Univerza v Ljubljani

Fakulteta za socialno delo

Tadej Plečko

Načini preživetja mladih s težavami v duševnem zdravju v kontekstu subkulture heavy metala

Diplomsko delo

Ljubljana, 2020

PODATKI O DIPLOMSKI NALOGI

Ime in priimek: Tadej Plečko

Naslov diplomske naloge: Duševno zdravje v kontekstu subkulture heavy metala

Kraj: Ljubljana

Leto: 2020

Število strani: 92

Število prilog: 2

Mentor: doc.dr. Milko Poštrak

Diplomsko delo posvečam Brunu, prijatelju, ki je svet zapustil prehitro.

Najlepše se zahvaljujem doc. dr. Milku Poštraku za mentorstvo in pomoč.

Zahvaljujem se vsem svojim sogovornikom, ki so mi omogočili izvedbo raziskave ter vsem, ki so mi ob pisanju diplome stali ob strani.

POVZETEK

V diplomski nalogi obravnavam sisteme preživetja mladih s težavami v duševnem zdravju, pri čemer upoštevam tudi subkulturni kontekst in njegov vpliv na življenjski svet uporabnikov. V teoretičnem uvodu pišem o duševni bolezni kot družbenem konstruktu, ozadju in vrednotah metalske subkulture, pomenu vrstnikov in prijateljev pri spopadanju s težavami v duševnem zdravju ter vlogi socialnega dela, možnih načinih pomoči, ki jih lahko nudimo kot socialni delavci.

V empiričnem delu predstavim rezultate raziskave o duševnem zdravju v kontekstu subkulture heavy metala, pomoči in podpori, ki jo je mladim mogoče ponuditi, vedo zanjo oziroma jo uporabljajo.

Ključne besede: duševno zdravje, stigmatizacija, subkultura, pomoč in podpora, vsakdanje življenje, potrebe, samopomoč

Title: Survival systems of young people with mental health issues in the context of heavy metal subculture

SUMMARY

The thesis discusses the survival systems of young people while taking the heavy metal subculture's context in account. Theoretical part contains information about mental illness as social construct, background and values of heavy metal subculture, the meaning of peers and friends in fighting mental health issues and about the role of social work and the means of help we can provide as social workers.

In the empirical part the results of my research are presented regarding mental health according to the subculture of heavy metal, assistance and support that is available to young people, the means that they know of and the ones that they use or might find useful.

Keywords: mental health, stigmatization, subculture, assistance and support, everyday life, needs, self-help

Kazalo

PREDGOVOR 7
MLADOSTNIŠTVO 8
Socializacija 8
2.2 Samopodoba in samospoštovanje 9
2.2.1 Samopodoba 9
2.2.2 Samospoštovanje 12
TEŽAVE V DUŠEVNEM ZDRAVJU 13
3.1 Depresija, anksiozna motnja in bipolarna motnja 15
3.1.1 Depresija 15
3.1.2 Anksiozna motnja 16
3.1.3 Bipolarna motnja 16
ŽIVLJENJSKI SLOGI MLADIH 17
4.1 Prosti čas 18
5. METALSKA SUBKULTURA 22
5.1 Glasba 22
5.2 Videz pripadnikov subkulture 24
5.3 Ples 25
5.4 Pripadnost in sprejetost v subkulturi 26
6. METODOLOGIJA 32
6.1 Spremenljivke 32
6.2 Raziskovalna vprašanja 33
6.3 Merski instrumenti 33
6.4 Populacija in vzorec 33
6.5 Zbiranje podatkov 33
6.6 Analiza gradiva 34
7. REZULTATI IN RAZPRAVA 36
8. SKLEPI 45
PREDLOGI 46
UPORABLJENA LITERATURA 48
PRILOGE 52
Priloga A – odprto kodiranje 52
Priloga B – osno kodiranje 85

PREDGOVOR

Tekom zasebnega življenja, prek prijateljev in svoje prakse sem spoznal veliko število mladih, ki se spopadajo s težavami v duševnem zdravju. Zaradi svoje subkulturne pripadnosti sem dobil tudi kvaliteten vpogled v življenje v heavy metalski subkulturi. Veliko oseb s težavami v duševnem zdravju je tudi pripadnikov prej omenjene subkulture, kar je imelo posledičen vpliv tudi na smer mojega raziskovanja, saj sem ugotovil, da heavy metal kot subkultura pri nas ne nastopa kot razdrobljena, verjetno prav zaradi pomanjkanja vpletenosti v politiko ali interakcij oziroma konfliktov z drugimi subkulturami. Ker sem opazil sprejemanje in podporo skupine ter izraznost, ki je v subkulturi heavy metala veliko opaznejša kot v popularnih vodah, sem se odločil v svojo raziskavo vključiti tudi ta element.

Moja diplomska naloga bo vključevala študijo mojih prijateljev in znancev s težavami v duševnem zdravju, saj bom na ta način lahko dobil kvalitetne in iskrene odgovore, saj se bodo ljudje laže zaupali poznani kot neznani tretji osebi. Poleg tega je metoda snežne kepe zanesljiv način da preučim življenje ljudi, ki so med seboj vsaj deloma povezani, kar je dobro z vidika preučevanja medsebojne podpore in pomoči med pripadniki subkulture, opazni bodo morda tudi različni pogledi na delovanje v odnosih povezanih ljudi. Tako bo v nalogi vključen del populacije iz Kamnika in Ljubljane, kjer ti posamezniki prihajajo v medsebojne interakcije.

Zajeti načrtujem različne motnje, s katerimi se lahko ljudje soočijo, v grobi oceni bo šlo večinoma za socialno anksioznost in depresijo, saj sem v največ primerih izvedel za ti dve motnji.

Tekom diplomskega dela bom predstavil tudi podzvrsti metala in v grobem vrednote oziroma pripisane značilnosti, ki so blizu oziroma pritegnejo poslušalce teh podzvrsti z namenom boljšega razumevanja, saj so razlike med njimi precej velike, res pa je, da so selektivni poslušalci določene podzvrsti redki.

MLADOSTNIŠTVO

Mladost ali mladostništvo je vmesno obdobje med otroštvom in odraslostjo, ko mlad človek ni več otrok, ni pa še popolnoma priznan kot odrasel. Naravna osnova mladosti je psihofizičen proces odraščanja, sam prehod mladostništva pa se razlikuje od družbe do družbe v skladu z njenimi značilnostmi, ideologijo in potrebami (Ule, 1996).

»Ena od pomembnih značilnosti sodobnih družb je členitev življenjskega poteka na posamezne, med seboj ostro ločene življenjske faze, ločitev otroštva in mladosti od odraslosti in izjemno zanimanje za potek odraščanja otrok in mladostnikov.« (Ule, 2008, str. 48)

Mnogi avtorji mladost delijo v manjše faze, oblike mladosti. Razvoj industrijskih družb, vedno večji del šolajoče se mladine ter podaljševanje šolanja so prispevali k temu, da mladost tvori različne faze, kot so zgodnja mladost (puberteta, pozno otroštvo), adolescenca ter postadolescenca ali mladi odrasli (Ule, 1996). Mladostništvo lahko delimo tudi na zgodnje (do približno 14. leta starosti), srednje (do približno 17. ali 18. leta) in na pozno mladostništvo (do približno 22. ali 24. leta) (Marjanovič Umek idr., 2004).

Za določanje zgornje meje mladostništva v sodobnih družbah uporabljamo razna merila. Eno izmed njih je pravno legalno merilo, v Sloveniji ga določa starost 18 let. Sociološko merilo predstavlja zaključek obdobja, v katerem ima posameznik neopredeljeno socialno vlogo. Pri ekonomskem merilu gre za ekonomsko neodvisnost od primarne družine. Poznamo pa še psihološko merilo, ki je uporabljeno tudi v razvojni psihologiji, tj. razrešitev razvojnih nalog mladostništva in posledično doseganje relativne spoznavne, čustvene, socialne in moralne zrelosti (Marjanovič Umek idr., 2004).

Socializacija

Mladost je redno omenjena kot izzivov in kriz polno obdobje življenja, kar je po izkušnjah večine ljudi, ki so trenutno v tem obdobju oziroma so ga preživeli, res. Po Eriksonu je adolescenca odločilna doba v razvoju identitete posameznika. Erikson poudarja nasprotje med potrditvijo in difuzijo identitete. Za uspešen prehod skozi obdobje adolescence in različnih kriz, ki se pojavljajo v tem obdobju, je potrebno posameznikovo sprejemanje samega sebe in razvoj ustrezne samopodobe, prav tako pa tudi sprejemanje s strani okolice in s tem potrditev in podpora posameznikovim dejanjem pri prizadevanjih za samostojno vključitev v širšo družbo. Kot največjo nevarnost tega obdobja Erikson navaja izgubo oziroma

difuzijo identitete. Izid krize identitete v adolescenci je odvisen predvsem od tega, kako so se razrešile identitetne krize v otroštvu (Ule in Kuhar, 2003).

James Marcia (v: Ule in Kuhar, 2003) je Eriksonovo idejo o krizi identitete v mladosti razvil in razporedil v model štirih identitetnih statusov v obdobju adolescence:

1. Razvita identiteta: mladostniki so prešli vse pomembne faze raziskovanja, uspešno dokončali temeljne socialne obveznosti in premagali krizo identitete. Prav tako so prešli vsa tveganja, negotovosti, težave s samospoštovanjem, oblikovane imajo samoregulacijske procese. Odločitve sprejemajo sami in imajo dobre odnose s starši.
2. Moratorij: mladostniki so v raziskovalni fazi – niso še dokončali temeljnih obveznosti, vendar si aktivno prizadevajo zanje. Lahko bi rekli, da so še vedno v identitetni krizi, v razvoju. Mladostniki v tem stanju aktivno in zavzeto eksperimentirajo, raziskujejo sami sebe in svojo okolico. So moralno občutljivi, nihajo med uporništvom in konformnostjo.
3. Privzeta identiteta: mladostniki niso nikoli prišli do konca samorazvoja in samoraziskovanja, temveč so obstali in prevzeli že obstoječo in narejeno identiteto. Dajejo vtis dobre organiziranosti in ciljne usmerjenosti, so prijazni, konvencionalni, nefleksibilni, ne izkazujejo odklonskega vedenja, so poslušni in sprejemajo moralne vrednote na ravni zakona in reda.
4. Identitetna difuzija: mladostniki so prešli nekatera poskusna raziskovanja, vendar ga niso uspešno zaključili. Obstajata dve vrsti mladostnikov s takšnim statusom, prvi so apatični in socialno izolirani, drugi pa površni in navidezno uspešni v socialnem smislu. Za prve je značilno, da se izogibajo socialnim stikom in odnosom, drugi pa jih pogosto iščejo. Imajo najnižjo frustracijsko toleranco med naštetimi, nadvse občutljivi so na stres, imajo težave v družinskih odnosih, njihova stopnja samospoštovanja je nizka.

2.2 Samopodoba in samospoštovanje

Tekom socializacije in prek izteka krize identitete se pri posamezniku razvijeta samopodoba in samospoštovanje.

2.2.1 Samopodoba

Samopodoba je organizirana celota lastnosti, potez, občutij, podob, stališč, sposobnosti in drugih psihičnih vsebin, za katere je značilno, da jih posameznik pripisuje samemu sebi, da

tvorijo referenčni okvir, s katerim posameznik uravnava in usmerja svoje vedenje, da so v tesni povezavi z obstoječim vrednostnim sistemom posameznika ter z vrednostnim sistemom ožjega in širšega družbenega okolja in da so pod nenehnim vplivom delovanja obrambnih mehanizmov (Kobal Grum, Ucman in Leskovšek, 2003). (Marčič, 2006, str. 53)

Ti obrambni mehanizmi so lahko funkcionalni sistemi spopadanja s težavami, v določenih primerih pa gre za zastarele, neustrezne ali le navidez delujoče vzorce vedenja, miselne naravnanosti in pogled na svet. Širše družbeno okolje pa ima do pripadnikov metalske subkulture pogosto vzpostavljeno distanco, predvsem zaradi predsodkov. Glede na stereotipno sramežljivost, strašljivost ali agresijo metalcev (navidezno ali resnično), želim raziskati tudi ozadje stereotipov, resnične obrambne mehanizme in njihovo učinkovitost.

