, se pogovarjamo, kaj kej koga muči. Potem imamo malico in »čik«, potem imamo dvakrat na teden šport. Drugače pa spet delamo, pospravljamo po hiši, malo otroke vmes popazimo. Potem je kosilo ob pol dveh. Po kosilu je kava pa cigaret. Po kosilu je pospravljanje, potem imamo eno uro počitka, če imaš srečo, da otrok ravno takrat spi, če ne, si z njim. Potem se popoldne igramo, imamo malico ob pol petih. Potem se spet malo z otroki igramo, večerjo skuhamo. Pojemo, pospravimo za sabo in otroki, kopanje, ga damo spat pa še malo poklepetamo. Včasih kaj berem, prošnje pišemo. Če hočeš kam it, moraš prošnjo napisat, tudi k zdravniku. Kdaj gledamo film do sredine ... (smeh)

Nina: (smeh) ... Dokler vas ne zmanjka ... (smeh)

B: (smeh)

Nina: Kaj ti zase misliš, da je tisto, kar ti daje moč, da abstiniraš, da vztrajaš na tem?

B: Začela sem v bistvu zaradi otroka, čeprav sem že prej videla, da ne gre več tako, ampak sem rabila še zadnji, tisto nekaj ... Še zadnji dodatek moči ... Potem sem pa počasi ugotovila, da je vredno živeti in da je življenje lahko tudi lepo. In da ni vedno isto. Da je veliko različnega in v enem dnevu in v vsakem tednu. Da je lahko življenje raznoliko in zanimivo, da to sploh ni grozno, da nekaj čutiš, da tudi, če moraš biti kdaj jezen ali pa žalosten, je vredno tistih trenutkov veselja.

Nina: Če le imamo možnost, da to izrazimo ...

B: Ja ...

Nina: Oboje ... in žalost, ves spekter čustev ... bolj izpopolnjenega se počutiš ...

B: Jaz sem se v bistvu bala čustev, ker jih nisem mogla prej izraziti in potem sem se jih tako navadila skrivati, da sem se jih potem že bala. Da me ne bodo čisto prevzela, vzela moč nad mano ...

Nina: Ali s tem misliš samo negativna čustva ali tudi ta pozitivna, veselje, zadovoljstvo?

B: Ne, samo, da bi ona imela mene pod kontrolo, da ne bi imel razum več vpliva, ampak čustva. Zdaj sem pa ugotovila, da lahko čustva pridejo in potem tudi gredo, da ni, da ko bo nekaj prišlo, kar za vedno ostalo. Da se lahko spremenijo ...

Nina: Kdo ali kaj ti še lahko pomaga pri moči? Na kaj se še upreš, ali pa na koga se še lahko upreš, da si dodaš moč, se okrepiš?

B: Ja, zdaj vem, da je pomembno, da imaš prijatelje, da jim lahko potožiš, kadar je treba in da je dostikrat dovolj samo, da te slišijo, tudi če ne morajo pomagati, da vsaj poslušajo. Rada sem tudi v naravi, šport mi tudi včasih pomaga jezo sprostit ... Včasih tudi sam, da se zamotiš, ker včasih so tudi problemi pa je naporno in moraš za nekaj časa malo odmisлити in tudi če imam kakšno dobro knjigo, mi pomaga, da se malo odmaknem. Da lahko potem, ko se malo umirim, iz druge perspektive pogledam zadevo.

Nina: Imaš kakšno posebno knjigo, ki ti je zelo dobra in jo priporočaš? Da se te je res dotaknila?

B: Zdaj berem fantazijske knjige, da se odmaknem od realnosti. (razloži katere knjige in trilogije je prebrala, da se je včlanila v dve različni knjižnici, da bere tudi v angleščini, domišljjske knjige ... glavni junak ima moč, neke vrste telepatije ...).

Nina: (se nasmejiva v krajšem klepetu o knjigah in domišljjskem svetu, nato nadaljujeva z vprašanji)

Kdaj pride tisti trenutek, ko spoznaš, da potrebuješ pomoč in si jo tudi poiščeš? Da ti je vsega dovolj?

B: Dolgo časa že veš, da je slabo. Moraš priti čisto do dna, ampak dno je za različne ljudi na različnih mestih. Moraš postati res obupan, da si dejansko poiščeš pomoč. Sem bila že kar nekaj časa obupana, tako zelo obupana, da tudi iz dneva v dan ni več šlo. Pa sem kar še odlašala, pa kar še odlašala ...

Nina: In potem je bil en trenutek?

B: Ja, potem, ko sem izvedela, da sem noseča. Zdaj pa se ne gre več samo zame, če se pa toliko časa odločam, zdaj pa res grem.

Nina: Se pravi to je bil tisti trenutek, tisti klik, ki te je napeljal k misli, zdaj pa grem?

B: Prej, tudi ko sem bila na cesti pa moraš biti tako daleč, da ... da sam vidiš, da ne bo šlo več do jutri naprej, da si več »nakriziran« kot »zadet«. Dokler se še znajdeš, da si večino časa »zadet«, ne boš šel. Ko si pa že tako daleč, da ti ne znese več, da en dan ne bi bil »nakriziran«, potem počasi vidiš, da ne bo šlo več tako ...

Nina: To je bila tvoja izkušnja ... Tako, še eno vprašanje, potem bova počasi zaključili ... Kakšne neformalne pomoči si še bila deležna?

B: Niti ne. Prijatelji ... Pa ne, jih nisem imela takrat. Ne, niti ne. Niso mi pomagali k sebi priti, samo preživeti do jutri

Pa družina mi stoji ob strani ... Mami, oči, sestra, babica ... (se malo pogovarjava o družini, žalosti ob minljivosti človeka, ljubezni, ki jo dobimo od družine, babic ...)

Nina: Aha ... Za konec me zanima, kaj bi ti sama sebi povedala, tisti punc, ki je bila v stiski? Kaj bi sama sebi svetovala, če si zamisliš, da si v tistem momentu?

B: V redu si in ljudje so v redu. Sam moraš priti do ene točke, ker ti ne pomaga nasvet, dokler se sam ne odločiš ... In ljudje so prijazni. Moč moraš pa najti sam ...

Nina: Ne glede na padce in vzpone, moraš pa sam najti ...

B: In za vsakega se najde kakšen, ki mu bo pripravljen biti za oporo.

Nina: Da je upanje ... Res hvala ti, da si si vzela čas za najin pogovor. Zelo sem ti hvaležna. Me veseli da sva se spoznali.

B: Hvala, enako.

3. intervju, ženska, C, 25 let, v času mladostnosti članica Društva Projekt Človek (poleg tega bivala tudi v raznih institucijah oz. domovih za mladoletne, rejniških družinah, KCM ipd.)

Nina: Pozdravljena. Najprej bi te prosila, če mi poveš nekaj besed o sebi ...

C: Jaz sem tri leta nazaj postala mamica ... To je bil tak dogodek, ki definira mene. Sedaj uspešno zaključujem fakulteto ... To mi služi kot neko dokazilo, da se da uspet po teh ... travmatičnih izkušnjah.

Nina: Hvala ti. Za začetek me zanima, kakšnih vrst pomoči si bila deležna v zvezi z odvisnostjo (s heroinom). Sploh takrat, ko si imela abstinenčno krizo ... Pa tudi krizo, ki jo kot tako definiraš sama, občutek, da ne zmoreš več ...

C: Jaz sem bila mladoletna, ko so začeli drugi opazovati moje vedenje. Veliko mi je pomagala pedagoginja na osnovni šoli. Potem sem imela odlično socialno delavko, sem imela res srečo. Ko me ona ni več imela, ker me je lahko spremljala samo do 16. leta, sem za njo dobila drugega socialnega delavca, on je bil tudi zelo »fajn«. Potem je pa sledil center za detoksikacijo, kjer sem imela spet drugega socialnega delavca. Potem pa je sledil Projekt Človek.

Nina: Si bila zadovoljna s Projektom Človek?

C: Zelo. Sicer programa nisem zaključila ... Na koncu dobiš diplomo, ampak sem predčasno izstopila. Sem ga pa uspešno zaključila v smislu, da sem sedaj trezna.

Nina: Kako je bilo takrat? Si čutila, da ne potrebuješ več projekta, ko si se odločila, da greš?

C: Tako je bilo ... Bila sem stara 19 let ... Ko je bil prestop iz terapevtske skupnosti (Center za reintegracijo), si imel tri faze. Prva je bila, ko si ti prestopil iz terapevtske skupnosti v ta center (za reintegracijo), si imel trikrat na teden skupine in neko strukturo. Mogel si biti do desetih zvečer doma in mogel si voditi dnevnik strukture.

Nina: Kot dnevni center?

C: Tako, tako. Potem si pa vstopil v drugo fazo. Tam si imel pa dvakrat na teden skupine pa veliko pogovorov, potem je bila pa še tretja faza, samo še enkrat na

teden skupine in to je bilo ... Jaz sem se takrat zaljubila v enega fanta in začela malo piti nazaj. V bistvu bi lahko rekla, da me je odnesla ljubezen.

Nina: Kakšne so torej tvoje izkušnje s socialnimi delavci. Mi poveš kaj več o tem?

C: Res sem imela veliko srečo s socialnimi delavci (poimensko našteje vse socialne delavce) ... Ona se je res angažirala zame (dela z mladimi do 15 leta na CSD), zavzela se je zame. Jaz sem njo spoznala, ko je prišla k meni na psihiatrijo, ker sem jaz imela poskus samomora in so me potem not obdržali. Dobro mi je bilo, ker sva si bili zelo podobni. Znala je najti nekaj, v čemer sva si podobni. Recimo jaz sem nosila črno barvo, ona je nosila črno barvo. Začutili sva se in po moje je bil to tak ključ, da sva lahko dobro sodelovali. Saj sem jo jaz veliko manipulirala pa tudi z vsemi naokoli ...

Nina: Koliko si bila takrat stara?

C: 13 ... In tudi takrat se je s heroinom začelo ... Končalo pa pri 16 letih ... V bistvu zelo zgodaj ... Zdaj, ko pogledam 13 letnice ...

Nina: Verjetno s to zgodbo nisi sama ...

C: Ne, to pa sigurno ne ... So bile tudi druge ... Sem imela pa veliko srečo s socialnim delavcem (ga poimenuje). On je bil pa po moško, takšen »kul« ... On je tudi nosil črno in je poslušal metal in rock ... Sva se potem v temu našla, v rocku ... Pa imel je en tak ... V smislu »Ej, 'čau', kako si? Dej, a si v redu, stara?« Ta njegov, »stara«. »Stara« je zelo spremenil, res dal ti je en tak občutek domačnosti in potem se je tudi lažje odpret človeku ... Sicer, še vedno sem lagala, manipulirala, bežala od doma, ampak vseeno ...

Nina: Si se imela vedno kam vrniti?

C: Ja, vedno sem bežala k njim ... Me je bilo v bistvu pa vedno strah, kaj bodo rekli. Ker v bistvu nikoli teh ljudi nisem hotela razočarat, ker je bilo očitno, da oni v meni vidijo nekaj več. Nekaj, kar jaz sama v sebi nisem videla ...(vzdih, pogled v oči, ki daje slutiti trenutek srečanja, povezanosti).

Se mi zdi, da so me dojem ali starejšo, da sem bolj napredna od svojih sošolcev in po moje ravno ta občutek, ko ti nekdo da vedet, da nisi tak kot vsi ostali ... Me je bilo pa vedno strah, vedno strah ... Soočenja ... Saj so me tudi nadržli, zelo so bili jezni, če me ni bilo ...

Nina: Kaj si čutila takrat, ko so te nadržli? Si čutila, da te imajo radi ali nekaj v smislu »tastari mi težijo«?