Samopodoba je rezultat raznolikih odnosov, ki jih posameznik vzpostavlja do samega sebe, bodisi zavedno ali nezavedno. V te odnose vsak posameznik vstopa pazljivo, postopoma, pri tem pa se zanaša na občutja, vrednote, samoocenjevanje, svojo socialno naravnanost in ravnanja, najprej preko svoje matere, nato še preko širšega družbenega okolja (Kobal Grum idr., 2003).

Med pripadniki metalske subkulture je pogosta nizka samopodoba. Skozi raziskavo želim spoznati, kdaj in kako so se sogovorniki vključili v subkulturo in ali je šlo pri tem za občutek sprejetosti v subkulturi sebi podobnih, za vpliv staršev, ki so bili prav tako metalci, za čustveno poistovetenje z glasbo ... V naključnih pogovorih tekom življenja sem slišal ljudi omeniti že vse izmed naštetih vplivov. Odnosi z bližnjimi in umetniško, kulturno izražanje oziroma okus so povezani tudi s posameznikovo samopodobo. Glasba ima vpliv na čustva, prav tako tematika besedil, ki so sestavni del (metal) glasbe. Ker se besedila in samo vzdušje metal glasbe večinoma razlikujejo od tendenc popularne glasbe in s tem večinske kulture, se mi poraja vprašanje, kaj je sogovornike pritegnilo v svet metala.

V obdobju mladostništva mora posameznik že obvladati naslednje temeljne razvojne naloge (Havighurst, 1972, v: Zupančič, 2004):

1. prilagajanje na telesne spremembe,
2. čustveno osamosvajanje od družine in drugih odraslih,
3. oblikovanje socialne spolne vloge,
4. oblikovanje novih in stabilnih socialnih odnosov z vrstniki,
5. razvoj socialno odgovornega vedenja,
6. priprava na poklicno delo,
7. priprava na partnerstvo in družino,

8.oblikovanje vrednotne usmeritve.

Posameznik si svoj odnos do samega sebe izoblikuje na podlagi svojega uspeha pri obvladovanju teh nalog. Tako vse naloge odločilno sooblikujejo različna področja samopodobe (Kobal Grum idr., 2003). Posledično bom v raziskavo vključil tudi teh osem parametrov.

Samopodoba je notranja slika vsakega človeka, ki je sestavljena iz petih delov: varnosti, individualnosti, prilagajanja, poslanstva in sposobnosti. Občutek lastne vrednosti se prične razvijati, ko mladostnik izkusi vse sestavne dele samopodobe (Ferbežer, Težak in Korez, 2008):

1. Varnost je temelj, na podlagi katerega se razvijajo drugi elementi zdrave samopodobe – občutek poznavanja in obvladovanja mej, pričakovanj, zaupanja v posameznika in različne situacije.
2. Individualnost je občutek posameznika, ki vključuje znanje, pridobivanje znanja o samem sebi, vsebuje resničen osebni opis glede na funkcijo, lastnosti in psihične značilnosti.
3. Prilagajanje pomeni občutek potrditve, sorodnosti, pomembnosti v skupnosti in spoštovanja drugih ljudi. Oseba z razvitim prilagajanjem lahko v okolju uresničuje svoje potrebe, kadar pa je ta zmožnost nizka, se pojavi občutek odtujenosti.
4. Poslanstvo je občutek cilja in motivacije za življenje. Oseba je pripravljena sprejeti odgovornost za posledice svojih dejanj. Za dosego cilja prevzame pobudo in si ga na razne načine prizadeva doseči. Kadar tega ni, posameznik ne išče drugih možnosti kot tudi ne prevzame pobude.
5. Sposobnost nam daje občutek uspeha in nadarjenosti v stvareh, ki se smatrajo za pomembne. Posameznik z občutkom sposobnosti je svoje ideje, mnenja in misli pripravljen deliti z drugimi, brez tega občutka pa se dojema kot neuspešnega, ni pripravljen tvegati in se boji poraza. Pri tem se pojavi občutek nesposobnosti.

Oseba z zdravo samopodobo realno ocenjuje svoje sposobnosti, potrebe in sprejema svojo osebnost, se spoštuje ter za svojo dušo in telo redno skrbi. Ne dovoli, da bi ga oz. jo kdo zlomil ali razvrednotil. Človek z zdravo samopodobo je pozitiven, ni domišljav ali nečimrn. Ceni svoje osebnostne in telesne lastnosti ter sposobnosti. Oseba s pozitivno samopodobo je v življenju uspešnejša ter si postavlja visoke, a obenem dosegljive cilje, saj verjame in zaupa svojim sposobnostim. S težavami se sooča bolj konstruktivno, večinoma je

bolj pripravljen sodelovati, lažje razvija in ohranja zdrave odnose z bližnjimi in s sodelavci, je bolj avtonomen, saj ne potrebuje nenehnega potrjevanja in odobravanja drugih, pri novih izzivih je bolj radoveden in drzen (Inštitut za razvoj človeških virov, b.d.).

2.2.2 Samospoštovanje

Samospoštovanje avtorji (Kobal Grum idr., 2003; Lamovec, 1994) večinoma razlagajo kot vrednostni vidik samopodobe. Rosenberg predpostavlja, da je samospoštovanje celota pozitivnih ali negativnih stališč posameznika do sebe ter občutij, s katerimi doživlja samega sebe in usmerja svoje ravnanje. Pozitivno stališče ali visoko samospoštovanje pomeni, da se posameznik sprejema takšnega, kot je, da se ceni, je zadovoljen sam s seboj, se čuti vrednega spoštovanja itn., in obratno.

Najpomembnejši značilnosti samospoštovanja sta človekov občutek, da je vreden ljubezni in občutek sposobnosti (Humphreys, 2002). Obe značilnosti pogosto hodita z roko v roki, razvijati pa se začneta že tekom primarne socializacije, nadaljevanje razvoja tekom sekundarne socializacije pa večinoma vršijo vrstniki v šoli in učitelji.

Samopodoba in vrednostna ocena, ki ju otrok razvije o sebi sta odvisni od dogajanja v družini, vzgoje otroka in odnosov med člani otrokove družine. Pogosti spori, neprimerne kazni in očitanja, poniževanja, razvrednotenja ter zavrnitve otežujejo razvoj zdravega samospoštovanja pri otroku. Otrok, ki se ne čuti sprejetosti, spoštovanja in ljubezni s strani svojih najbližjih se ne more ceniti in imeti rad, kar lahko močno vpliva tudi na vedenje v otrokovem širšem socialnem okolju (Tomori, 2000). Pomen družinskega okolja za razvoj otrokovega samospoštovanja izpostavi tudi avtor Milivojević v svoji knjigi:

> Otroci se ne rodijo z občutjem samospoštovanja. Kot tudi druga čustva do samega sebe se samospoštovanje razvije z internalizacijo oz. ponotranjenjem starševskega spoštovanja. Če starši otroku pokažejo, da ga upoštevajo, da upoštevajo njegove potrebe in njegova čustva, otrok ponotranji stališče, da je pomemben, da ima lastnosti, ki so dejansko pomembne. Posledično otrok pri sebi ceni določene lastnosti. (2008, str. 590)

Ker na razvoj samospoštovanja sočasno vpliva več dejavnikov, ga vsi nimamo razvitega do enake stopnje. Tony Humphreys (2002) je posameznike tako razdelil v tri skupine:

1. Osebe z majhnim samospoštovanjem se globoko sovražijo, močno zavračajo same sebe in so izjemno zahtevni do sebe ali do ljudi okrog sebe. Svoja čustva skrivajo, zavračajo telesno ugodje, bojijo se zavrnitve in se sramujejo samih sebe.

2. Osebe s srednjim samospoštovanjem vase dvomijo, ne zaupajo v svoje sposobnosti in v to, da si zaslužijo ljubezen. Odvisni so od uspeha ter nenehno potrebujejo potrditev, pohvale in odobravanje s strani drugih oseb. V odnosih so negotovi in zadržani.

3. Osebe z velikim samospoštovanjem povsem sprejemajo sebe in svoje bližnje. So neodvisni, iskreni in spontani. Njihova naravnanost je optimistična, življenje jim predstavlja veselje in izziv. Izražajo svoja čustva in priznavajo svoje težave.

Samospoštovanje mladostnika izvira iz vrednotenja raznolikih lastnosti, ki jih poseduje, te pa niso enako pomembne vsem posameznikom – vsak posameznik lahko daje prednost ali pomen drugim lastnostim, ki jih poseduje. Poznamo zdravo in nezdravo samospoštovanje, na razvoj vsakega pa vpliva več dejavnikov. Samospoštovanje izhaja iz samopodobe, ki vsebuje mnogo opisov samega sebe ter idealnega jaza, ki te poteze razvršča v skladu s tem, kako visoko posameznik vrednoti vsako izmed njih. Posledično se posameznik bolj sprejeto počuti v skupinah ljudi s podobnimi vrednotami in lastnostmi, kar pa je tudi srž občutka pripadnosti subkulturam. Medsebojno spoštovanje (in samospoštovanje) v takšnih skupinah je seveda lahko zdravo ali nezdravo. Nezdravo ali zelo nizko samospoštovanje lahko izhaja iz dveh korenin. Po eni strani je možno, da posameznikovo prepričanje o sebi kot osebnosti (njegova samopodoba) ni dovolj natančno ali pa ne upošteva dovolj pozitivnih lastnosti. Po drugi strani pa so lahko pričakovanja v zvezi z njim samim bodisi previsoka bodisi vsebujejo prepričanje, da ima redke karakteristike, ki bi jih moral imeti glede na idealni jaz (Ferbežer idr., 2008).

Bajzek in sodelavci samopodobo opredelijo kot »neke vrste model, na podlagi katerega oseba sploh lahko živi v svetu in se odpira v odnosu z njim. Samospoštovanje pomembno vpliva na to, kako posameznik vstopa v odnos s seboj in svetom. Oba vidika sta bistvena tudi za normalen psihofizični razvoj ter kvalitetno vključevanje posameznika v različne življenjske odnose.« (2003, str. 78)

TEŽAVE V DUŠEVNEM ZDRAVJU

Duševno zdravje je izraz, ki je družbeno konstruiran in je opredeljen koncept. To pomeni, da različna društva, skupine, vere, kulture, institucije in poklici zelo različno opredeljujejo duševno zdravje (Sernec, 2015, v: Klančar, Hodnik in Maraž, 2015). Svetovna zdravstvena organizacija ga opredeljuje kot »stanje dobrega počutja, v katerem posameznik

uresničuje svoje sposobnosti, normalno obvladuje stres v vsakdanjem življenju, svoje delo opravlja produktivno in je sposoben prispevati k skupnosti, v kateri živi.« (NIJZ 2015)

Lahko ga razumemo kot srečo, uživanje življenja, dobre odnose z ljudmi in da v življenju počnemo tisto, kar nas veseli in nam je drago. Duševno zdravje je pozitiven koncept, obravnavamo ga kot vir blaginje, kot zmožnost obvladovanja problemskih situacij, zanj so značilni dobri medosebni odnosi, sposobnost medosebnega komuniciranja, prisotnost čustvenih opor in optimizem (Kamin idr., 2009). Opredeljeno je tudi kot dober odnos do sebe in drugih, uspešno soočanje z izzivi v življenju, ustvarjalni duh, skrb za telesno higieno, prehrano in dobro spanje (Dernovšek, Oreški in Hrast, 2010; Kamin idr., 2009),

Če ima oseba težave v duševnem zdravju, lahko pride do razvoja duševnih motenj. Pojavi se negativna dimenzija duševnega zdravja, kot je izguba telesne, duševne in socialne blaginje, ko se oseba dalj časa počuti nesrečno, nesamozavestno, negotov in nezmožno se soočiti z vsakdanjimi problemi. Če to traja dalj časa ali se večkrat ponavlja, se po besedah strokovnjakov, npr. psihiatrov, imenuje duševna bolezen (Dernovšek idr., 2010; Kamin idr., 2009).

Zakon o duševnem zdravju v 2. členu opredeljuje duševno motnjo kot »začasno ali trajno motnjo v delovanju možganov, ki se kaže kot spremenjeno mišljenje, čustvovanje, zaznavanje, vedenje ter dojemanje sebe in okolja. Neprilagojenost moralnim, socialnim, političnim ali drugim vrednotam družbe se sama po sebi ne šteje za duševno motnjo.« (MDDSZ, 2008)

Najpogostejši simptomi duševnih bolezni v psihiatriji temeljijo na obnašanju, govoru ljudi, njihovem prepričanju in doživljanju ter nezmožnosti obvladovanja pritiskov vsakdanjega življenja, vendar so simptomi težav v duševnem zdravju lahko zelo različni, tudi pri posameznikih z enako motnjo. Prav tako so različni in zapleteni tudi vzroki za težave. Lahko so pogojeni z dednostjo, stresnimi življenjskimi položaji kot je recimo izguba službe, težavami v šoli ali v odnosih z ljudmi, težkimi razmerami v družbi, fizično boleznijo, pomanjkanjem zanimanja za okolico. V takšnih primerih ljudje pogosto občutijo stisko in posledično potrebujejo pomoč, to pa na žalost največkrat dobijo le s pomočjo zdravil in zapiranja v institucije (Lamovec, 2006; Lapajne, 2011). Kot socialni delavci seveda iščemo boljše alternative. Pomembno je, da z ustaljenimi normami in pravili, s katerimi pristopamo k zdravljenju duševnih bolezni, razširimo na večdimenzionalen pristop, kateri ne bo usmerjen le k duševnim boleznim, temveč tudi duševnemu zdravju in njegovi promociji (Jeriček Klanšček idr. 2009).

Sofont (1992, v: Kobal Grum idr., 2003) opozarja na povezanost med nizkim samospoštovanjem, depresijo in anksioznostjo. Z nizko samopodobo in samozavestjo je oseba bolj ranljiva za razvoj širokega spektra težav v duševnem zdravju. (Lamovec, 2006) Z nizko samopodobo je kljub vsemu mogoče živeti produktivno in srečno, saj na življenje ne vpliva do te mere, tako rekoč gre za manjšo oviro v primerjavi s težavami v duševnem zdravju, za katere so že same definicije (v družbenem in strokovnih pogledih) različne (Sernec, 2015, v: Klančar idr., 2015).

Nizko samospoštovanje lahko posredno poveča tveganje za samomorilno vedenje s povečanjem ranljivosti za depresijo; »mladostniki z nizkim samospoštovanjem se pogosto čutijo nesposobne za vnos pozitivnih sprememb v življenju in imajo negativna pričakovanja do prihodnosti.« (Rus-Makovec in Tomori, 1998)

V Evropski uniji za duševnimi motnjami zboli več kot desetina prebivalstva, najpogosteje pa se pojavljata anksiozna motnja in depresija. Pogost izid duševne motnje je samomor, ki ga v Evropski uniji vsakih devet minut stori en človek (90 odstotkov samomorov je povezanih z duševnimi motnjami, od tega kar 60 odstotkov z depresijo). Duševne motnje vplivajo na gospodarske, izobraževalne, socialne, kazenske in sodne sisteme. Še pred krizo leta 2007 je Evropska agencija za varnost in zdravje na delovnem mestu opozorila na pojavljanje stresa zaradi psihosocialnih dejavnikov tveganja, ki pomembno vplivajo na duševno zdravje (Dernovšek, Gorenc in Jeriček Klanšček, 2012).

3.1 Depresija, anksiozna motnja in bipolarna motnja

S tremi motnjami, navedenimi v naslovu, sem se do sedaj največkrat srečal, predvsem anksioznost in depresija se pogosto pojavljata med ljudmi, ki jih srečujem. Podrobneje jih predstavljam v tem poglavju.

3.1.1 Depresija

Depresija je ena izmed najpogostejših duševnih motenj in predstavlja precej več kot le občutek žalosti. Posameznik zboli za depresijo, ko se poruši ravnovesje nevrotransmiterjev v predelu možganov, ki uravnava razpoloženje (Dernovšek idr., 2012).

Poznamo blago, zmerno in hudo depresivno epizodo, te pa so odvisne od globine depresivnih simptomov (Tekavčič Grad, 2004). Pri tem depresivna epizoda traja najmanj dva

tedna. V tem času se pojavi depresivno počutje, izguba interesa za dejavnosti in aktivnosti (APA, 2013).

Poznamo veliko različnih simptomov depresije, ki se pojavljajo postopoma in počasi. Posameznik na začetku težko opazi, da je v njegovem življenju prišlo do spremembe in da je to ključno vplivalo na razvoj depresije. Kasneje ob poglobitvi simptomov in z njimi povezanih težav se prične zavedati, da je nekaj narobe. Pri blagih vrstah depresije je to še mogoče premagati kot prehodno težavno življenjsko obdobje, saj težave po nekaj mesecih lahko izginejo. Pri hujših oblikah pa se stanje še poglobi in simptomi depresije se pričnejo med seboj prepletati in krepiti, posameznik pa dobi občutek, da simptomov ne more več obvladovati. Simptomi se lahko pojavijo v telesni obliki (bolečine, mravljinci, pomanjkanje energije, izguba apetita, utrujenost), čustveni (žalost, otopelost, napetost, tesnoba, občutki krivde, nemoč, razdražljivost, razočaranost), spremenjenem vedenju (umikanje v samoto, jok, poležavanje, nespečnost, slaba skrb zase, slab spomin, šibka pozornost, pomanjkanje motivacije, opuščanje dejavnosti, upad želje po spolnosti), pojavi se tudi sprememba mišljenja (občutki nevrednosti, mišljenja o sebi kot o slabi osebi, misli o smrti in samomorilne misli) (Dernovšek idr., 2012).

3.1.2 Anksiozna motnja

Anksiozne motnje so skupen izraz za več različnih oblik motenj: generalizirana anksiozna motnja, panična motnja, fobična motnja, posttravmatski stresni sindrom in obsesivno-kompulzivna motnja (Dernovšek idr., 2012).

Tesnoba ali anksioznost je neprijetno čustvo, ki ga spremljajo telesne in vedenjske spremembe, ki se lahko pojavljajo postopoma ali pa se pojavijo nenadno. Traja lahko nekaj minut in je komaj zaznavna, ali pa se kaže v obliki paničnih napadov. Če je tesnoba tako močna, da posameznika ovira pri vsakodnevnih opravilih, se pojavlja izven situacij, ko bi bilo to smiselno, ali če posameznik občutja ne more nadzorovati, gre za bolezensko tesnobo ali anksiozno motnjo (Dernovšek idr., 2012).

3.1.3 Bipolarna motnja

Znanstveniki ne poznajo vseh dejavnikov, ki vplivajo na nastanek bipolarne motnje, vendar je stres dokumentiran kot pomemben sprožilec. Vpleteni so lahko tudi drugi biološki dejavniki ki višajo dovzetnost posameznika za razvoj motnje (Candida Fink, 2009).

Pri bipolarni motnji se izmenjujeta dve fazi: manična in depresivna faza. Za manijo je značilno prekipevanje energije, grandiozne misli, ki mejijo na blodnje oziroma halucinacije.

Pojav bipolarne motnje je nepričakovan in se začne z maničnim ali hipomaničnim (blagim maničnim) vedenjem. Bipolarna motnja se lahko začne tudi z depresivno fazo, kjer se pojavi žalostno razpoloženje, pomanjkanje interesa za dejavnosti, nezmožnost doživljanja užitka in misli o samomoru (Candida Fink, 2009).

Bipolarna motnja tipa 1 je diagnosticirana, ko oseba doživi en izbruh manije ali mešane epizode. Manična faza mora trajati najmanj en teden. Pogosto obsega še najmanj eno depresivno epizodo. Za nastanek bipolarne motnje tipa 2 so značilne ena ali več epizod hude depresije z najmanj eno epizodo hipomanije, ne pa tudi manije. Depresivne epizode trajajo najmanj dva tedna, hipomanija pa najmanj štiri dni. Hipomanija je stanje, za katero je značilno veliko energije in vzneseno stanje duha, kjer se oseba počuti polna moči, ustvarjalna in brez zavor (Candida Fink, 2009).

ŽIVLJENJSKI SLOGI MLADIH

Življenjski slog pomeni načine, na katere posameznik ali specifična skupina živi svoje življenje. Gre za navade, prehrano, preživljanje prostega časa, potrošne dejavnosti … Nekatere aspekte življenjskega sloga je možno razdeliti glede na tri kulturne tipe:

1. Za filistra je značilna ustaljena, toga struktura mišljenja in obnašanja. Drži se svojih načel, ne odstopa od svojih tradicij.
2. Bohemova notranjost je nestrukturirana in kaotična, posledično se znajde v kaotičnem, nesistematičnem delovanju. Brez težave se prilagaja spremembam, sledi modnim tokovom, pri tem pa ne ustvarja ničesar novega.
3. Kreativni posameznik se od prej omenjenih dveh razlikuje po tem, da spremembe v okolju sicer upošteva, vendar jih hkrati ustvarjalno preoblikuje in strukturira po svoje. (Makarovič, 1986).

"Repertoar kateregakoli kulturnega tipa je ožji od potencialnega osebnega repertoarja normalne osebe. Večina oseb zaradi kombinacije bioloških, duševnih in kulturnih posebnosti odstopa od standardov danega kulturnega tipa. Takšno odstopanje osebe v vsakdanjem življenju predstavlja njegovo ustvarjalnost v najširšem pomenu besede, ustvarjalnost, ki predstavlja izvor in temelj vsega družbenega spreminjanja." (Tomc, l992, str. 66)

"Eno ključnih obeležij človekove narave je, da ne sledi zgolj konvencijam kulturnega tipa, ampak je do te dediščine v trajno ustvarjalnem odnosu. Ustvarjalnost predstavlja obliko deviacije, ki je izraz posameznika." (Tomc 1992, str. 67)

Oseba ne obstaja kot atomizirana, izolirana entiteta oz. enota, temveč je ves čas in na različnih ravneh tudi v kompleksnih medsebojnih odnosih. Ti obsežni soodnosi se oblikujejo v kompleks, ki ga imenujemo družba. O njej ima vsak posameznik svojo predstavo in do nje (bolj ali manj v skladu s to predstavo in pod vplivom različnih drugih procesov) vzpostavlja določen odnos, s tem pa tudi odnos do drugih pripadnikov skupnosti. Ta "odnos" lahko privzame obliko sodelovanja ali nasprotovanja. Obe obliki sta pomembna vidika dinamičnega in vedno spreminjajočega se dogajanja, ki mu rečemo družbeno življenje. Brez konflikta (med ustvarjalno osebo in družbo) ni razvoja, (kulturne in družbene) spremembe. Brez (vsaj minimalnega) sodelovanja pa spet ni mogoče skupno življenje. V tem kontekstu lahko naprej razmišljamo o raznolikih možnih razmerjih med posamezniki/osebami, družbenimi skupinami in družbo kot abstraktnem, vedno spremenljivem skupnem imenovalcu neke raznolike skupnosti.