C: Oboje hkrati. Ja, verjetno zaradi let, drugo je pa tudi ta droga zraven. Seveda potem v okolici vsi začnejo pritiskati nate, ker čutijo, da se nekaj dogaja. Sploh pri mladoletnemu otroku, najstniku. Ta pritisk je še večji. Ker ko si ti polnoleten, se nihče s tabo ne bo ukvarjal, če se ti ne boš odločil ...

Nina: Morda se pri mladoletnih osebah strokovni delavci čutijo dolžni, v pedagoškem smislu pa tudi v neki meri v starševskem smislu, vlogi ...

C: V bistvu so bili dovolj strokovni, vem pa, da niso vedno delali vse v skladu z zakonom. Moja mami me recimo ni uspela doma zadržati in ko me je ona zaklenila, sem jaz vedno našla ključ in pobegnila in potem je bilo na koncu, kako se je zgodba razpletla, zakaj sem tudi jaz na koncu pristala v Projektu (človek) ... Je bil meni postavljen pogoj ali boš šla v Višnjo Goro, v prevzgojni zavod, ali pa boš bila v Projekt Človek. Jaz nisem hotela iti tja, ker oni so me veliko dajali po raznih domovih (našteje tri domove in krizni center za mlade, kjer je bila večkrat). Zelo veliko, ker se ni še čisto točno vedlo, kaj je z mano in potem, ko se je izvedelo, ko me je zlomilo, ko sem pobegnila od doma, me niso našli pa sem v bistvu k svoji teti šla ... Pa je ona poklicala policijo in potem je tudi takrat eden od socialnih delavcev, ne bom omenjala kdo, zagrozil moji mami, da bo sledil odvzem, čeprav to ne gre tako hitro ... Ne moraš kar tako otroka vzeti ...

Nina: Misliš, da mogoče ni imel več izbire in je mogel »presekati«?

C: Ja, presekati ja ... Mogoče pač ne bi smel na tak način, uporabljati tak pristop ali pa ... Neka grožnja, ne vem, koliko je to v skladu z zakonom ... Ampak ... Je pa pomagalo. Ker sem se jaz ustrašila potem. Da ne bi bila spet v kakšnih rejniških, ker sem že imela veliko izkušenj z rejniškimi družinami, sem bila zelo veliko pri rejniških ... In mi ni ... Ne ...

Nina: Ja, to seveda ni isto, novi ljudje ...

C: Ja, novi ljudje ... Tako da, to je to. Jaz imam zelo dobro izkušnjo ...

Nina: Hvala ... Sem vesela zate, da si mela dobre izkušnje ... Aha ... Zanima me, kaj pa bi se še moralo, po tvojem mnenju, spremeniti med teboj in socialnimi delavci, da bi bila bolj zadovoljna z njihovo pomočjo? Kaj je mogoče še manjkalo? Kaj si ti čutila, da si morda za odtenek več potrebovala?

C: V bistvu ne vem, ali imajo preveč dela ... Pri sebi tega res ne vidim ... Zato, ker mi je bilo toliko enih možnosti ponujenih pa danih. Jaz sem v bistvu ta, ki se ušla ... Lahko bi me v bistvu tudi dali v Rateče ali nekam ... Ki je kot na pol zapor ... mislim tako ... Pač, ampak me niso, a ne. Mogoče, kar se tiče drugih, nekaterim

manjka ta osebni stik, seveda hodijo na študij tudi ljudje, ki nimajo čuta za to delo, ne vedo, kaj bi radi počeli v življenju ... Dobro, saj raziskuješ, ampak ... Mogoče bi bil ta človek toliko odgovoren do drugih in ne bi opravljal tega poklica ... Če se ne bi čutil, če res vidiš, da ne moreš tega delati. Ali pa da greš na neka dodatna izpopolnjevanja, izobraževanja oz. na neke »samopsihoterapije«, da raziskuješ, zakaj ne moreš, da nekaj narediš ... Se mi zdi, da to zelo manjkaMoraš imeti res srečo, da imaš v redu socialnega delavca. Nek osebni stik, dati človeku ljubezen, ker vsi otroci, ki so izgubljeni, potrebujejo samo to ... Pač nek občutek ljubezni pa da te nekdo ceni ... Pa da ga imaš rad brezpo ... Ne brezpogojno, ker vsi s svojimi vedenji opozarjajo, da nekaj ni v redu. Ta osebni stik pa včasih premalo te človečnosti ... Morda preobremenjenost z ... Vendar pa imam jaz drugačno izkušnjo, jaz imam res dobro izkušnjo ...

Nina: Saj zato pa si tukaj ...

C: Ja, saj po mojem, če me ljudje ne bi v redu obravnavali, ne vem ...

Nina: Malo se bova vrnila nazaj, zdaj je tako, kako pa je bilo prej? Kakšni so bili v tistem času (ko je imela opisano izkušnjo, tega je namreč nekaj let nazaj ...) tvoji odnosi s prijatelji, znanci in pa starši?

C: Jaz sem v bistvu takrat imela eno punco ... Vanjo sem bila takrat zelo zaljubljena ... Pa v drogo zaljubljena ... Za vse sem mislila, da je to ena velika ljubezen ... In potem se je začelo krhati v odnosu s sošolkami, ko sem imela denarne prošnje. Sem tudi recimo bila povezana ... Sem se družila z vsemi, tudi s tistimi, ki so jih izključevali iz družbe v šoli ... Znala sem se družiti, znala sem pa biti tudi pikra, ampak sem se vedno znala tudi družiti ... Nisem bila samo eno ali pa drugo ... Znala sem biti na obeh polih ... Sem imela eno sošolko, s katero se nihče ni hotel družiti ... Vsi so jo imeli za čudaško ... Bila je bolj mirna, visoka, okrogla ... Midve sva imeli neke svoje kariere druženja, mislim, ujela se je z mano, se je sprostila, se je »hecala«. Jaz sem njo, ker sem videla, da je šibkejša, od nje poskušala izsiliti denar ... In to so bile take zgodbe, da sem ji jaz recimo rekla »jaz sem tukaj v domu« (ime institucije), kar je bilo res, recimo »tam imamo samo eno tanko odejo za pokriti ... Daj, ali bi mi prosim lahko posodila 10.000 tolarjev, da bi si kupila eno odejo, ker me zebe ...«

To so bila taka zelo subtilna izsiljevanja ... Čustvena ... Zelo tako, na tako noto pritiskati, v bistvu prikazati svojo realno situacijo ... »prosim posodi mi 10.000 tolarjev, ker me zebe« ... Mislim otroku 13-letnemu ... Otroku mogoče ne bo

pomislil, rajši ti dam odejo ... Ali pa ... Bo, v bistvu bo ... Pač ... Ona ni, ne vem no ... Ne spomnim se ... Nekajkrat mi je posodila 2.000 tolarjev. V glavnem odnosi so se začeli krhati zaradi tega denarja. S prijateljicami se nisem več družila, ker ni bilo časa, interesa. Mislim, interesi ... Dobiti denar in kako se tudi »zadet«. Mogoče potem »zadeta«, je čas za druženje. Takrat sem pa pač bila s to svojo punco in se sprehajala po centru Ljubljane ... Z mamo pa sva že prej imeli slab odnos, saj to je bil tudi povod vsega skupaj, beg pred družino ... Z njo pa nič, slabo ... Mislim, že prej (pred odvisnostjo s heroinom) je bilo slabo, potem pa še slabše. Kričanje, pretepi, zaklepanje ... Ja, ona me je ...

Nina: Si se branila?

C: Ja, sem se ... Enkrat sem se je branila tako, da sem jo brcnila dol iz postelje ... (Nadalje opisuje o zelo grenkih spominih ... Tudi v času abstinencijske krize ...)

To je en tak zelo grenak spomin, ki je v bistvu že toliko oddaljen, da ga sploh ne morem več tako dobro začutiti. Mi je pa neprijetno o tem govoriti ...

Nina: Aha ...

C: Sej je v redu, ne delim rada teh izkušenj z vsemi ... Dobro, imela sem srečo v nesreči ... Bila sem s to punco, zaradi nje se nisem spustila še nižje ... V prostitucijo, tega ni bilo ... Nisem šla dlje od tega, da bi kadila na folijo ... Da bi šla na iglo ... No, sem hitro nehala ... So me potem hitro dobil ... Dobila me je policija in sem šla hitro v Projekt (Človek) ... »Zadela« sem se na svoj 16. rojstni dan (z iglo) ... No, se mi zdi, da pa če bi z iglo nadaljevala, bi sledil pa zelo hiter propad ... Pri igli je zelo veliko tveganje, da umreš ... Nikoli ne veš, koliko si boš vbrizgal ... Na foliji ni teh težav ... Ne moreš umret ... Ne moreš predozirat ... Nisem še slišala za koga, da bi ... Tako, da ja, nimaš več odnosa z družinskimi člani, sodeluješ z njimi, ker tebi je pomembno samo, da dobiš denar in se greš »zadet« ... Premagati to abstinencijsko krizo ... Tudi nisem imela nobenih »narkomanskih« prijateljev, razen te punce ... Nisva se gibali v takih krogih ... Čisto zunaj (te scene) ... Ona ni hotela ...

Nina: Iz tega sledi vprašanje ... Kakšen je bil potek dneva, ko si se s punco zadela ... Kako je izgledalo?

C: Jaz sem bila šoloobvezna. Zjutraj sem vstala ali nisem vstala, ali sem vstala med osmo in deseto, potem sem šla v šolo, sem bila kakšno urico v šoli potem sem pa pobegnila iz šole, šla do te punce, sva bili pri njej, ona se je prebudila ... In sem še z njo mogla iti na metadonski center, če ni bilo denarja ... Potem je bilo pa

tako ... Mogli sva prosjačit po železniški ... Za denar ... Takrat je bil izgovor, da mi je telefon »crknu«, da sestro čakam, da bi mogla priti pome in da v bistvu nimam denarja, da bi prišla domov ... in ... so ljudje verjeli, se je nabral denar recimo za tisto začetno ... To sva skupaj počeli ali je pač ona prinesla denar z raznimi lažmi ... Da potrebuje za fotokopije »blabla«, ker je bila ona takrat na faksu, jaz sem pa doma kradla in prodajala ... (Manjše, a vredne stvari ... Opiše podrobno, kako in kaj in kaj ne ...) ... Vse kar je možno prodati, boš pač prodal ... No, to nisem ... Mogoče, če bi bila na igli, bi mogoče ... Ne vem, so tudi večje krize ... Tako, da potek dneva je bil: iti v šolo, dobiti se s punco, nekje denar dobiti, se pravi s prosjačenjem, na kakršen koli drug način in »zadet« hodit okoli in se pogovarjat, si mislit kako si »kul«.

Nina: Se pravi, kaj pa če obrneva vprašanje ... Kaj je bilo drugače v tistih dnevih, ko si abstinirala? Kaj si ti takrat počela?

C: Takrat, ko nisem nič jemala, sploh nisva bili skupaj ... Naju je droga veliko družila ... Trezni nisva več znali biti skupaj ... Se je vmes v tej najini zvezi dogajalo, da sva recimo ... Sem jaz kar izginila ... Nič, sem pa jaz delala stvari ... Sem veliko alkohola pila takrat ... ali pa se prenajedala ... in se potem blazno zredila ... V bistvu je to precej značilno ... Potem ko prenehaš z drogo, jo nadomestiš s čim drugim ... Velikokrat je to hrana ... Neko čustveno praznino (polniš), ki ti jo prej da droga ... Ali pa šport, nekaj, nekaj ... Moraš, da se počutiš ... Pa tudi, ko se naješ, si v bistvu malo »zadet« ... Ja, prenajedanja ... Pa v tistem času sem imela velikokrat kakšnega fanta ... Pa pitje alkohola ... Pa poskusit se družiti nazaj s svojimi prijatelji. Vedno sem se potem v bistvu vrnila nazaj. Na začetku mi je bilo fino, potem pa sem se po enem določenem času začela dolgočasit ... Ni me napolnilo ... Ni mi bilo dosti, ni mi bilo ... Imela sem fanta, ki ga v bistvu sploh nisem imela tako rada ... Mene so fantje imeli blazno radi, jaz pa niti ne njih toliko ... Potem pa kot bi spet zapadla nazaj v svojo vlogo. Zelo težko je prekiniti. In potem je bilo, kot da bi spet potrebovala, da se vživim v tisto prejšnjo vlogo. Tam nisem bila zadovoljna, v temu svetu in potem sem mogla enkrat tako in potem spet nazaj ... Potem pa sem se tam naveličala in mi je postalo preveč, potem pa spet ... To še zdaj vidim pri sebi ... Mi postane preveč in potem moram spet neki drugega ... In to in to in to ...

Nina: Ti paše potem sprememba ... Dobro, kaj bi izpostavila kot tisto, kar ti daje moč, da si tako kot si ... Kaj ti daje moč v življenju? Kaj ti trenutno daje moč, da se izpolnjuješ, da se dobro počutiš?

C: Zelo je težko, zato ker je zelo zanimivo v »zadetem« svetu ... V »zadetem« svetu sem se v eni določeni točki počutila osamljeno s to svojo bolečino ... In pa tudi zdaj v treznem se ... Kaj mi daje moč? Ne vem, včasih se mi zdi, da hodim dosti po tankem ledu, da se bom ravnokar spet sesula nazaj, kljub temu da imam zdaj otroka, da zaključujem faks, pa da sem zelo spremenila ene poglede v življenju ... Recimo, moram pa priznati, da me spremlja to ... Misel, da bi kdaj pa še kaj ... Zelo, da je še sedaj zelo močno prisotno ... Recimo, ker imam prijatelje, ki pa nimajo, ki so pa čisto odrezali to stran od sebe ... Nimajo nobenih pomislekov, so srečni in jim zelo pomeni ta treznost. Jaz sem pa zelo tako, ja pa ne. Mi je vseč pa mi ni vseč. Pa zelo me je sram tega občutka, res ... Ta dvojnost ...

Nina: Ta dvojnost ... Hmm ...

C: Ne maram je ...

Nina: Se je pa zavedaš ...

C: Ja, vsak dan. Zelo velikokrat se je spomnim. Vsak dan se spomnim na drogo. Jaz mislim, da nikoli to ne bo šlo ven iz moje glave. Zdaj moč ... Mogoče ... Ko doživiš uspehe, ko si trezen. Uspehe, ki ti dajo potrditve, da si vreden ... Odnosi ... Imaš lahko bolj zdrave odnose ... Tam v programu recimo so se razpletle ene zelo lepe vezi ... Prijateljske v bistvu, je mene to kar gor držalo ... Biti med dvajsetimi ljudmi, kjer se vsi v bistvu za isto trudimo ... Meni je Projekt človek res zelo pomagal. Sami zunaj mi ne bi uspelo. In v bistvu me je na nek način ... Ko se je zaključilo vse skupaj, to zelo močno prizadelo. Ker se ti tako navežeš na to ... Ker je to tudi tvoja družina in tam si v bistvu v eni vati. Tam je disciplina in stvari, ki jih moraš delati. So fantje pravili, ki so bili v vojski, da je hujše kot vojska. Ampak imaš pa terapije, trikrat na teden imaš skupine, individualne pogovore s svojim terapevtom, kadarkoli hočeš. Ljudi imaš, ki isto preživljajo. To je v bistvu nek drug svet. Mi smo odvisniki ... Ne vem, zelo težko je to dati stran od sebe. Lahko živiš s tem, živiš tako kot jaz zdaj živim, trezno življenje, ampak jaz ... Sem končala sredi poti, da sem se vpisala v srednjo šolo ... Jo z odličnim uspehom končala, šla na fakulteto. To so same take ... To me v bistvu zelo pokonci drži ...

Nina: Uspehi ...

C: Ja ...

Nina: Kako je naš trud poplačan ...

C: Ja, in tudi na nek način, ko sem spoznala moža, čeprav sva si kot dva različna pola. Ampak on ima v sebi to neko ... Ta njegov drugačen pogled na svet pa na ene stvari, ki so tako zdrave pa naravne ... Da me je to tako povleklo, da se mi je potem tudi zdelo vredno vztrajati ... Čeprav v času, ko sva bila skupaj ...

Saj nazadnje, kar sem bila jaz »zadeta« je tri leta nazaj ... Sem vmes imela te svoje vzpone in padce ... (se zamisli).

»Deja vu« ... Zdaj se mi je pa »deja vu« zgodil ... (se zdrami).

Nina: »Deja vu« ... Zdajle?

C: Jaaa. Ko sem rekla vzpone in padce in sem pogledala ven in se mi je ... Obrnil film kot, da sva tukaj že sedeli in sva kdaj že govorili o tem

Nina: Hmm.

C: Zanimivo ... Zelo terapevtsko tole deluje name ... (se nasmehneva)

Nina: Vav ... Morda pa sva se res o tem nekoč že govorili, nikoli ne veš ... (se nasmehneva ena drugi)

Pa če nadaljujema z viri moči ...

C: Šport, šport. Mene je tek ... Tek. V programu sem se naučila teči. Ko sem zaključila, sem tekla in zdaj tečem, rada hodim v gore, ne hribi, gore ... To me tako izpopolnjuje, v bistvu narava pa šport. To je pa najmočnejša izpopolnitev ... Pa ljudje. Ne tako ta mestni utrip, ampak bolj ven iz tega mestnega utripa. Vsaj meni, za vsakega je drugače, ampak ... Si kaj skuhati, pa se družiti s prijatelji, se imeti dobro, na bolj trezen način. Ta destrukcija, takoj nek alkohol ... Meni je to šlo zelo dobro po programu, potem vmes je bila malo bolj drugačna zgodba. Pa s tem budizmom ... Aja, pa viri moči, pogovori s terapevti, enkrat na teden obvezno, še v začetku. Nisem bila že dve leti na nobeni terapiji, ampak ... oziroma leto. Pogovor s terapevti, pač pogovarjati se o tem ... Z ljudmi, ki imajo izkušnje na tem področju zasvojenosti in odvisnosti. Zdaj pa ta budizem. Načela budizma te učijo, kako to sprejeti, kako biti pomirjen s stvarmi, ki se ti zgodijo. Da v vsaki situaciji, v kateri si, da skušaš iz nje potegniti najboljše. Saj se sliši zelo klišejsko, ampak je ...

Nina: Resnično verjameš ... Tako, kot če pogledava trditev, da vreme je slabo ... Hm, vreme ni slabo ... Vreme pač je ... Potrebujemo tako sonce kot dež ... In vse vmes ... Sprejemanje, ja. Kaj bomo iz stvari, katere nam je življenje dejansko podarilo, mi naredili. Pa čeprav so lahko zelo boleče, veliki izzivi. Kako bomo na

njih gledali, to je pomembno ... Ta preobrat misli, ta preskok ... (nato se pogovarjava o vzorcih, ki jih nehote prenašamo iz roda v rod ... in o odgovornosti, kaj naj iz svojega »življenjskega nahrbtnika« vzamemo v svoj mozaik na naši poti, kaj pa opustimo in presekamo, opustimo navade, ki nam več ne služijo ... ohranimo tisto, kar je za nas dobro ... C mi pove zgodbo o dveh velikanih, o mami in sinu ...)

C: ... Ja ...

Nina: Torej, da nadaljujeva. Kako si sama pomagaš, ko se znajdeš v krizi?

C: Šport, knjige ... Knjige! Obvezno knjige. Filmi, glasba, pogovori s terapevti, druženje. V bistvu same take vsakodnevne stvari, ki jih opravljamo dosti tako, samoumevno ... Sploh zdaj, ko je tak tempo. Da si vzameš čas zase in razmišljaš, da narediš nekaj zase ... Da se nagradiš za male korake. Nagrajevanje. To je zelo, zelo pomembno pri abstinenci. Ne da si zadaš cilj, jaz se ne bom pa nikoli »zadel« pa je. Ne, danes se ne bom. Danes se ne bom! Ali pa mogoče, če ne danes, pa v naslednjih petih urah bom pa poskusil pa se ne bom. Res se začne s polžimi, polžimi koraki.

Nina: Kdaj pa zate pride tisti trenutek, ko ugotoviš, da potrebuješ pomoč in si jo tudi poiščeš?

C: Ja, meni je bila ta pomoč precej vsiljena, ker sem bila mladoletna. Verjetno bi se še vleklo, čeprav sem jaz čutila, da sem že utrujena kakšno leto te heroinske kariere. Nekateri nikoli ne začutijo in pač pristanejo v zaporih pa jih mogoče šele potem ... Pa se mi zdi, da postaneš v nekem trenutku zelo utrujen od vsega tega drogiranja pa iskanja poti, kako se boš »zadel« ... Takrat, ko se zbudiš, pa ti telo v bistvu pove, da si odvisen. Te noge bolijo, ko nimaš volje, ko ti gre na jok, ko si razdražljiv, se potiš in to smrdi. Nekateri imajo driske, neprestano bruhajo. Zelo grozno je ... Te glava boli, ne moreš spati, vse smrdi, ne moreš jesti. Takrat se mi zdi, da si rečeš »oj«, ampak ne vem ... Ne vem, kako je ... Katera kriza, ki se zgodi ... Po mojem. Kaj pa vem, ena stota, sto petdeseta. Se potem ponavlja ... Se mi zdi, da vsaka stvar, ki se ponavlja mogoče postane dolgočasna. Ne vem, mene bi recimo dolgočasilo, če bi vsak dan pila kavo v istem lokalu. Mi je v bistvu dolgočasno, prenajedla bi se. Bi začutila, da rabim spremembo. Tako se je tudi tukaj zgodilo. Dobro, sem okusila, kaj pomeni biti »zadet«, »zadrogiran«, kaj za to narediti. Dobro, zdaj pa ... Gremo naprej, potrebujem pomoč. Ne morem več. Predvsem to, da ne morem več sama tega kontrolirati.

Nina: Za zaključek bi te prosila, če mi lahko poveš, kakšno sporočilo bi predala komu, ki bo najin pogovor prebral. Mogoče išče pomoč pa ne ve, kaj bi naredil ...

C: (vzame si čas za premislek) Težko vprašanje ...

Nina: Tvoje sporočilo je ... Težko vprašanje. (Obe »padeva« v smeh.)

C: Moje sporočilo je: težko vprašanje (smeh) To je zelo težko, eno sporočilo za nekoga ...

Nina: Čisto tako, asociacije.

C: Da pač je dovolj! Da je enkrat je dovolj! Mora biti dovolj! Pač dovolj je ... Meni gre samo to v glavo, dovolj, dovolj je vsega.

Nina: Dovolj ...