4.1 Prosti čas

Prosti čas (Černigoj-Sadar, 1991) sestoji iz številnih aktivnosti, prek katerih posameznik lahko izrazi svojo lastno svobodno voljo – po počitku, zabavi, izpolnjevanju svojega znanja, izboljšanju svojih sposobnosti ali po povečanju svojega prostovoljnega sodelovanja v družbenem življenju – potem, ko je opravil svoje poklicne, družinske in socialne obveznosti. Ta preprosta opredelitev je jasno razločila »prosti čas« od najrazličnejših »obveznosti« in determinirala številna razmišljanja, ki so izšla iz te distinkcije.

M. Kuhar (2007, str. 456) je zapisala: Prosti čas velja tudi za čas, ko mladi lahko odkrivajo in razvijajo individualna zanimanja, osebno identiteto ter se z eksperimentiranjem preizkušajo v različnih socialnih vlogah.

Prav zaradi teh možnosti in različnih psihosocialnih dejavnikov je udejstvovanje mladih v prostem času v preteklosti pogosto vodilo tudi v nastanek različnih mladinskih skupin in mladinskih subkultur. Zato lahko oba analitska pojma, prosti čas mladih in mladinske subkulture, povežemo in obravnavamo njuna medsebojna razmerja (Nastran-Ule, 1996).

Sociološki pristopi raziskovanja subkultur so se v svojih začetkih osredotočali na aktivnosti mladih kot načine reševanja problemov, frustracij. Takšnih načinov je več:

»Brake opredeli dve vrsti »rešitev« zaznamovanosti, individualno in kolektivno. Pod individualne rešitve uvrsti nezadovoljstvo, disociacijo, sovraštvo do samega sebe in psihološko poškodbo. Te individualne rešitve so po navadi manj transparentne, kažejo se na mikro ravni, torej pri osebi in posledično jih družba opazi, ko pride do psihičnega ali/in fizičnega propada posameznika« (Brake 1984, str. 19)

Albert Cohen (1997) je za izhodišče preučevanja subkultur uporabil predpostavko, da so vse človeške dejavnosti niz poskusov reševanja problemov, perečih ali manj perečih. V ta kontekst je umestil tudi t. i. delinkventno ali prestopniško vedenje, kar bi bilo možno navezati tudi na Brakea (1984). Ta navaja sociologa Reuterja, ki je leta 1936 pisal, da mladostniki živijo v drugačnem svetu kakor odrasli in da ustvarjajo lasten družbeni red, ločen od sveta odraslih.

To je pri subkulturah pogosto izrazito. Za primer bi lahko vzeli vrednote kot so ekonomsko stanje, redno delo, skrb za gospodinjstvo, zmernost posameznika. Vrednote odraslih ljudi so za mlade v sodobnih časih težko dosegljive tako zaradi podaljšane mladosti, ki jo prinaša trajanje izobraževanja v moderni družbi kot tudi psiholoških posledic, ki jih to ima nanje. Ekonomska odvisnost od družine do neke mere sili v konformnost starševski avtoriteti, ki pa se pogosto izkaže za težko vzdržljivo. Mladi, ki se želijo tega rešiti, po navadi predčasno zaključijo z izobraževanjem, se prekarno zaposlijo ali imajo nižje plačana dela, pogost je finančno nezahteven življenjski slog s hedonističnimi tendencami, kot je popivanje s prijatelji, ki je mladim s striktno starševsko avtoriteto težko dosegljiv.

Talcott Parsons, ameriški funkcionalistični sociolog, je menil, da mladinska kultura razvija vrednote, nasprotne vrednotam sveta odraslih, ki so produktivno delo, prilagajanje rutini in odgovornosti. Mladi tako razvijejo lastne alternativne vrednote: zapravljanje, hedonistične prostočasne dejavnosti, neodgovornost. Mladinsko kulturo je sprva razumel kot obrede prehoda meščanske mladine med njeno mladostno odvisnostjo in odraslo samostojnostjo. Pozneje je začel pisati o mladih kot o vrstniški skupini (Brake, 1984). Številni so Parsonsa kritizirali in opozarjali, da s tem, ko je mladino pojmoval kot nekakšno amorfno vrstniško skupino, ni upošteval razrednega vidika. Hollingshead je recimo ugotavljal, da je vedenje mladih iz različnih razredov zelo raznovrstno in odvisno od subkulturnih obrazcev družine in soseske, še zlasti pa družbe, v kateri se je gibal mladostnik (Brake, 1984), kar je na nek način logično – mladi iz družin z boljšim finančnim stanjem ali mladi z lastnim dohodkom, ki jim zadostuje za visoko potrošnjo v prostem času, bodo tega preživljali drugače.

Za pojav nove kulturne oblike je najpomembnejši obstoj skupine med seboj učinkovito povezanih akterjev, ki se spoprijemajo s podobnimi problemi. En ali več akterjev te skupine lahko razvije nove oblike še ne preverjenih poskusov razreševanja problemov. Če se ti načini razreševanja za skupino pokažejo kot učinkovitejši od dotedanjih, jih bo skupina sprejela. To ne pomeni nujno, da se bodo problemi tudi zares rešili, odločilno je subjektivno mnenje udeležencev. Res so učinki omenjenih primerov skupinskega reševanja problemov kratkotrajni, vendar je ločnica med njimi in drugimi, deklarirano obstojnejšimi oblikami reševanja problemov precej tanka (Cohen, 1997).

Problemi lahko variirajo od finančnih, družinskih, družbenih do eksistencialnih, psiholoških.., prav tako kot pomeni in vrednote subkultur, ki se jim mladi pridružujejo.

Brake (1984) je razlikoval prestopniške subkulture, kulturniško uporništvo, reformistična gibanja in politično militantnost. Prestopniške subkulture so bile zlasti razvite med mladino delavskega razreda kot odzivi na kolektivno doživljane probleme, kulturniško uporništvo se nanaša na kulturniški odpor proti prevladujoči razlagi stvarnosti, reformistična gibanja so skupine pritiska, k politični militantnosti pa Brake uvršča politično militantne skupine, ki predlagajo radikalno rešitev (Brake, 1984). Reformistična gibanja in politično militantne skupine sodijo v okvir civilnodružbenih akcij, njihove dejavnosti pa se organizirajo predvsem v okrilju nevladnih organizacij.

Metalci v večini spadajo pod kulturniško uporništvo, saj subkultura sama z izjemo nekaterih podžanrov nima enotne politične usmerjenosti, prestopništvo pa nima nobenega višjega pomena.

Brake omenja tudi kategorijo spodobne mladine, torej mlade ljudi, ki jim uspe preživeti čas odraščanja brez vpletenosti v kakšno najstniško kulturo ali vsaj ne v tiste njene vidike, ki so videti deviantni ali celo delinkventni. Ti mladi ljudje, meni Brake, se lahko ukvarjajo z modnimi, ne pa nujno življenjskimi slogi.

Deviantne subkulture (kamor spadajo tudi metalci) pojmujejo to skupino kot negativni zgled, kot konformiste ali konvencionalno mladino (Brake, 1984).

M. Ule piše o treh značilnih načinih odgovorov mladih na različne življenjske situacije v sodobni družbi (Ule, Rener, Mencin Čeplak in Tivadar, 2000):

1. odgovori mladinskih subkultur

2. tiha in čim bolj brezkonfliktna integracija v družbo

3. brezpogojno prilagajanje ali celo okrepitev vnaprej danih družbenih standardov, predsodkov in mentalitet

Če bi poskušal povezati to konceptualizacijo z analitskimi pojmi filister, boem in ustvarjalna oseba, bi prvi odgovor opredelil kot odgovor ustvarjalne osebe, drugega kot boema in tretjega kot filistra. Vendar M. Ule v nadaljevanju trdi, da so navedene tri skupine mladih tri precej različna mladostniška sredstva za predelovanje resničnosti:

1. ironiziranje stvarnosti in njeno simbolno predelavo v nasprotje,
2. konformno prilagajanje stvarnosti ob zavesti o izgubi globalne družbene perspektive
3. začasen izstop iz vsakdana v iluzorno skupnost, ker pomaga prebiti preostali čas.

Iz tega zornega kota bi prvi primer »predelovanja realnosti« lahko povezali s »kulturnim uporništvom«, drugega s »spodobno mladino« (Brake, 1984), tretjega pa z »begom pred resničnostjo« (prim. Rojek, 1995), vendar tudi z opredelitvijo, da so subkulturna ravnanja pravzaprav poskusi razrešitve kolektivno izkušenih problemov, ki se porajajo iz protislovij družbene strukture, (in da) subkulture porajajo oblike kolektivne identitete, iz katere je mogoče doseči individualno identiteto, ki ni določena z razredom, izobrazbo in s poklicem. Ta rešitev je začasna, ni stvarna, je zgolj razrešitev na kulturni, simbolni ravni (Brake, 1984).

Phil Cohen (1997) je na začetku sedemdesetih preučeval pojav in razvoj ene bolj obstojnih, dolgotrajnih subkultur, *skinheade*. Menil je, da je razpad tradicionalne skupnosti in s tem konteksta socializacije pripomogel k pojavu novih oblik mladostniškega vedenja. Opozoril je tudi na nova razmerja, nove odnose med starši in otroki in predlagal eno ključnih tez, ki so ostale vsaj celotno desetletje v središču zanimanja birminghamskega centra:

Latentna funkcija subkulture je, da izrazi in razreši, pa čeprav »magično«, protislovja, ki ostajajo skrita ali nerešena v kulturi staršev. Cohen je menil, da so razne pojavne oblike mladih vsaka na svoj način poskus nadomestiti nekaj združevalnih sestavin, ki so se v kulturi njihovih staršev že razkrojile. Te novo ustvarjene združevalne sestavine so povezali s sestavinami, izbranimi iz drugih delov delavskega razreda, s tem pa so simbolizirali eno ali drugo možnost nasprotovanja svojemu položaju. Pojem subkulture, pravzaprav danega življenjskega sloga, sestavljenega iz več simbolnih podsistemov, je umestil v širši kontekst življenja ali življenjskega sloga (Cohen, 1997).

Phil Cohen (1997) razlikuje tri ravni analize subkultur. Prva je zgodovinska, ki poudarja posebno problematiko posameznega razreda. Druga je strukturna ali semiotična analiza subsistemov, njihovih izraznih načinov in dejanskih procesov njihovega spreminjanja. Tretja je fenomenološka analiza načina dejanskega življenja protagonistov subkulture. Na tej ravni

nas zanima, kako zares živijo člani, pripadniki, privrženci subkulture. Kako akterji konkretno udejanjajo simbolne subsisteme. Ta raven analize je še zlasti zanimiva za socialne delavce.

5. METALSKA SUBKULTURA

Heavy metal je zelo raznolik skupinski stil in samo konsistentnost zagotavljajo značilne stilistične poteze v glasbi, *imidžu*, plesu in institucionalno podporo z industrijo, koncerti, množičnimi mediji in prostori druženja. Vse to zajema tako način oblačenja in vedenja glasbenikov kot publike, scenski nastop, *videospote*, ovitke itd. (Prezelj, 1999).

Pri samem izrazoslovju, uporabljenem v nalogi, se mi zdi pomembno opozoriti, da se v dobrih 10 letih, ki sem jih preživel kot pripadnik metalske subkulture, izraz heavy metal uporablja zgolj kot poimenovanje heavy metala v smislu enega izmed podžanrov metal glasbe, vse kar se heavy metala ne dotika direktno, je zgolj „metal“ oziroma vsebuje pridevnik, ki nakazuje na podzvrst metala, na katero se nanaša. Označiti na primer zagretega pripadnika black metalskega podžanra ali gothic metalsko skupino s heavy metalskimi pridevniki, lahko posameznika precej osmeši in da vtis nerazgledanosti ali površnosti v smislu nepoznavanja podžanrov, ne glede na pomen heavy metala za razvoj ostalih stilov.

5.1 Glasba

Za metalsko subkulturo je ključen element glasba, ki je središčna točka dejavnosti in zanimanja vseh uporabnikov in pripadnikov scene. Metalska samopodoba je posebna specifična in celovita. Posamezniki so vpeti med prevladujočo kulturo družbe, z njenimi simboli, kodami in svojo subkulturo, katere forma izraža to dihotomijo (Prezelj, 1999).

Začetki segajo v prelom šestdesetih in sedemdesetih z ustvarjanjem skupin Led Zeppelin, Deep Purple, Uriah Heep. Sprva se je heavy metal uporabljal kot nekakšen podžanr hard rock skupinam. Kasneje pa se je skozi popularizacijo in s prihodom vedno trših glasbenih skupin izraz uveljavil in obstal.

Heavy metal tematsko in tehnično izvira iz bluesa, acid in progresivnega rocka, preko skupin Cream, Jimi Hendrix Experience, Yardbirds, Iron Butterfly in drugih (Prezelj, 1999: 84). Najpomembnejši izdelek iz začetnega obdobja heavy metala je prva plošča skupine Black Sabbath, ki je bila izdana leta 1970. Kitare so iz E uglasitve uglasili za ton in pol nižje v Des in tako dosegli težji zvok, ki je poleg atmosfere dobro poudaril visok vokal. Njihova besedila

so govorila o okultnem, nasilju, bolezni, krščanstvu, satanizmu, krutosti vojne, drogah, norosti…

Heavy metal je doživel neverjeten komercialni uspeh. Pritegnil je množice najstnikov in najstnic, prav tako pa del starejše publike, ki si je želela trše in intenzivnejše glasbe (Prezelj, 1999). Konec sedemdesetih in v začetku osemdesetih se je pojavil NWOBHM (New Wave Of British Heavy Metal), ki je metalu dal energičnost, avtentičnost in integriteto. Nastal je kot underground gibanje, ki se je iz otoških klubov kmalu preselilo po velikih koncertnih dvoranah širom Evrope in Amerike. Z NWOBHM je heavy metal glasba dobila zaključeno, konsistentno podobo, ki jo lahko označimo kot tradicionalni metal. Glasbeni skupini, ki sta takratno underground gibanje najbolj zaznamovali, sta Iron Maiden in Judas Priest. Na slovenskem so bili med prvimi heavy metal skupinami Pomaranča, Sneguljčica, Cvetje Zla in Lene Kosti (Prezelj).

Heavy metal izrazne oblike in izrazni elementi so drveč ritem, glasen zvok glasbe, poudarjene kitare in velikokrat visoko petje (Prezelj, 1999). Heavy metal ima danes ogromno podžanrov. Naštel in opisal bom najpomembnejše.

Thrash metal – pojavil se je sredi osemdesetih, ko je prihrumel iz velemest ZDA. Skupine Metallica, Slayer, Exodus in Anthrax so osnovam tradicionalnega metala dodale hardcore podton, ki je glasbi dodal hitrost, ekspresivnost in brezkompromisnost, medtem ko je progresivni rock iz sedemdesetih dodal nagnjenost h konceptualnosti in megalomaniji (dolge pesmi, tematski albumi …). V besedilih glasbe prevladuje tematika groze, vojne in apokalipse. Najpomembnejše thrash metal skupine v Sloveniji so (bile) Sarcasm, Salem, Epidemic Zone, Interceptor, Game Over itd. (Prezelj). Danes slovensko thrash metal sceno predstavljajo Eruption, Panikk, Teleport, Thraw, Keller...

Death metal je ena izmed ekstremnejših metal smeri, združenia z vplivom hardcora in industrijskega rocka. Pomembno vlogo pri oblikovanju death metala so imeli tudi grincore bandi (Extreme Noise Terror, zgodnji Napalm Death, Doom, Unseen Terror, slovenski predstavniki tega podžanra so Extreme Smoke 57, D. T. W., Dickless Tracy). Industrijski rock je pomemben predvsem kot inspiracija in aktualizacija problematike urbane odtujenosti, nasilja, religije, manipulacije posameznikov in družbe. Nastanek death metala je vzpodbudil tudi trend tematik brutalnosti in satanizma, dokončno podobo pa so izoblikovale skupine Death, Obituary, Deicide, Morbid Angel, pri nas Xenophobia. Glasbena značilnost je nizek, renčeč vokal (growl oziroma low guttural); atonalni vložki kitar in poliritmična struktura, ki nadgrajujejo thrash in black metal osnove. Skoraj izključna tema besedil sta smrt in propad. Prav tako pa se pogosto uporabljajo podobe nasilja (množični morilci, bolezni, epidemije,

raztelesenje, mučenje, vojne, grozljivke). Pri death metalu je znova poudarjena ideja undergrounda (Prezelj).

Black metal – podzvrst metal glasbe, ki se je začela razvijati v osemdesetih, sam vrh pa je dosegla sredi devetdesetih let. Bolj poznan je black metal postal na prehodu v 21. stoletje. Večinsko mnenje je, da so bili prvi predstavniki žanra Venom. Poimenovanje podzvrsti izhaja iz njihoveda drugega albuma Black metal, izdanega leta 1982. Prvi album Welcome to hell so izdali leto prej. Začetno inspiracijo je black metal našel v švedskih Bathory, pri danskih Mercyful Fate in švicarskih Celtic Frost. Kot drugi val black metala so znani predvsem norveški bandi, Darkthrone, Enslaved, Burzum, Satyricon, Mayhem, Immortal, Emperor. Značilnosti black metal glasbe so v zvočni produkciji, ki ima pogosto nalašč suh zvok, vokali so večinoma visoki in raskavi (*shriek*), uporabljajo se tudi renčeči *low guttural*, v podzvrsteh tudi operatični in drugi vokali. Besedila so večinoma temačna, pesimistična, okultna, ali pa posvečena naravi, vesolju. Pomembno je omeniti, da kljub pogostosti satanističnih tematik v besedilih tega žanra večina pripadnikov subkulture, prav tako izvajalcev, simboliko uporablja zgolj z namenom šokiranja in protesta proti organizirani religiji. Ritem je večinoma hiter, ponavljajoč in agresiven (*tremolo picking* na kitarah).

5.2 Videz pripadnikov subkulture

Najbolj priljubljena oz. pogosta oblačila metalcev so kavbojke ali *cargo* hlače, za dekleta tudi krila. Prevladujejo črna barva in vojaški vzorci. Pogoste so T-majice in jopice glasbenih skupin - *bandov*. Radi nosijo tudi motoristične usnjene jakne, dolge plašče, stare vojaške jakne, bomberje. Veliko jih nosi jeans brezrokavnike, na katere nekateri našijejo našitke bandov ki so jim všeč, drugi pa našitke bandov, ki so jih videli v živo in so ti nanje naredili vtis. Občasno se pojavijo usnjene hlače, obleke v gotskem stilu, kilti (pogosti predvsem na poletnih festivalih in folk metal koncertih). Pogost nakit so usnjene zapestnice z bodicami ali brez, različni *chokerji* in ovratnice, obeski v obliki lobanj, pravilnih ali narobe obrnjenih križev, pentagrami, Mjölnir, slovanski kolovrat ali Perunova sekira. Obutev so večinoma bulerji in drugi vojaški škornji, All-star superge, kavbojski škornji, visoke superge, občasno škornji s platformami. Dolgi lasje niso več tako pogosti kot včasih, še vedno pa so v večini. Poleg njih so pogoste (dolge) brade, pletenje las ali brad v vikinškem stilu, irokeze, zadnja leta pa tudi dolga irokeza, pogosto spletena v danske kite.

5.3 Ples

Ples je sestavni del glasbe. Naštel bom vse aktualne oblike, ki se pojavljajo v metal kulturi po Prezelj (1999) ter nekaj novih oblik, ki so se pojavile v zadnjem desetletju:

4. *Airguitar* ali igranje na nevidno kitaro. Imitira gibe kitaristov in se izvaja ob solističnih delih električne kitare ali značilnih rifih pri živi ali neživi glasbi. Ponavadi se izvaja ob *headbangingu*.

5. *Headbanging* je kimanje z glavo, lahko tudi celim zgornjim delom telesa, v ritmu glasbe. Dolgi lasje ta učinek še povečajo. To je lahko ples posameznika ali skupinski ples, pri katerem se bližnji sosedje na koncertih objamejo preko ramen in headbangajo skupaj v ritmu glasbe. Poznamo tudi windmill headbanging, značilnejši za death in black metalce (ter na splošno hitre, agresivne metalske podzvrsti), pri katerem oseba vrti lase kot ventilator. Po tej različici je posebno znan pevec skupine Cannibal Corpse, George „Corpsegrinder“ Fisher.

6. *Slam dance* je nastal v osemdesetih ob stiku s punkom. Pleše se predvsem v klubih in je heavymetalska verzija punkovskega poga, brez trdnih pravil, roke in noge se gibljejo na videz nekotrolirano. Glava in zgornje telo se premikata podobno kot pri headbangingu. (Pomembno se mi zdi dodati, da različne izpeljanke takšnega plesa, kjer posameznik soudeležene udarja ali brca, sploh v višini glave, niso spoštovane. Večinoma se izvaja kasneje omenjeni mosh. Če kdo udarja naokrog, temu posmehljivo rečejo da „se igra karate“. Takšne posameznike na koncertih bližnji v moshu slej kot prej odvlečejo iz mosha, da se kdo ne poškoduje.)

7. *Stage diving* je skakanje z odra na publiko. Dogaja se na koncertih, navadno v manjših klubih, kjer je razdalja med odrom in stojiščem majhna, ali pa je sploh ni. V skladu z načeli samoorganizacije in etike skupnosti se uveljavljajo pravila lepega obnašanja in skupnega sodelovanja, ki jih člani subkulture poznajo in upoštevajo.

8. *Crowd surfing* spominja na stage diving, vendar poteka v obratni smeri, uporablja se na večjih festivalih in koncertih, kjer ni mogoče splezati na oder. Crowd surferja se dvigne v zrak, nato pa ga publika odnese proti odru, kjer ga ob varnostni ograji ujamejo varnostniki in se ob strani odra vrne med publiko. Če varnostne ograje ni in je oder dovolj nizek, crowd surfer spleza na oder in se med publiko vrne s stage divom.

9. *Mosh* je skupinski ples. Gre za kaotičen krog zaletavanja in prerivanja (mosh pit) v bližini

sredine odra, ki spominja na rugby. Dvigovanje komolcev v višino obraza bližnjih in različni udarci se smatrajo za nevljudne, tudi zaletavanje je izvedeno z občutkom za bližnje. Če se kdo spotakne ali pade, ga najbližji soudeleženi ujamejo, ostali pa se postavijo okrog in oblikujejo ograjo iz svojih teles, da ne pride do poškodb. Na določenih koncertih (predvsem folk metalske podvrste) se občasno mosh umiri, ljudje se primejo pod rokami in vrtijo kot pri polki, vključijo se lahko elementi kazačoka, kan-kana ali kola.

10. *Wall of death* se načeloma zgodi ob specifičnih pesmih na koncertu, kjer se publika pravokotno na oder razdeli na dve polovici, medtem ko nastopajoči igrajo napet inštrumentalen uvod. Temu sledi hiter, agresiven glasbeni razplet, ob katerem se prej razdeljeni polovici publike v teku srečata med seboj kot bojni vrsti v srednjeveških filmih. Srečanje načeloma preide v prej omenjeni mosh.
11. *Rowing pit* je pogost na folk metal koncertih in nastopih bandov, ki vključujejo folk elemente. Ljudje v mosh pitu se posedejo na tla in pričnejo sinhrono veslati.