C: Dovolj, dovolj. Dovolj je trpinčenja samega sebe. Pa tlačenja sebe dol pa iskanja ljudi, ki te tlačijo dol. Ko te droga tlači dol, ko v bistvu misliš, da te ne tlači dol. Da ti si močnejši pa te tlači dol in da je dovolj tega tlačenja dol ... To je bilo v meni tudi notri. Vaah, kje je ljubezen? Pač tisto, kje je ljubezen? Nimam nič takega ne (sporočila) ... Najbolj klišejsko bi bilo »pojdi si poiskati pomoč, nisi sam«. Ja, sej vsi »džankiji« vedo, da si morajo poiskati pomoč. Vsi vedo, da so »džankiji«. Mislim ... No, veš, ampak si nočeš priznati. Tudi meni je s tem še zmeraj zelo težko shajati, ampak ... Meni je bilo samo dovolj, res. Takrat sem pač sprejela. Dobro, grem se zdraviti. Saj se mi v bistvu ne da več drogirati. Res se mi ni dalo več.

Nina: In si iskala nekaj več ... Iskala si ljubezen ...

C: Ja, predvsem ljubezen, ja ... Ker potem enkrat, na eni točki ... Saj vsi »džankurirajo«. Na začetku se imaš s partnerjem res lahko rad, samo ... Potem enkrat, ko sta skupaj nekaj časa na drogi, je pa samo še ... Grozno ... In samo odstraniti se od takih ljudi. To je bilo v bistvu mogoče, ko gledam tale plakat ... Kot eno potovanje. Mogoče, kot eno tako potovanje, ki je bilo res zahtevno, da je mogoče treba presedlati. Prestopiti mogoče na eno drugo ladjo in odpotovati v eno drugo deželo, kjer še nisi bil. Ne vem ...

Nina: Še tisto malo raziskati ... Kaj ti lahko ponudi ...

C: Aha ... Videti več plati ... In, prosim, ne umret s samo eno platjo v glavi ... To je tako zelo trpek ... Zelo se mi zdi, da je bilo tukaj precej odvisno, vsak posameznik. Veliko jih mora doživeti dno, ulico, ulico, ulico. Biti na ulici, čisto zanemarjeni, da bi se odločili, da bi šli ... Pa še to, veliko se jih odloči, da bi šli, ker rabijo malo hrane, postelje, tuš. Tega sem zelo veliko videla. Videla sem pa tudi veliko ljudi, ki so se

odločili pa prišli v program in potem končali. Pa so si premislili in šli nazaj na ulico ... Kot da bi bila igra na srečo, v bistvu ...

Nina: Mhm.

C: Zelo je zahtevno, se mi zdi. Ugotoviti, da je res boljše biti trezen. Meni je bil ta del ... Jaz sem v programu potrebovala 7 mesecev, da sem ugotovila, da je pa res »kul« biti trezen. Sedem mesecev je bilo zelo prisotno tisto, »sej k' bom šla ven, se ga bom pa spet zadela«. Baje je to tudi ena predaja, v bistvu, nad svetom. Predajam se ... V bistvu se je zelo lahko iti »zadet«. Mogoče se oni ne bodo strinjali, a ne, »narkomani«, ampak to je najlažje narediti. Veliko težje je pač stat s trezno glavo na nogah pa se borit ... Nimaš kaj, vsak dan je treba vstati iz postelje pa zbrat vire moči, da prebereš lepe misli zjutraj ali pa da pač meditiraš. Jaz meditiram, imam otroka ... To so težke stvari, se mi zdi, da saj ... Ni vsem tem treznim pač lahko biti, kjer so ...

Nina: Ja, seveda ...

C: Razen tistim, ki so ...

Nina: Se pravi tvoje sporočilo bi bilo, dovolj je tega. Iskanje ljubezni in novih potovanj ...

C: Dovolj tlačenja sebe ... Ali pa kot pravi nek pravljичni festival: 'Bodi sam svoje pravlјice junak.'

Sam svoje pravlјice junak, tak, ki živi. Ker samo ti si lahko sam svoj junak. Ob tem pa moraš imeti ob sebi samo ljudi, ki ti bodo pomagali to biti. Nihče namesto nas ne bo bil trezen, nikoli. To spoznanje je zelo težko ... Jaz tudi še zdaj težko shajam s tem ... Pa da so vedno ljudje, ki bodo zraven s tabo ob tem. In da nikoli nisi sam. Tam, kjer si bo človek poiskal pomoč, bo zraven tebe nekdo, ki ti bo ... pomagal ...

Nina: Samo odpreti se je treba ... Za dobro ...

C: Aha. To imajo pa tudi trezni ljudje težave, tako da ...

Nina: Dobro, tako ... Si želela še kaj povedati?

C: Ne, hvala.

Nina: C, hvala ti za sodelovanje in tvojo odkritost. Želim ti vso srečo na tvoji poti.

C: Hvala. (nasmeh)

4. Intervju, oseba Č, moški, 38 let, vključen v Skupnost Srečanje

Nina: Kakšne vrste pomoči si bil do sedaj deležen?

Č: Samopomoč, pomoč svojcev, pomoč prijateljev, pomoč skupnosti, kjer sem bil.

Nina: Kdaj je prišel oziroma pride tisti trenutek, ko spoznaš, da potrebuješ pomoč in si jo tudi poiščeš?

Č: Pri meni osebno je bil to trenutek, ko sem imel vsega dovolj. To pomeni, da sem bil že na tem, da bi se mi lahko postavila kakšna diagnoza. Na samemu sebi sem opazil simptome. To so bili prvi znaki, da ne morem več sam, s samim seboj več shajati in da potrebujem pomoč. Starši mi niso znali več pomagati, ker so bile njihove zmožnosti in znanje omejene glede tega, zato sem se mogel potem odločiti, kako naprej.

Nina: Kaj konkretno so bili pri tebi tisti znaki, da si se odločil prekiniti ta začaran krog?

Č: Shujšal sem, telesno sem bil onemogel, psihične težave sem imel, razne nervoze, nespečnost, nagnjenost že malo na samomor. Prisoten je bil tudi finančni vidik, pomanjkanje, bil na tem, da bi se ukvarjal s takimi stvarmi, ki zame niso bile več moralno sprejemljive. Na koncu so vsi dvignili roke nad menoj, starši, prijatelji, znanci. Na koncu sem ostal sam. Sam se ne počutiš več dobro ... To so tisti prvi znaki, ali boš šel v grob ali pa boš nekaj naredil. Ali nadaljeval do groba s tem ...

Nina: Če se za trenutek vrneva v preteklost ... Kako je potekala tvoja dnevna rutina, ko si jemal heroin?

Č: Odvisno od obdobja. V mlajših letih, med 16. in 20. letom, sem drugače jemal in užival, kot sem potem. Kasneje mi je bila muka, včasih sem se z veseljem zbudil, sem pričakoval srede, četrte, petke. Po 30. sem z muko vse to delal ... Glede običajnega dneva bilo je različno. Ali sem to delal za nagrado ali pa da bom cel dan v depresiji. Recimo, če sem bil prejšnji večer kaj razburjen ali kaj podobnega. Odvisno je bilo tudi, ali so bili fantje okoli mene ali ženske, odvisno od družbe, ki je bila okoli mene. Rutina mi je bil samo obred. Priprava na to ... Zjutraj že priprava na to, kako bo vse to potekalo, cel obred.

Nina: Potem me pa ne drugi strani zanima, kakšen pa je sedaj tvoj dan, ko abstiniraš? Kaj je sedaj drugače?

Č: Pri meni je v bistvu enak. Razlika je v tem, da moram misli preusmerjati drugam, stran od tega. Bistvo je, da imam glavo sedaj zapolnjeno z drugimi stvarmi. Malo bolj se s športom ukvarjam, malo bolj v družbo zahajam, v mešano družbo, da

nisem v eni družbi. Malo bolj sem z družino, se v službi malo bolj udeležujem, več pospravljam doma, več si skuham, kot sem si prej.

Nina: Kakšne pa so tvoje izkušnje s socialnimi delavci?

Č: Prvič sem se s socialnimi delavci srečal tukaj, v Skupnosti Srečanje, v komuni. Lahko rečem, da odlično. Jaz ne bi nič spremenil glede njih, saj bi tako spreminjal sistem, ki ni prilagojen na mojo kožo. Vse je bilo korektno.

Nina: Kaj bi še dodal glede tega sistema, v smislu, da pa bi bil malenkost bolj prilagojen tvoji koži?

Č: Glede na to, da sem bil v zaprtem sistemu, je bilo omejeno gibanje, glede izhodov. Morda meni osebno bi pomenilo, da bi imel več izhodov (jaz sem zaprosil na vsake 2 meseca, večina jih tega ni tako pogosto želela), več druženja s tujimi ljudmi, malo krajši program, zdaj je 2 leti ... Se je že skrajšalo ... To je pa odvisno od vsakega posameznika. Lahko greš že po enem dnevu ven, kolikor jaz poznam programe, ki so v Sloveniji. Nisi vezan na čas, vezan si samo na to, koliko ti potrebuješ.

Nina: Kakšni so tvoji odnosi s starši, prijatelji, znanci? Je sedaj drugače, se je spremenilo?

Č: Seveda so se spremenili, ko sem izjavil, da grem v Skupnost Srečanje. To je bil šok za nekatere, tudi zame je bil takrat to šok. Sedaj pa vsi na to gledajo pozitivno, vsi tudi malo pazijo, o čem teče debata med prijatelji. Nimam nekih stikov z bivšimi prijatelji. Z družino se večkrat slišimo, imajo spodbudne besede zame ... Če nimaš družine, je težje za tebe, če nimaš nekoga, ki ti stoji ob strani. Moraš imeti nekoga.

Nina: Na tej točki me zanima, kaj ti osebno zase misliš, da je tisto, kar ti daje moč za abstinenco? Kaj je tisti izvir moči v tebi? Da veš, da zmoreš, te »drži gor«?

Č: Pri teh letih ... Moja kilometrina je že kar dolga, glede zasvojenosti, lahko rečem, da sem dvajset let v tem. Gor me drži motivacija do življenja, malo daljše življenje ... Da bi kaj prispeval temu svetu. Do sedaj sem samo jemal, zdaj pa bi mogoče nekaj dal temu svetu. Mogoče bi nekoč imel tudi svoje otroke, kot sem jaz imel svoje sestre, brate ... Da bi dal nekomu podporo ... Da bi bil v ponos.

Nina: Je morda še kaj?

Č: Seme nekam v zemljo posadit se da, to zalivat je pa malo težje. Drugače je pa veliko tega, malo se s športom ukvarjam, malo se želim z glasbo ukvarjat, klavir, malo bolj umirjeno ploščo bi rad sedaj. Rad bi čim več spremenil. Vsak dan je sproti, največ je pa to, da si trezen. Moramo iti svojo pot. Od začetka je malo težje,

sploh, ko prideš ven iz katerega koli že programa, skupnosti. Težje je tistim, ki so čisto sami, ali imajo hepatitis c. Ampak se da. Življenje potem jemlješ, kot da je zadnji dan. Moraš biti pripravljen. Začel sem se sam pripravljati, sedaj ko mi je tako lepo, enkratno, vsega imam dovolj, nisem več to, kar sem bil, borim se proti temu. Se pa zavedam, da bo prišel trenutek, ko mi bo zelo težko, to se še vedno pripravljam.

Nina: In imaš pripravljeno neko varnostno mrežo? Da veš, kako v takšnih situacijah reagirat?

Č: Tako. Vedno tako ne mora biti, premica tudi ne gre vedno navzgor, gre tudi navzdol. Odvisno, kako si vse skupaj jemlješ, kako si jemlješ življenje. Marsikomu življenje pomeni uživanje. Ne razmišljamo o smrti, o zadnjem stiku s svojo prijateljico, ki je nikoli več ne boš videl. Zdaj vedno razmišljam, mogoče sem pa ravno danes zadnji trenutek s svojo mamo, zakaj ji ne bi še tistega povedal ... Zakaj se ne bi več nasmejali? Pa da smo skupaj.

Tudi to, da ne smem preveč velikih želj, apetitov imeti, kot sem jih imel prej, preveč materialistično ... Morajo biti nekatere stvari nepomembne, kljub temu da se zdaj ukvarjam, da bom plešast (smeh). Svoja leta moraš sprejeti, tak si, tak boš. Enkrat bom ponosen na svoje gube. Enkrat upam, da bom star osemdeset let in bom lahko rekel, glej, to je moj obraz. Globoko v sebi se poslavljaš od svoje mladosti ...

Nina: Po drugi strani pa pozdravljamo svojo modrost, če smo se pripravljani učiti, smo opremljeni z izkušnjami ...

Č: Tako ...

Nina: Č, hvala ti za tvoj čas in pripravljenost podeliti svoje izkušnje z mano.

Č: Upam, da sem ti kaj pomagal.

Nina: Zelo. Hvala.

5. intervju, oseba D, moški, starost: 41 let

Nina: Kakšne vrste pomoči si že bil deležen?

D: Družinski znanec, ki je bil prostovoljec v komuni, v kateri sem bil, me je srečal v ambulanti. To je bilo to, nisem nikoli prej drugje iskal pomoči.

Nina: Kdaj pri tebi pride tisti trenutek, ko spoznaš, da potrebuješ pomoč in si jo tudi poiščeš?

D: Ko ostaneš brez vsega in ko si že skoraj na ulici.

Nina: Kakšna je bila tvoja dnevna rutina v času, ko si še jemal heroin?

D: Prva stvar je bila iti v metadonsko ambulanto. Če sem delal, sem šel tudi v službo. Po službi sem si šel takoj kaj (drogo) iskat. Če pa nisem delal, sem pa v glavnem preprodajal drogo. Je bilo v glavnem v temu (fokus), kako dobiti, kako prodati. Cel dan se je vrtel samo okoli tega.

Nina: Kakšen je pa sedaj tvoj dan? Kaj je drugače, od jutra do večera?

D: Grem v službo ali popoldan ali zjutraj. Pospravim po hiši, operem perilo, grem s kakšnim kolegom ven na kavo, kitaro rad igram, kdaj pogledam kakšen film. Veliko poslušam glasbe, nisem pa ravno zelo družaben tip človeka, sem precej sam. Navadno se malo zamotim.

Nina: Kakšne so pa tvoje izkušnje s socialnimi delavci?

D: V komuno sem šel pred tremi leti, prej nisem iskal kakšne socialne pomoči, denarne tudi ne. Na koncu osnovne šole sem hodil k socialnemu delavcu na občini, zelo priznan človek, žal že pokojni. Smo imeli z njim neko skupino, s katero smo skupaj hodili na izlete, so nas kar zamotili in je bilo kar dobro.

Nina: Si mogoče kaj pogrešal pri pomoči socialnih delavcev? Kaj bi še lahko bilo drugače, kaj bi ti spremenil, če bi lahko?

D: Takrat ne, je bilo v bistvu še več, kolikor sem sploh lahko pričakoval.

Nina: Kakšni pa so tvoji odnosi s prijatelji, znanci in starši?

D: Zdaj sem zunaj pet mesecev. Glede prijateljev je tako, počasi spet navezujem stike s tistimi, ki so že prej bili pravi prijatelji, še preden se je začelo tako, preden sem tako zapadel notri. Mama je že pokojna, z očetom pa imava stike, ki jih prej sploh nisva imela. Znancev nimam veliko, bolj so to ti ljudje, ki sem jih spoznal v komuni. Z znanci od prej pa zelo počasi z nekaterimi navezujem stike. Ne morem pričakovati, da bodo kar tako me zopet nazaj sprejeli po vsem tem času. Nekateri imajo tudi določene predsodke.

Nina: V čem pa ti vidiš svojo moč, ki ti pomaga na tvoji poti abstinence? Kaj je tisto, nekaj več v tebi?

D: Najbolj si pomagam sam in ko pomislim, koliko stvari sem izgubil zaradi tega, za koliko stvari si nisem dal priložnosti, da bi jih naredil, kot je družina in podobno ... Koliko stvari mi je to vzelo. Kako sem si za take bedarije prikrajšal sebi za take normalne užitke v življenju. Take vsakdanje stvari v življenju, ki prinašajo takšna mala veselja, male radosti. Odnosi z ljudmi, da te sprejmejo takšnega, kot si. Tudi take malenkosti ... Preden sem začel tako »bluzit«, sem zelo rad hodil po koncertih in ko sem potreboval denar za take stvari, koliko sem se takrat prikrajšal za take stvari ... Sedaj me nič več ne veže zaradi take bedarije, kot je droga. Da nisi odvisen od nobene stvari ... Pa vseč mi je, ko sem zadnjič videl eno kitaro in sem si jo enostavno kupil, prej tega ne bi storil, ker so bile druge stvari pomembnejše. Saj, če bi vnaprej vedel vprašanja, bi verjetno kaj drugega povedal, vendar mislim, da bi bilo bolj izumetničeno in bi potem povedal tisto, kar bi se »lepše« slišalo.

Nina: Hvala ti za iskrenost in pristnost. Želim ti vso srečo na tvoji poti.

D: Hvala tudi tebi.

6. intervju, oseba E, moški, starost: 36 let, Društvo Žarek

Nina: Kakšne vrste pomoči ste bili do sedaj že deležni?

E: Bil sem že v prejšnji komuni, ko sem bil še mlajši, pri dvajsetih letih. Potem pa sem bil večinoma po centrih za preprečevanje odvisnosti od prepovedanih drog, na metadonu in v psihiatrični bolnišnici, DTO.

Nina: Kaj pa bolj neformalne oblike pomoči?

E: Malo sem poskusil tudi z alternativo, razne iniciacije, vendar je bilo to bolj iz obupa, nič ni pomagalo.

Nina: Kaj pa vam je na drugi strani najbolj pomagalo?

E: Težko rečem ... Tukaj sem šele tri mesece in do zdaj ... Mi ni nič pomagalo, edino metadon. Zagotovo bi bilo veliko slabše, če ne bi bilo metadona. Tako, da metadon ni tako slaba stvar, vendar ni za vse. Tudi sam se si skušal pomagati pa žal ni šlo.

Nina: Kdaj pa pri vas pride tisti trenutek, ko spoznate, da potrebujete pomoč in si jo tudi poiščete?

E: Pri meni je bilo tako, da ko sem bil mlajši, so domači pritiskali name. S trdimi drogami sem začel s 17. leti. Dokler ni bilo zelo slabo, se nisem niti zavedal, da potrebujem pomoč. Bilo je bolj tako, da si malo spočijem in malo k sebi pridem. Sem šel na DTO, se očistil in fizično k sebi prišel. Kdaj je pa prišlo do tega? Ko sem se ustrašil, da bom umrl. To je bilo sedaj na koncu, ko je bilo že tako nizko, da ni bilo več kontrole. Začel sem s tabletami, ki jih prej nisem jemal. Bil sem na metadonu in zraven jemal heroin. Življenje je še kar nekako šlo. Ko pa sem začel s tabletami je šlo v nekaj letih tako dol, da je bilo potem zelo hudo ... S svetlobno hitrostjo je šlo naprej. Najprej sem šel na zdravljenje in zanimivo pri tem je, da vsakič, ko sem šel, namesto, da bi potem, ko sem se očistil, tak ostal ... Potem je pa zopet spet počasi šlo navzdol. Vsakič, ko sem šel, sem padel še globlje kot sem bil prej ... V takem rekordnem času. V nekaj mesecih je bilo z mano še huje kot še preden sem šel notri (na zdravljenje).

Nina: Kako pa je potekal vaš dan v času, ko ste jemali heroin? Dnevna rutina ...

E: Odvisno je bilo od obdobja. Takrat, ko sem še nekako shajal, ko sem še druge stvari počel zraven, treba je bilo zaslužiti ... V tistem obdobju, ko je bilo najbolj grozno, sem odprl oči in iskal, kje bom dobil (drogo) in sem šel ven na ulico, se z drugimi »popajdašil« in iskal stvari, denar. Cel dan se je v bistvu vrtel okoli tega. Drugega sploh ni bilo.

Ko sem imel denar in so stvari tekale pa je bilo drugače. Takrat pa sem zjutraj spil metadon, bil »pozdravljen« in počel marsikaj, tudi v službo sem hodil nekaj časa.

Nina: Kaj pa sedaj, ko abstinate? Kakšen je vaš dan? Kaj je drugače?

E: Moj dan je zdaj sestavljen iz različnih stvari, od dela do raznih odgovornosti, do čiščenja hiše, te stvari, ki jih prej sploh nisem počel, se z njimi sploh nisem ukvarjal. Vsakodnevne stvari kot so kuhanje, čiščenje, delo, odgovornost in takšne stvari.

Zjutraj vstajamo ob sedmih, se skuha kava. Nekdo je odgovoren za kavo, ki jo vsak teden kuha nekdo drug. Od 7. do 7.30 peljemo psa ven na sprehod, mu damo jest, kakšna glasba se potem posluša ob kavi. Ob 7.30 imamo za pol ure vsakodnevno čiščenje hiše, vsak ima svojo nalogo. 8.15 imamo zajtrk; zanj je odgovoren tisti, ki je v kuhinji. Zelo je razčlenjeno, vse je določeno in vsak ima svojo funkcijo. Nato imamo meditacijo z glasbo, da vsak malo premisli, kako bo čez dan, se umirimo. Potem imamo delo od 9. do 13. ure. Imamo nekaj vrta, lesarsko delavnico, kjer delamo na primer ključke, ležalnike in podobno, nekaj se

tudi prodaja, da se nekaj malega zasluži za našega mojstra, ki obvlada in nas uči. Na vrtu smo imeli veliko dela, poleti imamo veliko paradižnika in podobno. Potem smo drva žagali ... Dela ne zmanjka, pozimi bo bolj kriza. Ko zaključimo se pripravimo za kosilo, imamo kuharja, ki od 11. 30 že kuha, da je do 13. že pripravljeno. Do 14. ure jemo in vmes poslušamo glasbo. Poleti se gremo kopat, ker imamo blizu Savo Bohinjko, za 2 uri, da se malo sprostimo in nato se vrnemo in delamo do večera, do 18. ure. Ob 19. je večerja, potem imamo en dan film, en dan dokumentarni film, en dan imamo malo daljšo meditacijo, imamo tudi skupine, kjer se zmenimo, kaj je treba še narediti, kaj bomo še delali. Potem imamo tudi z Ivanko skupino in se malo pogovarjamo o odnosih in podobno. Poleti smo veliko hodili okoli. Bili imeli tri tedne počitniškega tedna, smo šli na morje, v hribe. To je drugačna komuna od ostalih. Šolo lahko tukaj dokončaš, razne izpite za tovarnjake in podobno.

Nina: Kakšne so vaše izkušnje s socialnimi delavci?

E: Jaz sem imel izkušnje z njimi že kot otrok, ker smo imeli doma probleme. Skušali so mi pomagati, vedeli so, da je bil doma alkoholizem. Ne vem, ali niso bili pripravljeni ali niso hoteli ... Kasneje v življenju sem v šoli delal probleme. Kasneje, ko sem bil v bolnici na DTO-ju, sem imel pa dobre izkušnje. Zelo so mi pomagali razumeti nekatere stvari, razne težave, ki sem jih imel s socialno podpora ...

Nina: Je morda še kaj, kar bi se po vašem mnenju lahko spremenilo v odnosu s socialnimi delavci in vami, da bi bili še bolj zadovoljni s pomočjo? Ste mogoče po čem hrepeneli, ste kaj pogrešali?