5.4 Pripadnost in sprejetost v subkulturi

Metalski plesi so energični, tako kot sama glasba. Navkljub grobemu in agresivnemu prvemu vtisu gre za izražanje čustev ob glasbi in povezovanje soudeleženih na koncertu ali festivalu. Skupinska kohezija ob tem je izjemna. Tekom življenja sem videl in se udeležil veliko različnih dogodkov, spoznal skupine ljudi, subkulture in druge skupnosti, vendar nikoli nisem doživel občutka povezanosti, ki bi se lahko primerjal z mojim prvim metal koncertom – z najboljšim prijateljem sem prišel v zatemnjeno dvorano v prvem nadstropju Kina Šiška, kjer so prvi izmed treh bandov, islandski Skalmöld, ravno pričenjali s svojim koncertom. Gneča ni bila pregosta, zato sva se prestavila kakih pet metrov pred oder, kjer sva lepo videla band in prijatelju, ki je precej introvertiran, ni bilo pretesno. Po prvih nekaj pesmih so zagrali Gleipnir, njihovo najbolj znano skladbo tistega obdobja, pred mano pa se je pričel oblikovati mosh pit. Ne da bi dvakrat pomislil, sem prijatelju nakazal svoj namen in se pognal v mosh, kar je bilo posebej zanimivo, saj je bila dvorana primarno namenjana tribunam in torej polna kak meter dolgih stopnic, prek katerih so se ljudje v moshu občasno spotaknili, vendar v hipu spet vrnili v akcijo s pomočjo bližnjih. Ko se je njihov nastop končal, sva stopila na zrak in počakala naslednji band, ruske Arkona. Vsi ljubitelji tega banda poznajo pesem Stenka na stenku, med katero je za mosherje že tradicionalno izvesti wall of death, ki sem se mu seveda

pridružil. Zahvaljujoč stopnicam in določenemu odstotku vinjenih posameznikov v obeh bojnih vrstah je večina mosherjev, vključno z mano in bližnjim, preko katerega sem se spotaknil, kmalu po trčenju namesto v moshu končala na tleh, s katerih smo se s skupnimi močmi, veliko smeha in nekaj sodelovanja, pobrali in prešli v mosh. Bolj kot je čas tekel, bolj sproščeno in povezanega sem se počutil z nasmejanimi metalci okrog sebe. Podobno je bilo na zadnjem nastopu večera, švicarskih Eluveitie, po katerem sva se s kolegom odpravila s prizorišča. Medtem ko si je ogledoval bandovske majice, mi je več ljudi, ki so prišli iz dvorane streslo roko, se mi nasmehnilo... Tega kot knjižni molj s takrat precej nizko samopodobo in majhno socialno mrežo seveda nisem bil vajen, večer pa sem v spominu ohranil kot enega izmed najlepših v svojem življenju.

Predvidevam, da je emska izkušnja večine metalcev, ki sem jih v življenju spoznal, podobna, predvsem zato, ker sem jih spoznal na koncertih in festivalih, kjer so bili večinoma izvrstne volje in v družbi prijateljev. V primerih, ko je bilo komurkoli na takšnih dogodkih slabo, fizično ali zaradi težav v odnosih ali duševnih stisk, je za trpečo osebo poskrbela osebi znana ali neznana oseba, pogosteje kar skupina le-teh, kar sem večkrat izkusil tudi sam. Priča sem bil tudi drugim gestam prijaznosti ki sem jih redko ali nikoli zasledil drugje – kot neznancu so mi na festivalih, koncertih in naključnih srečanjih ponudili že (poleg standardnega povabila na pijačo): kavo, kosilo z žara, igro odbojke in frizbija, več rokoborskih dvobojev (ki sem jih kot rokoborec z veseljem sprejel), vožnjo s čolnom, lubenico (sredi vročega poletnega dne), prevoz na festivalsko prizorišče in nazaj do nastanitve tekom tridnevnega festivala, srnjakove lobanje z dedkovega podstrešja... to je le del naključnih, zabavnih primerov, ki sem jih doživel v prijetni in zgovorni družbi stereotipno strašljivih metalcev. Pomembno se mi zdi omeniti tudi izkušnje več prebivalcev in gostincev iz Tolmina, kjer se odvija največji slovenski festival Metaldays – od vseh obiskovalcev glasbenih festivalov, ki se zgodijo tam, so metalci pustili vtis najprijaznejših strank in sosedov.

Kot v vsaki subkulturi gre tudi pri medsebojnem sprejemanju med metalci do neke mere za pristop „birds of a feather flock together“, torej solidarnost med pripadniki iste subkulture. Ob vstopanju v subkulturo pripadniki ponotranjijo dobršen del vrednot le-te. Izkušnje mnogih metalcev bi lahko povzel z delom pesmi skupine Manowar:

„... So I walked outside into the street,
from a hall I heard thunder and screams...
I walked inside so I could hear

and the guy beside me gave me a beer...

He had his fist up in the air,
and called me brother, said:
„My friends
are over there...“

Podobna besedila se pojavljajo v veliko heavy metalskih skladbah. Od identitete, ki jo mladostnik razvije, je odvisno, kako bo sprejemal sebe ter kako ga bodo dojemali in sprejemali drugi. Znano je, da imajo ljudje s pozitivnim odnosom do sebe tudi pozitiven odnos do drugih, med tem ko drugi, ki se ne marajo, le redko vzpostavljajo pozitiven odnos do drugih (Maksimović, Levar in Dekleva Paoli, 1991).

Izkušnja potrditve in sprejetosti, ki jo je toliko mladih metalcev dobilo prav z metalsko družbo, le-te v veliki večini poveže s subkulturo do konca življenja, kar je opazno tudi pri raznolikosti različnih starostnih skupin, ki jo je mogoče opaziti na dogodkih. Prav tako je zanimiva povezanost med različnimi generacijami, ki jo je mogoče zaslediti predvsem na festivalih.

Glede na raziskavo T. R. Howe in sodelavcev (2015), ki so preučevali razvoj metal glasbe v osemdesetih letih in izkušnje pripadnikov metal subkulture, naj bi bili metalci tistega časa znatno srečnejši v mladosti in bolje prilagojeni na življenje (tedanji) sedanjosti kot njihovi vrstniki, ki so sledili drugim žanrom tistega časa. Odkrili so, da so tudi današnji metalci srečnejši od sodobne mladine (vzorec raziskave je zajemal 377 ljudi, med katerimi so bili bivši metalci, aktualni metalci ter osebe, ki metala nikoli niso marale). V raziskavi je bilo priznano, da so metalci pogosto preživeli travmatična in tvegana „seks, droge in rokenrol“ življenjska obdobja, v glavnem so odkrili, da je metalska identiteta služila tudi kot zaščitni faktor proti negativnim izidom takšnega življenjskega sloga. Raziskava je pokazala, da so tako ljubitelji metala, kot tudi sami glasbeniki čutili povezanost v metalski skupnosti, način za doživljanje in izražanje čustev s podobno mislečimi ljudmi.

Edin možen problem socialnega odobravanja je torej lahko povezan z razvojem negativne samopodobe, saj povečuje dovzetnost mladostnika za različna destruktivna vedenja, kot je uživanje alkohola. Takšni posamezniki so za sprejetost v določeno vrstniško skupino pripravljeni storiti vse. Pogosto zaradi tega prevzamejo tudi negativna vedenja, če jim ta omogočajo občutke pripadnosti in sprejetosti, po katerih tako hrepenijo.

Tudi različne druge raziskave (npr. ESPAD – *European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs*) so prišle do nasprotujočih si rezultatov glede povezanosti med samopodobo in uživanjem različnih substanc. Nekatere so poročale, da je nižje samospoštovanje povezano z višjimi stopnjami uporabe substanc, nekatere so govorile o mešani zvezi, spet druge so prišle do ugotovitev, da bistvenih povezav ni, torej z gotovostjo o povezanosti teh dveh dejavnikov ne moremo govoriti.

Pomembno vprašanje, ki se posledično pojavlja, je vzpostavitev ravnovesja med emskim in etskim pogledom pri delu z (mladimi) pripadniki te subkulture. Emski vidik zajema obnašanje in pomen s subjektivne perspektive, etski pa ju analizira po kategorijah, ki jih definira zunanji opazovalec (Canals, 1995). V tem primeru je izkustvena vednost uporabnika kot eksperta na podlagi osebnih izkušenj vezana na emski vidik, socialno delo kot poklicna praksa in akademska disciplina pa na etski vidik.

V mojem primeru moram precizno iskati ravnovesje med obema stranema že tekom pisanja tega diplomskega dela, saj sem na nek način hkrati v obeh pozicijah - imam izkušnjo pripadnosti omenjeni subkulturi (torej vem, kako je biti pripadnik subkulture, razumem žargon, poznam dinamiko znotraj subkulture v Sloveniji) in hkratno strokovno znanje teorije in prakse socialnega dela in temu pripadajoče kompetence, ne pa identične izkušnje kot katerikoli uporabnik, ki ga lahko tekom prakse srečam. Poleg tega se subkulture s časom spreminjajo, kar je ob rednem stiku s subkulturo včasih možno opaziti že v časovnem razponu nekaj let.

Predvsem pa je razumevanje pripadnikov subkultur in razlogov za vstop v različna (sub)kulturna okolja pomembno tudi za strokovnjake, ki želijo tem ljudem pomagati ali se jim pridružiti – preseči morajo svoje predsodke ali predpostavke, stališča, kulturno določenost, da bi lahko razumeli ali poskušali razumeti kulturo oziroma skupnost, ki jo preučujejo.

Mlade je torej v tem smislu potrebno jemati kot strokovnjake iz izkušenj in poskušati razumeti njihov pogled, za seboj pustiti svoja prepričanja in vrednote, če se želimo vživeti v njihovo vlogo, jih tako bolje razumeti in se jim pridružiti v (delovni) odnos. Gre za konstruktivistični pristop k delu z uporabniki, soustvarjanje.

Nova interpretacija valov v psihoterapiji (O'Hanlon, 2016) potrjuje pomembnost ukvarjanja s konceptom soustvarjanja, ki mu v socialnem delu pripisujemo veliko vlogo. O'Hanlon definira tri valove v psihoterapiji, ki jih podrobneje navajata tudi avtorici G. Čačinovič Vogrinčič in N. Mešl (2019):

1. Prvi je usmerjen v patologijo, preteklost, bolezen, analizo primanjkljaja, v travmo in

umeščanje diagnoze v izhodišče spremembe, ki se zahteva od pacienta, gre za val, ki se osredotoča na teorijo. Strokovnjak v odnosu je terapevt. V socialnem delu val, ki je osredotočen na patologijo, definira uporabnika na primer kot alkoholika, delomrzneža, nasilneža, družine so neurejene, otrok duševno moten... V socialnem delu prvi val razkrije tudi ujetost nastajajoče teorije pomoči v psihoanalitično teorijo, ki je v praksi (socialnega dela) ni bilo mogoče uspešno uporabiti.

2. V drugem valu, nujni smeri razvoja predvsem za socialno delo, O'Hanlon eksplicitno poudari usmerjenost v sedanjost, probleme in reševanje le-teh. Ekspert, ki vodi in sprejema odločitve, je še vedno strokovnjak. V petdesetih letih je socialno delo prav z jasno usmerjenostjo v probleme oziroma v reševanje problema začelo postavljati temelje stroke in pozneje znanosti. Usmerjenost v problem je povzročila delo v sedanjosti in, kar je še pomembneje, problem se je ločil od osebnosti. Nova formulacija »človek s problemom« je nadomestila nedopustno formulacijo »problematični človek«.
3. Tretji val, ki vključuje tudi elemente njegove prejšnje definicije prihajajočega četrtega vala, O'Hanlon poimenuje: soustvarjanje ciljev in smeri terapije. Govori o premiku od patologije in bolezni k zdravju in moči. Trend je vzajemno sodelovanje v procesu, usmerjenost v vire moči in kompetence, sodelovalno delo v sedanjosti za prihodnost, usmerjenost k rešitvi.

Procesi temeljijo na edinstvenosti posameznika, ne na teoriji. Strokovnjaka sta oba, klient in terapevt. Kakovost njunega sodelovanja je edinstveni in najpomembnejši prispevek k uspehu terapije. Vsi elementi tretjega vala so bili in so še vedno ključni za socialno delo. Potrebovali smo jih in definirali že v devetdesetih letih.

Prejšnja definicija četrtega vala, je postavila v središče značilnosti odnosa in procesa med udeleženimi v procesih pomoči. Bila je spodbuda k novi definiciji procesa pogovora, sporazumevanja in dogovora na ključni točki odnosa: pomoč se soustvarja v procesu, ki ga zagotovi delovni odnos. Dodali smo »ime«. To je konstruktivno socialno delo, kot pravita Parton in O'Byrne (2000), v vseh za prakso pomembnih elementih: poudarek je na procesu soustvarjanja novih rešitev. V središču dela je pogovor, ki omogoča pogajanje in raziskovanje edinstvenosti sveta ljudi. Problematizirano je »normalno«, »običajno«, »vsakdanje« in se umešča v zgodovinski socialni in kulturni kontekst. V specifični, za teorijo in prakso v Sloveniji razviti interpretaciji »četrtega vala« smo v središče koncepta pomoči postavili proces soustvarjanja želenih izidov, ki temelji na delu iz perspektive moči (Saleebey) in etike udeleženosti (Hoffmann).

Pri konstruktivističnem pristopu torej ni enotnega pogleda na resničnost, ki bi bil objektiven in posledično edini pravilen, torej se zamaje tudi pogled na socialne probleme in socialne težave, ki se tako prek procesa sodelovanja z uporabnikom lahko definirajo drugače, kot bi to bilo po standardih večinske populacije v uporabnikovem okolju in širši družbi (Miloševič Arnold in Poštrak, 2003), kar pa je v nasprotju z (v prejšnjih valovih uporabljenimi) pristopi pozitivizma. Pomoč uporabnikom v socialnem delu se tako začne s fazo pridruževanja uporabnikom oziroma skupinam uporabnikov, skupnim odkrivanjem problemov in rešitev zanje, nakar sledi postopek spremembe in zdravljenja, kar v zaključni fazi socialni delavci in uporabniki skupaj tudi proslavijo. Za proces je tekom celotnega poteka značilno izvajanje refleksij, ki jim sledi zaključek sodelovanja (Čačinovič Vogrinčič, Kobal, Mešl in Možina, 2011). Ob upoštevanju konstruktivističnega vidika bo socialni delavec torej poskušal pomagati uporabniku, da se oblikuje v skladu z lastno vizijo sebe. V tem primeru socialni delavec uporabniku nudi podporo, in svetovanje ter sodelovanje pri njegovem ustvarjanju novega (Šugman Bohinc, 1997).

Za mojo raziskavo je seveda relevanten konstruktivistični pristop. Raziskal bom individualne realnosti uporabnikov z upoštevanjem etičnih pravil, izhajajočih iz načel in vrednot socialnega dela, ki so (Flaker, 2003):

1. Ustvarjanje enakopravnega, partnerskega odnosa, v katerem bom sodeloval z uporabniki in uporabnicami.
2. Zavezanost dobrobiti uporabnikov.
3. Refleksivnost in kritičnost.
4. Pozornost glede svojih lastnih vrednot, predsodkov, sposobnosti in meja.
5. Jasnost in pogajanje o mandatu.
6. Sprejemanje resničnosti besed sogovornikov.
7. Nenehen dialog med doktrino in izkušnjami ter soočanje konceptov in prakse.
8. Jasno sporočanje lastnih stisk.

6. METODOLOGIJA

Moja raziskava spada med kvalitativne, kar pomeni, da osnovno izkustveno gradivo sestoji iz besednih opisov ali pripovedi. Je eksplorativna/pojasnjevalna, saj gre za raziskovanje pogleda mladih metalcev na njihov življenjski svet, njihove lastne stiske in načine spopadanja z njimi. (Mesec 2007: 27−40) Opravil sem pogovore z deset osebami, pri tem pa so mi bila v pomoč vnaprej pripravljena vprašanja odprtega tipa. Zbrane zapise sem besedno analiziral z odprtim in osnim kodiranjem. Moj merski instrument so bili delno strukturirani intervjuji z vprašanji odprtega tipa. Takšen način pridobivanja podatkov se mi zdi najustreznejši, saj omogoča svobodno izražanje mnenja o problemu ter posledično pridobivanje velikega števila podatkov o različnih duševnih stiskah ter načinih spopadanja trpečih in njihovih bližnjih z njimi.

6.1 Spremenljivke

1. Finančna neodvisnost
2. Duševne težave – vrsta
3. Doživljanje lastnih duševnih težav
4. Načini in strategije spopadanja, preživetja (na kakšen način se je oseba spopadla s simptomi, kako jih lajša v akutnem času, kakšne strategije je oseba razvila v izogib negativnim simptomom)
5. Obvladovanje stanja (zdravila, terapije, samopomoč)
6. Doživljanje večinske populacije
7. Odziv večinske populacije nanje, subkulturno in drugače
8. Odnosi s preostalimi pripadniki subkulture
9. Izkušnje s strokovnimi delavci

6.2 Raziskovalna vprašanja

Kaj je spodbudilo razvoj težav v duševnem zdravju, kdaj so se izrazile?

Kakšen je bil odziv družbe ob razkritju težav?

Kdo je bil ljudem s težavami v oporo?

Kakšen vpliv ima subkultura na spopadanje s težavami v duševnem zdravju? (imajo veliko metalske družbe, koncerti?)

Kakšne načine preživetja so razvili?

Kakšni so njihovi cilji, povezani z nadzorom oziroma ozdravljenjem duševnih stisk?

Kakšne so bile izkušnje s strokovnimi delavci?

6.3 Merski instrumenti

Uporabil sem odprti, delno standardizirani intervju. Pri tem načinu pogovora so teme in vprašanja določeni že vnaprej, uporablja se jih kot nekakšne opomnike, pogovor pa se ima možnost razvijati glede na te opomnike. Vsi sogovorniki so dobili enaka vprašanja, pogovori pa so se razvijali po potrebi, tako da so lahko vsi izrazili svoje mnenje.

6.4 Populacija in vzorec

Za raziskovanje sem uporabil vzorec snežne kepe, intervjuval sem svoje prijatelje, znance in osebe, do katerih so me ti ljudje pripeljali.

Vzorec zajema 10 posameznikov, 5 deklet in 5 fantov, starih od 16 do 26 let, ki imajo ali so imeli težave v duševnem zdravju in so pripadniki metalske subkulture. Prihajajo iz različnih krajev Slovenije.

6.5 Zbiranje podatkov

Za zbiranje podatkov sem uporabil spraševalno metodo, delno strukturiran intervju s šestimi vprašanji odprtega tipa. Pogovore sem izvajal z vsakim posameznikom posebej,

večinoma v živo, če to ni bilo mogoče, pa preko videoklica. Pogovori so bili časovno neomejeni, nekatere sem snemal, druge zapisal po spominu.

6.6 Analiza gradiva

Empirična gradiva sem kvalitativno analiziral. Intervjuje sem čim bolj dobesedno zapisal v Wordov dokument. Določil sem enote kodiranja in izbral izjave, smiselne za vključitev v analizo. Vsaka izmed teh je dobila črko, ki je predstavljala intervjuvanca (kolikor črk, toliko intervjuvancev) in številko. Odprto kodiranje s pomočjo tabele sem izvedel tako, da sem prvi stolpec uporabil za črko in številko izjave, pripisal sem izjavo. V sledečih stolpcih sem določil pojem izjave, kategorijo in temo.

Sledilo je osno kodiranje, pri katerem sem izpostavil temo, nato pa naštel vse kategorije. Tem sem dodal vse dane pojme in pripisal črke in številke izjav. Pri osnem kodiranju sem vse izjave primerjal med seboj – v posameznih temah sem pod določeno kategorijo razvrstil pojme, ki sem jih dobil iz izjav vseh intervjuvancev, tako da sem lahko primerjal rezultate.

Primer odprtega kodiranja

ŠTEVILKA IZJAVE	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	TEMA
A1	V družini imamo veliko duševnih težav, predvsem depresije, OCD in bipolarne... nekaj jih ima uradne diagnoze, pri ostalih pa so samo opazne.	Težave v duševnem zdravju v družini	Dednost	Izvor, razvoj težav

Primer osnega kodiranja

Tema 1: Izvor, razvoj težav

Dednost

- Težave v duševnem zdravju v družini (A1)
- Oče ni bil povsem sposoben vzgajati otroka zaradi lastnih duševnih motenj (F5)

- Možno, da sem kaj podedoval (F6)

7. REZULTATI IN RAZPRAVA

Tema 1: Kaj je spodbudilo razvoj težav v duševnem zdravju, kdaj so se izrazile, kako so se razvile?

Težave oseb, udeleženih v raziskavi, so se začele v različnih obdobjih mladosti oziroma otroštva – petim izmed udeležencev so se prve težave pojavile v osnovni šoli, trem od teh že v v prvem letu šolanja. Dvema so se težave pojavile tekom srednje šole, enemu pa šele proti koncu študija, med 3. in 4. letnikom.

Izvori težav so bili različni, pri dveh izmed udeležencev so duševne težave že bile prisotne v družini.

Štirje so imeli težave v odnosih z različnimi ljudmi okoli sebe. Povodi za to so bili raznoliki, pri teh od teh ljudi je šlo med drugim za drugačnost zaradi stila, spola, zdravstvenih težav ali vedenja. Dve izmed teh sta bili tudi žrtvi vrstniškega nasilja. Ena izmed teh se je na težave odzvala z agresijo *(Bila sem razdražljiva, veliko sem se tepla. (A3))*. Ena izmed intervjuvank, ki ni navedla težav v odnosih z ljudmi, se je počutila drugačno zaradi razvite postave proti koncu osnovne šole, ki je ostala dekleta še niso imela, in je kot odgovor razvila prehranske motnje.

Depresijo so navedli trije (dva od katerih sta imela težave z nizkim samospoštovanjem), ki so posledično razvili tudi samodestruktivne tendence, eden je začel razmišljati o samomoru, dve sta se poleg še treh drugih intervjuvancev začeli samopoškodovati. Eden izmed teh, ki samomorilnosti prej ni omenil, je v tednu po intervjuju storil samomor.

Pri dveh fantih so se depresivni znaki pojavili v sožitju z eksistencialno krizo ob prehodih v odraslost. Pri enem izmed teh je k težavam prispeval tudi pritisk s strani staršev *(Najbolj depresiven sem postal med 3 in 4 letnikom SŠ, vzrok je bil da nisem vedel kam bi se vpisal naprej (I1), pa družina je preveč pritiskala name. (I2))* Ena izmed deklet je imela eksistencialno krizo kot posledico slabih odnosov in težav v domačem in šolskem okolju. *(Nisem vedela kako naprej (B2))(Izgubila sem voljo do vsega, ležala sem doma (B14))* Za točno definicijo svojih duševnih težav tega obdobja ne ve, saj se nikoli ni posvetovala s strokovnjaki.