E: Mogoče malo bolj razumevajoč odnos, bolj človeško. Nekateri so že tako bolj ... Toliko ljudi so že dali čez, na primer na centrih za socialno delo. To zelo pogrešam, ker tam si samo številka in še posebej, ker vedo, da si odvisnik, si bolj stigmatiziran, še posebej v našem domačem kraju.

Nina: Kakšne pa imate odnose z vašimi prijatelji, znanci in starši?

E: Kar se tiče prijateljev ... Jaz sem že 25 let v tem, nekaj takega ... Prijateljev, tistih pravih, dejansko nimam, imam samo znance, ki so večinoma isto odvisniki. Nekaj časa sem imel nekaj pravih prijateljev. Vendar se tega tudi oni slej kot prej naveličajo. enkrat, dvakrat jih razočaraš ... Trikrat, štirikrat, potem pa se ljudje obrnejo, gredo svojo pot. Pravih prijateljev torej nimam. Z odvisniki se ne moreš družiti, ker je vsak zase gledal. Takoj ko si se obrnil, te je nekdo zabodel v hrbet.

Kar se tiče staršev ... Mami je bila kar potrpežljiva, ni bilo tistega, da bi me silila (v zdravljenje). Seveda, ko sem bil mlajši, me je enkrat. Samo sem ji rekel, da to nima smisla ... Mi je zmeraj pomagala, čeprav je zraven zelo trpela, ampak se razumeva. Stoji mi ob strani, pripravljena je vse narediti, samo, da bi se streznil. Tudi od sestre imam vso podporo.

Nina: Kaj je tisto, kar vam daje moč za abstinenco?

E: Iskreno povedano, sem bil malo prisiljen (v pomoč). Ni me okolica prisilila, ampak sem sam sebe, ker sem bil tako daleč, da so me iz ceste pobirali. Zaspal sem sredi ceste in bi me lahko avto povozil. Sem se čudil, da sem sploh še živ ... Prvič v življenju sem se res prestrašil. Rad bi živel. Mlajša leta so hitro minila, s svetlobno hitrostjo in rad bi še videl, izkusil »normalno« življenje. Videti življenje, kot se ga živi brez droge. Počasi so se mi začele oči odpirati. Na primer, ko sem na vrtu delal in sem dobil tisti občutek, da sem nekaj naredil. Vidim tudi, da se lahko pogovarjam tudi brez droge. En žarek se mi je prikazal, da bi še nekaj tega življenja imel. Pa seveda družino si želim. To je tisto, kar imam najbolj notri, otroka imeti, to je tisto najmočnejše.

Včasih sploh nisem znal komunicirati, samo kregal sem se. Zdaj pa ne vem, ali sem odrasel, nekaj se je spremenilo in vem, da se s stvarmi da shajati in pogovarjati se z ljudmi, biti prijazen. Take majhne, življenjske stvari.

Nina: Hvala vam za pogovor. Želim vam vso srečo.

7. intervju, oseba F, moški, starost: 32 let, Društvo Žarek

Nina: Kakšne vrste pomoči si bil do sedaj že deležen?

F: Na vse možne načine. Najprej sem poskusil z metadonom, to je trajalo nekaj let. Nato sem bil pol leta na »substitolu«. Tam, kamor sem hodil na metadon, je bila psihologinja oziroma psihiatrinja, tam sem hodil skoraj vsak teden po eno uro. Tam je bila tudi zdravnica, ki mi je dala kakšne nasvete. Tudi kolegi, prijatelji, ki niso na metadonu, so mi svetovali, naj se rešim drog. Potem sem začel jemati benzotiazepine jemati, zraven metadona pa sem pil alkohol (pivo) in kokain. Potem je šlo pa zelo na slabše z zdravjem, s samozavestjo, vse skupaj. Zdaj sem pa tukaj v Žarku 5 mesecev, prej sem pa bil v Španiji tri tedne, v Reto centru.

Neki kolega mi je priporočil, da grem k Ivanki (Društvo Žarek) na razgovor. Na žalost sem bil takrat v slabem stanju in sem bolj spal tam ... Ko sem prišel iz

Španije, sem šel na metadonski center vprašat, kam bi lahko šel. Vedel sem, da če ne bom šel nikamor, bom »zabluzil« prvih pet minut. Cele tri tedne nisem nič spal, doma tudi dva tedna nisem nič spal, mogoče pol ure na noč in še to je bil tak rahel spanec, da sem bil ves živčen. No, potem so mi pa svetovali Žarek in Pelikan. Kolega mi je svetoval Žarek, ker je tukaj manj ljudi, lažje se je vključiti, ker je manjša skupina.

Nina: Kdaj pri tebi nastopi tisti trenutek, ko prepoznaš, da potrebuješ pomoč in si jo tudi poiščeš?

F: Tukaj sedaj je čisto drugače, ker sem trezen. Čisto drug pogled na svet imam, na okolje in na vse skupaj. Zdaj sem bolj samokritičen in bolj si sam priznam, da me nekaj muči, s pogovori rešujem zadeve. Skrbi me recimo, kako bo doma, kako bo s starši in podobno. Tukaj se vse lahko pogovorimo, imamo delavnega terapevta, vse se lahko pogovoriš, tudi o strahovih, nič ne rabiš v sebi držati. Po trikrat na teden imamo skupino, vsakič z enim od tu zaposlenih. Se pravi tukaj je delavna terapevtka. Poleg nje je še psihologinja, socialna delavka, ki ima zmeraj takšne teme, ki me včasih kar malo presenetijo.

Nina: Kako je bilo pa prej, kaj je bilo zate tako imenovano »dno«, nekaj kar je povzročilo, da si ukrepal?

F: Nekaj let je šlo precej navzdol, razšel sem se s punco, imel nesreče z avtom, službe sem stalno menjaval, nisem zdržal dlje kot do prve plače, zaspal v službi ... Ljudje so bili nezadovoljni, skregal sem se z njimi ... Vse skupaj je bilo utrujajoče, ljudje me niso več jemali resno, bedarije sem delal ... Vse se je nabralo, imel sem zelo slabo samopodobo, izgubil sem zobe, ki so bili prej lepi ... Doma so bili slabe volje, kregali smo se, osamil sem se pred ljudmi ... Shujšal sem, nisem šel več nikamor ... Sedaj je pa drugače. Lepe stvari vidim, bolj sem samokritičen. Hočem povedati, da sem malo k sebi prišel in tudi si zobe uredil ... Včasih mi je bilo že zjutraj težko, prva misel je bila: metadon in šele nato druge stvari, služba in podobno. Zdaj mi je pa v bistvu super zjutraj, ko vstanem.

Nina: Kako je bilo, če sedaj z razdalje primerjaš dan, ko si užival heroin in sedaj, ko abstiniraš? Neka dnevna rutina ...

F: Zjutraj sem vstal, popil kavo, pokadil cigaret. Potem sem si pripravil drogo in se enkrat »prbil«, potem sem šel k sosеду, ki je še zmeraj na metadonu. Tam sva malo debatirala, pa jemala še kakšne druge zadeve. Še najbolje je bilo zvečer, če smo z družbo še kam šli. Jaz sem se družil z ljudmi, kjer sta samo še 2 jemala

heroin, drugi pa so pili pivo in kadili marihuano. Velikokrat smo šli s kolegi v Ljubljano, denar sem skoraj vedno imel. To je bil kakor nek izlet, doživetje. Potem smo vse kar smo imeli vzeli, jaz pa sem šel še naprej, piti in podobno.

Zdaj pa moji dnevi potekajo tako ... Takoj ko se začne svitati, okoli pete, polšeste ure, bi jaz najraje vstal, spil kavo in enega »skadil«, »čik« seveda, in šel nekaj pametnega delati. Meni poležavanje ni v redu, da bi bil v hiši, rajši sem zunaj. Rad sem v gozdu, v traktorju ali v bagru. To sem jaz vse prej delal zunaj, tukaj pa bolj z lesom delamo. Sicer bi raje delal s kakšnimi stroji, v mehanični delavnici ... Zjutraj se mi zdi super, ko se zbudim in sem zdrav, nič mi ne manjka, morda me malo muči koleno, kar bom zdaj kmalu uredil, drugo pa je več ali manj v redu. Opažam, da sedaj bolj zaznavam letne čase, okolico, vreme. Prej mi je vedno šlo vse na živce, ali mi je bilo prevroče ali premrzlo, nikoli mi ni bilo prav. Zdaj pa tudi kakšno stvar potrpi, si mislim, meni je v bistvu prav super tukaj. Marsikomu je še dosti huje v življenju pa se nič ne pritožuje ... Že samo kar se hrane tiče, veliko bolj jem. Prej sem jedel samo čokolade, jogurte, sladolede in podobno. Zdaj imam pa zelo rad zelenjavo, okuse bolj čutim. Namesto pijač z mehurčki zdaj pijem samo vodo. Na koncu dneva vidim koliko smo naredili, se vrednejšega počutim. Včasih mi je bilo vse samo za denar ali pa ker je nekaj treba narediti. Tudi na odnose z družino bolj gledam, mi je bolj pomembno.

Nina: Ko sva že pri tem, kakšni pa so sedaj odnosi s prijatelji, znanci, starši? Kaj je drugače?

F: Kot sem že prej povedal, več ali manj imam še kolege, s katerimi smo prej skupaj travo kadili, ki so nekaj let mlajši. Zdaj imajo službe, večinoma imajo punce, nekateri otroke. Kakšen od njih gre za vikend na kakšno pivo, noben ni pa »džanki«. Tudi, ko sem šel iz Španije, so mi finančno pomagal, da sem lahko sploh domov prišel, ker sem imel samo osebno. Ta prijatelj, ki mi je pomagal, me je pripeljal k Ivanki. Vendar takrat še nisem ostal tukaj. V življenju jaz še nisem bil na »detoksu«, vedno sem bil pozitiven na neke droge. Rekel mi je, naj pridem »čist«, da bom šel na detoksikacijo, in se potem naprej odločil. Pa sem hotel iti v komuno, leto, dve sem odlašal. Tako težko mi je bilo narediti tisti korak. Sploh nisem vedel, kaj je treba.

Nina: Kaj te je prepričalo, da si naredil ta korak?

F: Enkrat smo doma imeli nek pogreb. Nisem hotel iti in sem ostal doma. Vzel sem precej tablet in čez popil veliko piva. Ko so vsi sorodniki prišli domov, sem jaz stal

tam sredi kuhinje ... Oče mi je kasneje, ko sem bil trezen, povedal, da bi se tisti trenutek najraje pogreznil v zemljo ... Kasneje, ko sem se streznil, naslednji dan, mi je sestra svetovala, da greva v komuno. Res sva šla, v Španijo ... Ostalo pa sem že prej povedal.

Nina: Kakšne pa so tvoje izkušnje s socialnimi delavci?

F: Tukaj zaposlena socialna delavka, vsaj včasih mislim, da je bila. Ona je zelo v redu. Res jo začutiš, takoj se z njo povežeš. Nič ti ni neprijetno karkoli z njo govoriti. Na zavodu za zaposlovanje pa ... Izkušnjo z njo imam tako, bila je direktna, slišala je nekaj zadev o meni v našem kraju (manjšem) in mi to tudi povedala. Tako se mi je zdelo, da se je ni zadevalo, te moje osebne stvari. Vtaknila se je v moje zdravstvene stvari. Taka je bolj ostra, hoče imeti stvari pod kontrolo. Zanima jo, če si se ti prišel tam samo vpisat, ali res poiskat službo na zavod. Nekateri se tam vpišejo samo zaradi socialne podpore.

Nina: Kaj je tisto v tebi, kar ti misliš, da ti daje moč, da abstiniraš? Da vztrajaš na tej poti?

F: Tako kot sem druge razočaral in na koncu sebe, nočem več, da je tako, ker sem izgubil zaupanje. Ne čisto, ampak počasi sem izgubil zaupanje, skozi taka dejanja, ki naj ne bi bila ... Niso prijateljska ali pa ... Saj nisem zdaj ljudi izkoristil za denar, vse sem jim vrnil, ampak, če se nekaj z nekom zмениš, naj bi to držalo. Tudi pri prijateljih, ne da ga potem tam motiš ... Tudi odnosi z domačimi so bili slabi. Saj se pogovarjamo, se imamo radi, niso izgubili upanja. Tudi jaz ne. Pa sestri tudi ne. To mi največ pomeni.

Nina: Se pravi, da ti družina zaupa, verjame vate?

F: In stoji ob strani. Tudi prijatelji mi stojijo ob strani. Pri nas je majhna vas in se mi zdi, da vsi ljudje vedo o meni. Že prej so vedeli, da kadim travo. Nikoli pa nisem bil tako, da bi ljudem kradel. Zmeraj sem jim šel pomagati, vsi se poznamo med sabo. Mislim, da nihče ne govori grdo o meni, mislim na veliko, kakšne besede že pridejo ven ... Vendar življenje je tako in se glede tega več ne obremenjujem. Se pravi to, da mi družina stoji ob strani in verjame, da je še nekaj. Kolikor toliko sem še mlad, zdrav, rad bi še delal, ustvarjal v življenju, imel družino. To sem si vedno želel, ampak sem vedel, kaj naj imam jaz družino, če nisem v redu in imet potem otroka. Tudi to mi je šlo na živce ... Vsaka punca je vedla, da sem na metadonu, in me spraševala, če bom nehal ... Da bi imel eno normalno službo, imel takšno delo, kot sem ga že imel. Da bi šel rad v službo, ker me je zelo veselilo moje delo

in še dobro sem zaslužil. Bolj take stvari me »držijo pokonci«. Odkar sem tukaj, sem se začel bolj s športom ukvarjati, igramo nogomet, odbojko, gremo na pohode, plavat. Veliko bolj mi pomeni zdaj ta telesna aktivnost, malo sem k sebi prišel, fizično in psihično. Vse mi je lažje, lažje se premikam ... Veliko mi pomeni zdravje, prehrana, boljše volje sem zadnje čase.

Nina: Hvala ti za pogovor. Želim ti vse dobro

F: Hvala.

8. intervju, oseba G, moški, starost: (neznano), Društvo Žarek

Nina: Katere vrste pomoči si do sedaj bil že deležen?

G: Zdravstvene, psihiatrične, delo na sebi, več ali manj, skoraj vse.

Nina: Kdaj pri tebi nastopi trenutek, ko spoznaš, da potrebuješ pomoč?

G: Stvari, ki so se meni zgodile so bile kritične, tako zame kot za moje življenje. Večkrat se je šlo za sekunde, minute ali pa za dneve ... To je bila pika na i, ali živeti ali ne živeti.

Nina: Če bi me popeljal v dan, ko si še jemal heroin? Bi mi lahko podal nek uvid tvojega dneva?

G: Dnevi so mi bili več ali manj podobni. Imam delavne navade, sem bil zaposlen vsa leta. Se pravi, zjutraj je bilo zbujanje, kavica. Potem sem imel svoj odmerek, ki sem ga nujno rabil in se odpravil na delo. Tam je bilo 4 ure dela, potem malica, nato sem rabil svoj odmerek in tako naprej. Ob dveh na primer, ko je bilo konec dela, sem imel še en odmerek in tako do večera. Tako so mi dnevi potekali, iz dneva v dan. Ne bi mogel enega dneva zelo drugače izpostaviti.

Nina: Kako pa sedaj poteka tvoj dan?

G: Nisem vezan na potrebe takšne, kot so bile včasih. So pa potrebe, kot so v običajnem življenju, kot je potreba po hrani. So pa to bolj obveznosti kot potrebe. Zjutraj se zbudim, ko sonce vstaja. Vidim sonce vstajati. Prej mi je bilo vseeno za to. Zdaj te stvari bolj vidim, bolj čutim, bolj doživljam.

Nina: Kakšne so tvoje izkušnje s socialnimi delavci?

G: Lahko rečem, da so moje izkušnje zelo pozitivne. Na vseh področjih poskušajo pomagati, kolikor je v njihovih močeh.

Nina: Si pri socialnih delavcih še mogoče kaj pogrešal?

G: Mogoče so nekoliko premalo vezani na vsako osebo posebej. V smislu, da je preveč naučeno, po predpisih.

Nina: Kakšni so tvoji odnosi s prijatelji, znanci in starši?

G: Od vsega tega naštetega imam zelo malo oziroma nobenega več.

Nina: Kaj pa tu, v društvu Žarek?

G: V skupnosti smo vsi prijatelji, v zunanjem svetu pa lahko rečem, da tega nimam. Tu smo en drugemu v podporo, v pomoč, v dobrih trenutkih. Skupaj smo 24 ur na dan. En drugemu se čim bolj prilagajamo, si pomagamo, z vsemi možnimi načini. Poskušamo stati eden ob drugemu.

Nina: Kaj pa ti zase meniš, da je tvoja moč? Kaj tebi dodaja moč, da vztrajaš, da abstiniraš? Da si to, kar si, da te izpolnjuje? Kako bi ubesedil tvojo moč?

G: Kaj mi daje moč? Upanje. Tako kot sem že v začetku omenil, da mi je v veselje pričakat in sonce in kako posveti pa tudi, ko zahaja ... Malo bolj črn pogled mi je zvečer, ko je spet napočil čas, da se stemni ... In sem spet v pričakovanju novega dne. Se pravi, da zmeraj upam v nekaj dobrega, da se bom zjutraj zbudil, da bom preživel nov dan, da bo lep dan ... Vse najlepše, v lepem smislu ...

Nina: Hvala za pogovor.

G: Hvala tudi tebi.

9. intervju, oseba H, moški, starost: 46 let

Nina: Pozdravljen H. Hvala, da si si vzel čas za pogovor ... Za začetek me zanima, kakšne vrste pomoči si že bil deležen?

H: Na trdih drogah sem bil 26 let ... Tri zdravljenja imam za sabo, DTO. Šel sem tudi v tujino, da bi se sam očistil droge z nekimi zdravili, kar mi je samo za nekaj časa uspevalo, približno tri mesece. Nato pa sem spet padel nazaj ... Nekaj let nazaj pa sem zopet šel na DTO, da se očistim vseh drog, zdravil. Potem sem še direktno v komuno, ker sem vedel, da potrebujem nekaj na daljši rok.

Nina: Kdaj pa pri tebi nastopi tisti trenutek, ko spoznaš, da potrebuješ pomoč in si jo tudi poiščeš?

H: To so mi ljudje že od nekaj govorili ... Ko sem bil mlajši, sem si mislil, da bom to sam uredil, da se bom nekega dne že nehal drogirati. Vendar ni bilo tako. Vse skupaj se razvije v bolezen, ko postane obsesivna kompulzivna motnja in ko si notri v krogu, potem ne moreš ven iz tega. To je kot avto, ki ga ne moreš napolniti

z bencinom in če ga ne, potem ne gre več naprej. Zelo zapleteno je in zelo težko. Sam pri sebi sem začutil, vendar pozno. Bilo je tako, ali bom še nadaljeval in končal na Žalah, umrl, me bodo zaprli. V nekem trenutku sem se že sprijaznil, da bom do smrti na metadonu in na drogi, vseeno pa sem se potem odločil, da poskusim. Ni mi žal. Zdaj mi ni žal in sem že 4 leta čisto brez vseh drog, tudi brez alkohola in mi je kar v redu. Počasi, počasi se postavljam na noge z normalnimi ljudmi. Prej sem imel opravka s samimi kriminalci, bil sem samo v tem krogu ljudi, samo njih sem poznal, sem se z njimi družil. Drugi ljudje so me zanimali samo toliko, da sem se naredil finega in lepega in sem jih izkoristil in prišel do denarja ali česarkoli že. Drugače me pa sploh niso zanimali.

Nina: Kako bi primerjal dneva, dan ko si jemal heroin oz. druge droge in dan sedaj?

H: Heroin sem jemal dan in noč in še preprodajal za druge, da sem imel drogo zastoj ... Neizbežno tako zapadeš v krog kriminala, ki je zelo trd, ni lep. Tako je potem pri meni šlo, iz dneva v dan. Ko sem se zbudil, sem se ga »zadel« in tako naprej ... Mešal sem heroin, kokain, glavna droga mi je bila heroin ... Ni bilo lušno ... Saj ne rečem, saj se je zelo »fajn« drogirat, fini občutki so, ampak z leti, ko tako zapadeš v to, se pa tega naveličaš, se bolj mučiš. Sam sebe uničuješ, telo ti razpada. Tega se zavedaš, ampak ti je vseeno, se ne sprašuješ. Ti rabiš tisto svojo dozo, da si zadovoljen in potešen. Se sploh ne sprašuješ, kaj se bo s tabo zgodilo.

Nina: Kakšen je pa sedaj potek tvojega dneva? Kaj je drugače?

H: Zdaj je čisto drugače. Zdaj imam eno dnevno rutino. Zjutraj vstanem, grem na delo. Dan je enak dnevu. Imam tudi veliko drugih hobijev in takšnih stvari, za katere sploh nisem pričakoval, da me bodo zanimale, me sedaj zanimajo. V aktivni odvisnosti me niso niti malo zanimale. Tako, zanimivo je.

Nina: Kakšne pa imaš izkušnje s socialnimi delavci?

H: Kar veliko jih poznam. Nekateri se zelo zavzamejo za človeka, nekateri imajo res tisto žilico, ko vidiš človeka in se da z njim pogovarjati. Nekateri so pa samo tako ... Samo, da tisto svojo službo opravi ... To je odvisno od človeka. Saj človeka prav začutiš ali ima dušo za to delo ali je nima, ali se mu kdaj da, drugič pa ne ... Odvisno je, nekateri so zelo dobri, nekateri pa so taki, zelo na hitro narejeni ... Da te »na hitro obdelajo« in se potem poslovijo.

Nina: Kaj bi se pa lahko v tem odnosu s socialnim delavcem še lahko spremenilo, da bi bil ti bolj zadovoljen s pomočjo? Kaj bi lahko bilo drugače? Kaj si pogrešal, po čem si hrepenel? Kaj bi ti kot socialni delavec delal drugače?

H: V bistvu imaš socialne delavce, ki bodo naredili vse zate, izven delovnega časa na primer. Poznam nekoga, ki je odvisnike peljal v komuno, s svojim avtom, izven okvirjev dela, je že v pokoju ... Šel je po mestu, se je usedel, mislim to so težke zadeve. Da se ti »zagaziš« v tisto blato, v tisto bedo ... In se pogovarjaš tam z njimi, ni vsak za to ... Moraš biti človeški pa verjetno iz izkušnjami tudi.

Nina: Ja, ker smo vsi eksperti iz izkušenj. O tem se na faksu učimo ... Da smo vsi eksperti iz izkušenj in da bi to dejstvo morali spoštovati.

H: To je odvisno. Mi smo taki ljudje, po navadi iz zaporov in potem s takim človekom delati. Moraš res imeti veliko energije, dosti volje in ne takoj obupat. Taki ljudje se znajo tudi hitro razjeziti in se skregati. Pa si lahko misliš, pa naj gre po svoje. Največ da na primer socialna delavka, ki je tudi bila na drogah. Ona je dala vse od sebe, po tem, ko se je spravila k sebi in se sedaj ukvarja z odvisniki. Takšni ljudje pa res čutijo odvisnika in se potem res razumeta.

Nina: Zanima me, kakšni so tvoji odnosi s starši, prijatelji in znanci?

H: Zdaj so se odnosi s starši popravili. Prej so bili katastrofalni in se sploh videti nismo mogli. Vedno smo se prepirali. S sestrami smo se zopet povezali in letos šli po mnogih letih spet na morje. So mi rekle, da kar ne morajo verjet ... Tudi z drugimi ljudmi so se odnosi popravili. Tistim ljudem, ki sem jim naredil kakšno večjo škodo, sem se opravičil. Zdaj se ne bom obremenjeval s tem, ker nekateri niso sprejeli. Jaz tu ne morem nič pomagati, če imajo svoje življenje takšno še naprej. Moram gledati tudi nase in svoje življenje, ki sem ga zapostavljal toliko let.

Nina: Od kod črpaš moč v sebi? Da si v redu, da poskrbiš zase?

H: V komuni je bilo veliko duhovnosti, sem pa še naprej v nekem duhovnem programu, kjer se dobivamo sami odvisniki. Lahko prideš tja vsak dan. Traja eno uro ... Delimo si moč in upanje. Čisto direktno ti bom povedal. Prej sem to cerkev in vse to odbijal. Bil sem živ hudič v sebi. Bil sem tak zelo zloben ... Če rečem zdaj malo bolj po cerkveno, sem bil velik grešnik. Zdaj pa poskušam biti malo manjši grešnik, nisem ravno svetnik. Poskušam slediti temu, da se potrudim, da sem v redu človek, da sem prijazen do drugih ljudi, na vse gledam. Tudi na odnos do ženske. Prej sem imel odnos do žensk katastrofalen ... Nisem čutil neke ljubezni, samo goli seks ... Tudi na te stvari gledam. Počasi gre, ampak mi je kar v redu.

Največ mi pa daje duhovnost, vera v Boga, v višjo silo. Brez višje sile ni nič. Tiste stvari, ki jih ne morem narediti, ko vidim, da se pot zapira, se prepustim višji sili in če se odpre, se odpre, če se pa ne, je pa tudi v redu. Tudi zahvalim se in živim naprej. Lažje shajam, kot da bi se gnal, da bi jaz to naredil ... Jaz.

Nina: Iskrena hvala, ker si podelil svojo izkušnjo z mano. Želim ti vse dobro.

H: Hvala tudi tebi.

10. Intervju, oseba I, ženska, starost: 36 let, Društvo Up

Nina: Kakšne vrste pomoči si že bila deležna?

I: Bila sem deležna vseh možnih vrst pomoči, ker sem jih iskala. Na koncu, ko je bilo res hudo, so mi pomagali starši. Po navadi sem si sama iskala pomoč, ko sem videla, da več ne morem. Starši pa so mi vedno stali ob strani in tako je tudi sedaj. Nekajkrat sem bila v psihiatrični bolnišnici, v komuni več kot devet mesecev, potem pa še v drugi komuni več mesecev. Pri 16. letih sem začela s svojo prvo substitucijo in takrat se je začela moja agonija z odvisnostjo. Bili so zelo kratki presledki, ko sem bila trezna. Zdaj sem malo dlje časa trezna in lahko to povem.

Nina: Kdaj pri tebi nastopi trenutek, ko spoznaš, da potrebuješ pomoč in si jo tudi poiščeš?

I: Na žalost sem tak tip človeka, da ko prosim za pomoč, ko naredim kakšen zdrs. Nekaj časa se držim treznosti. Na primer tu v reintegraciji sem imela zdrs in sem to povedala. Pričakovala sem povratno sporočilo kot pomoč in jo tudi dobila. Dobro bi bilo, da bi, preden bi čutila, da bom nekaj naredila, da bi preventivno nekaj ukrepala, ker jaz po navadi že, ko naredim napako, reagiram in popravljam.

Nina: Kako bi primerjala dneva, ko si jemala heroin in dan sedaj, ko si trezna?

I: Kadar jemljem heroin, sem pokonci do pozne noči in se zbudim tudi zelo pozno. Zdaj, ko nisem pod nobeno substanco, se zbudim normalno, ob 7. uri. Naredim načrt dneva, kaj moram narediti, si strukturiram dan. Prej pa nisem imela strukturiranega dneva. Pomembno mi je bilo samo, da sem se dobila z mojimi odvisniki in da sem dobila to, kar sem hotela. To je bilo to. Dan je popolnoma drugačen, kot tisti, ko sem imela odvisniško vedenje. Zdaj se ob normalni uri zbudim, zdrava, ne potrebujem nekih substitucij. Takrat pa sem se zbudila bolna in vse se vrti okoli pridobitve droge in se z njo zadovoljiti. Nič nisem imela od dneva.

Nina: Kakšne pa so tvoje izkušnje s socialnimi delavci?

I: Zelo dobre. Do sedaj so me vedno usmerjali na pravo pot, če je karkoli bilo narobe, je bilo narobe samo z mano. Tu, kjer sem trenutno, me imajo socialni delavci radi in tudi od prej imam takšne izkušnje. Zavedam pa se dejstva, če ti ne razčistiš pri sebi, ti ne more pomagati niti najboljši socialni delavec. Edino, če se zaljubiš v njega, da je to mogoče nek sprožilec (smeh). Vendar, realno povedano, imam zelo dobre izkušnje.

Nina: Se pravi, da v odnosu s socialnimi delavci torej nisi nič pogrešala? Ali je morda še kaj?

I: Ne, ker boljše ne more biti. Pomembno je, da je iskren odnos, zaupanje in da se stvari povedo takšne, kot so. Takrat te ljudje cenijo. Ljudje, ki imate pojma o življenju, ki znate živeti brez odvisnosti, veste, da je iskrenost edina stvar, ki te nekam pelje, da boš šel na pravo pot. Zdaj je pa odvisno od tega, kaj ti hočeš.

Nina: Me veseli, da so tvoje izkušnje tako dobre.

I: To povem iz svojih lastnih izkušenj. Jaz ti ne govorim nekaj ... Da bi rekla, kako so mi pomagali, na koncu pa nič in sem zopet v programu. Bilo je vsega ... Jaz imam tudi dvojno diagnozo in imam zelo hude oblike manije. Enkrat na mesec dobivam injekcijo, da me malo umiri. Socialni delavci in zdravniki so z mano doživeli marsikaj in se dandanes čudijo, da sem sploh še živa. Tako jih vidim. Imam psihiatra že 20 let in on mene nikoli ne razume, zakaj jaz zopet padam nazaj. Jaz imam zelo krasno družino. Drugače bi bilo, če bi imela neke probleme s starši in bi bila takšna, kot sem. Iskreno povedano, jaz nimam teh problemov. Če bi bilo z mojimi starši res tako, potem bi tudi brat padel v to, kot jaz. Pri meni je moja glava. Sem preveč labilna. Tega se moram zavedati. Največji problem je v temu, ko sem v eforiji, takrat se pojavi problem ali pa ko sem v depresiji. To sta ta dva kontrasta. Po navadi si vzamem ali kaj za nagraditi ali pa nekaj, kar me dvigne. Tako jaz nekako zdravim svojo bolezen, z drogami.

Nina: Glede odnosa s starši si že nekaj povedala. Kako se pa razumeš s prijatelji in znanci?

I: Imam jih zelo malo. Dvajset let sem že v tem in sem se obdajala samo s takimi ljudmi, ki ... Prijatelje, ki jih lahko kadarkoli pokličem, sicer imam, ampak vem, da ti prijatelji niso 100 odstotno v redu. Imam probleme s tem ... Se bom pa septembra vpisala na salso, da pridem v drug krog ljudi, ker rada plešem in da se spoznam z nekom, ki je normalen in nima izkustva z drogo. Sedaj sem v procesu, ko se reintegriram v normalno okolje. Hočem neko zdravo sredino, da jo najdem. Glede

prijateljstev je krhko. Tiste prijatelje, ki sem jih imela, sem jih razočarala, kot odvisnica in smo izgubili stik. S tistimi, s katerimi pa imam kontakte pa bi bilo morda bolje, da jih sploh nimam. Ampak dobro, bo že vse ob svojem času.

Nina: Podporo staršev, družine pa, kot praviš, imaš.

I: Pričakujem tudi nečaka in se že močno veselim tega dogodka ... (Nato še bolj podrobno pove, kako je izvedela za dogodek in pokaže iskreno veselje, pričakovanje, radost).

Nina: Bi lahko rekla, da je ta veseli dogodek, kot je pričakovano rojstvo nečaka, stvar, ki ti dodaja moč?

I: Seveda. Pa tudi ples, ker zelo rada plešem. Nazadnje sva bili na plesu pred kratkim z mamo in sva zelo uživali.

Nina: Kaj bi še povedala glede tistega, ki ti še daje moč?

I: Moč mi daje moja družina, da me niso odpisali in jo še imam. Sama sebe, kako vidim ... Ti mogoče mene vidiš, slišiš, ko govorim ... Jaz sem bila v takih hudih depresijah in sem mislila, da ne bom nikoli več spregovorila. Eno leto sem govorila samo »ja«, »ne«. Tako sem bila na dnu. Vsa možna zdravila sem dobila, ko sem bila v psihiatrični bolnici. Bila sem kot »rožica«, nisem mogla funkcionirati, vstati nisem mogla iz postelje. Zdaj pa vidim, da lahko funkcioniram, me to tako navdaja ... Ne vem ali, mi zdravila tako pomagajo ali je to obdobje, ko sem enostavno v remisiji in se tako mora zgoditi. Vendar mislim, da je nekaj drugega. Navdihuje pa na primer to, da sem sedaj v centru Ljubljane, sem malo med ljudmi in me že to navdihuje. To, da grem lahko sama ven in da imajo ljudje zaupanje vame, da mi zaupajo celo hišo, ker sem sedaj v njej sama. V glavnem, ko vidim tudi, da me imajo delavke rade, da vidijo, da se trudim. Imam svoje težave in minuse, vseeno pa vidijo, da si želim, da nekaj spremenim. Vidijo, da že kar nekaj časa vztrajam. Navdaja me to, ko se zjutraj pogledam v ogledalo, da se lahko zbudim ob 7. uri in si skuham kavo, naredim zajtrk. Gledam vnaprej in gledam, da mi ni slabo. Rešem si dobro, tako je, ni nekih adrenalinov, kot so bili prej, ker sem bila bolj »adrenalinski džanki«. Ni mi bilo tako pomembno ravno dejstvo, da sem se »zadela«, kot tisti ritual, ko sem šla drogo iskat, ko sem jo našla ... Ta adrenalin me je sproščal. Sedaj pa teh adrenalinov ne iščem na tak način. Imam svoj dan in se ne bojim ničesar. Prej me je bilo vedno strah. Imela sem tudi pet predoziranja. Reševali so me moji starši, bila sem v komi, imela kup nesreč. Mislim, da me nekdo od zgoraj pazi. Poskušam se zadovoljiti z nekimi normalnimi darovi

življenja. Zdaj se veselim, da bom šla na salso, da spoznam tudi drugo plat ljudi. Poskušam biti čim bolj aktivna, to je tudi moj moto in hkrati biti realna. Najpomembnejše je biti realen. Po vseh teh letih odvisnosti sem lahko zdaj v redu, vendar jaz ne vem, kaj se mi bo zgodilo na primer, če bi mi kateri od staršev umrl. Ne vem, ali se ne bi napila od muke ali kaj podobnega. Ne morem zagotoviti. Živim v bistvu iz dneva v dan.

Nina: Hvala ti za pogovor. Želim ti vse dobro.

I: Hvala enako tudi tebi.