Dva izmed intervjuvancev sta imela težave z alkoholizmom in nasiljem v družini (*V OŠ zaradi očeta, tepel me je in pil (J1))*, pri dekletu je šlo tudi za psihično nasilje *(K nastanku so prispevale težave v družini že od majhnega, alkoholizem (C1), nasilje v družini (C2), psihično nasilje s strani matere. (C3))*.

Trije so imeli težave tudi zaradi osamljenosti, dva od teh sta povedala, da sta potrebovala razumevanje in podporo zaradi težav s čustvenimi motnjami in odnosi, pri tretji je bila osamljenost posledica selitve *(Verjetno je bila kriva velika sprememba v okolju, preselila sem se v dijaški dom v Ljubljani (D4), nikogar nisem poznala (D5))*, ki je poleg nižjega akademskega uspeha v srednji šoli *(Nisem bila več tako dobra v vsem (D6))*, prispevala k razvoju anksioznosti.

Poleg nje sta težave z anksioznostjo razvili še dve izmed intervjuvanih deklet (A jih je omenila šele kasneje v intervjuju).

Dva sogovornika sta kot dejavnike navedla tudi vzgojo. F je omenil, da so bile pri vzgoji morda krive duševne težave v družini *(...pa moj fotr ni bil povsem sposoben vzgajati otroka zaradi lastnih duševnih motenj (F5))*. Pri E je bilo vedenje razviden klic na pomoč, ki s strani staršev ni bil vzet resno *(Začelo se je z vzgojo, v OŠ so se začele kazati proti koncu. (E1) Nisem se lepo vedla in veliko sem jokala, tudi doma (E2), starša sta me tudi sama označila za težavnega otroka. (E3)) (Starša sta zanikala, nista me želela peljati k psihologu, čeprav sem sama prosila, že v OŠ, rekla sta, da pretiravam. (E9))*. Težave ji je okrepilo tudi čustveno izsiljevanje s strani nekaterih prijateljev *(V gimnaziji so postale še bolj intenzivne zaradi težavnih odnosov s prijatelji, čustvenega izsiljevanja (E4)*, poleg nje ga je doživljal še eden izmed sogovornikov, pri katerem je bilo le-to tudi prvi povod za razvoj duševnih težav *(Prevzel sem odgovornost za njeno samodestruktivnost in druge simptome, za katere me je krivila (H2) Ko sem končno končal zvezo, me je povozila krivda in karkoli me je spomnilo nanjo, je vodilo do čustvenega zloma. (H3))*. Krivda, ki je bila pri njem srž vseh duševnih težav, je precej podobno vlogo prevzela tudi pri drugi žrtvi čustvenega izsiljevanja *(...vse to pa se je skombiniralo z mojo osebnostjo, počutila sem se krivo in odgovorno za srečo vseh okrog sebe. (E5))*. Občutki krivde so težili tudi žrtev psihičnega nasilja *(Velikokrat sem se počutila krivo za izbruhe matere nad mano in bila jezna nase (C7))*.

Eden izmed intervjuvancev je imel precej specifičen izvor težav, bil je edini iz vzorca, ki je že v zgodnjem otroštvu pričel z jemanjem različnih psihiatričnih zdravil, ki pa so v kombinaciji med seboj povzročila čustvena nihanja *(Začelo se je v zgodnjem otroštvu, imel sem približno 6 let, ko so mi začeli predpisovati tablete, Adderall, spodbujevala za otroke, nekaj proti ADHD, imel sem tudi nekaj kar se predpisuje za bipolarno motnjo, agresijo in shizofrenijo, antipsihotike v glavnem. (F1)Vsaka je bila disbalanca v sistemu (F2), zaradi pomanjkanj podporne skupine oziroma prijateljskega kroga v kombinaciji z velikim številom medikacij pa je prišlo do čustvenih neravnovesij, jeze in nihanj, ki so spominjala na bipolarno motnjo. (F3))* Omenil je tudi travme iz otroštva, ki pa se jih ni spomnil.

Uživanje različnih legalnih in ilegalnih drog so kot izraz duševnih težav so omenili trije sogovorniki, kasneje v intervuju pa so jih kot sistem spopadanja s težavami v duševnem zdravju navedli še trije, tako da se bom temi raje posvetil tam.

Tema 2: Kakšen je bil odziv družbe ob razkritju težav?

Kar 9 od 10 intervjuvancev je imelo pozitivne izkušnje z družbo, ki je izvedela za njihove težave. V vseh primerih je šlo za prijatelje, pojavili so se tudi mama in stari starši. Ena izmed intervjuvank je imela še posebej pozitivno izkušnjo *(Dejansko precej pozitiven (odziv), nisem doživela da bi me kdo zezal, v bistvu so mi večinoma vsi poskušali pomagati. (D7))*

Negativne izkušnje je imelo 7 intervjuvancev. V 4 primerih je šlo za omalovaževanje težav osebe in obtoževanje, da pretiravajo, komplicirajo, se smilijo sami sebi ali razmišljajo na napačen način. Podobno bi lahko uvrstil enega izmed primerov nevtralnega odziva *(Družina ni res v oporo, probleme ima za namišljene (G6))*, ki pa je kljub omalovaževanju ni doživel obsojanja s strani družine. Unikatne izkušnje intervjuvancev so vključevale negativen odziv prijateljev *(Nekaj prijateljem je čudno (A10)),* zanikanje težav s strani staršev navkljub izpovedi s strani intervjuvanke ter propad ljubezenskih razmerij enega izmed sogovornikov.

Kot nevtralne sem označil odzive, ob katerih težave intervjuvancev niso prišle do izraza. Dva od teh sta bila, da zaradi splošne pogostosti (namišljenih) duševnih težav v družbi ljudje z dejanskimi duševnimi težavami niso opaženi *(Vsa družba je imela veliko problemov, izgledalo je skoraj kot da bi nekateri tekmovali kdo ima več težav (E10) Dandanes si veliko ljudi pripisuje neke duševne težave, zato moje niti niso bile pomembne ali opazne. (F8))* Stavek, ki ga nisem vključil v kodiranje bolje objasni pogled trpečega na takšno situacijo *(Dokler sem bil pri zdravnikih in psihiatrih sem pa itak imel samo take ljudi okrog sebe, prišli so zaradi staršev, zdravnikov, ali pa so si sami kaj predpisovali, včasih je bilo res, večinoma pa so bili samo žalostni.).* Eden izmed primerov je bila tudi čustvena distanca v družini, kar je po mojih izkušnjah z ljudmi izven raziskave lahko precej pogostejši problem, kot je razvidno iz moje raziskave *(Družina ni ravno odprta do pogovorov o čustvih, to težje sprejemajo. (A9))*

Tema 3: Opora

Intervjuvancem so bili v 9 primerih v oporo prijatelji, kar je bilo precej pričakovano. Pod to bi deloma štel tudi metalsko družbo intervjuvanca F, ki ni direktno omenil prijateljev, vendar jih je imel v tej družbi veliko torej lahko številko zaokrožim na 10. Na naslednjem mestu je s 5 primeri družina oziroma različni družinski člani, v 4 primerih je šlo za posamezne

družinske člane, mamo, sestro, brata in bratranca, intervjuvanka D pa ima na splošno zelo dobre odnose z vsemi družinskimi člani.

Dva intervjuvanca sta kot oporo omenila partnerje, v obeh primerih so partnerji bili tako redni kot tudi ne, kar je ob stereotipni čustveni distanci, ki naj bi jo ljudje imeli ob takšnih odnosih kar zanimiv podatek. Eni izmed intervjuvank so bili v oporo tudi strokovnjaki – psihiatrinja in socialne delavke na šoli, podobno je bila intervjuvancu G v oporo razredničarka *(Razredničarka v srednji šoli je posledično izvedela za stvari, kar je bilo dobro, pomagala je da sem naredil šolo in nisem zafural(G11)). S*ogovornik, F, je kot glavno oporo poleg matere navedel sebe, kar je bila v njegovem obdobju težav, povezanih z osamljenostjo, edina preostala opcija. Edini primer, kjer ob glavnemu viru opore ni šlo za ljudi, je navedla intervjuvanka A *(Morda je čudno, ampak moj pes in moje mačke, lahko sem jim povedala vse. (A14))*

Tema 4: Je metal subkultura v pomoč?

Pripadnost metalski subkulturi prinaša veliko dejavnikov, ki imajo možen vpliv na posameznikova čustva in doživljanje sveta, prav tako je specifična socialna mreža. Zgolj dve izmed intervjuvank sta imeli malo metalske družbe *(V mojem kraju ni veliko metalcev, ne poznam jih veliko in nimam takšne družbe (A20) Dva prijatelja sta metalca, pri nas jih ni veliko (B18)).* Preostali imajo dobro razvito socialno mrežo in večino metalskih prijateljev, pravzaprav se večinoma poznajo tudi med seboj, kar med slovenskimi metalci ni tako zelo presenetljivo, saj je Slovenija relativno majhna. Pogosti so tudi primeri splošne subkulturne kohezije *(Skupina, ki najbolj razume in najmanj kritizira, ampak te na koncu reši, ko imaš težave (F10) Na katerem koli metalskem dogodku sem se znašel nalizan v kakšnem kotu, se je našel nekdo, ki ga je zaskrbelo zame. (H16))*

ta je posebej opazna na koncertih in festivalih, od 7 intervjuvancev, ki so omenili koncerte, je le ena omenila možnost paničnega napada zaradi anksioznosti *(Če je preveč tesno me lahko zgrabi panični napad (D11))*. V preostalih primerih, vključno z njenim, so koncerti omenjeni kot odklop, sprostitev in okoliščine, kjer posamezniki pozabijo na depresijo, nimajo težav z anksioznostjo, najdejo upanje ali spoznajo nove prijatelje.

Glasbo so kot vir pomoči omenili vsi intervjuvanci. Le ena izmed intervjuvank ima preferirano zvrst, ostali večinoma poslušajo več zvrsti. Gre za izražanje ali izživljanje čustev *(Je dober outlet jeze, ki sem jo imela toliko časa zakopano v sebi in se mi ni zdelo prav, da jo kažem, veliko energije lahko sprostiš ven. (E16))*, pri nekaterih za oporo ob preživljanju težkih trenutkov ali samo spremljavo življenja *(Glasba je soundtrack življenja, ne toliko da bi*

izvlekla emocije iz mene, ampak ublaži določene stvari, ni da bi me instant dvignila, gre bolj postopoma, pomaga sfurat skozi brez večjih problemov. (F12) V časih visokega stresa kakšen komad tudi pomaga voditi tvoje občutke, skozi samo glasbo, ki jo konzumiraš, se lahko tudi izraziš. (F13)). Izpostavil bi pogled enega izmed intervjuvancev, ki dobro zajame celostne vplive glasbe in asociacij, povezanih z njo *(Prav tako je z glasbo, melodija, besedilo... lahko te spomni na slabe stvari, lahko te izkoplje ven. (G13) Zdi se mi, da ljudje z glasbo povezujemo določene življenjske situacije – določen komad ti lahko da asociacijo na točno določen dogodek – če si čisto v bedu in te komad spomni na neko smrt, breakup, ti verjetno ne pomaga, ali pač... (G14))*.Pomemben element glasbe je tudi izživljanje žalosti, ki bi sicer ostala potlačena, kar sem pogosto opazil in doživel v svoji družbi po samomoru enega izmed intervjuvancev in našega prijatelja, ki sem ga omenil prej, saj nas veliko različnih pesmi spomni nanj, odvisno od spominov, ki jih kdo ima z njim.

Tema 5: Sistemi preživetja

Sistemi preživetja so bili zelo raznoliki, tako kot posamezni sogovorniki med seboj. Najpogostejši sistem je bila uporaba različnih legalnih in ilegalnih drog, s 6 primeri. V 5 primerih je šlo za uporabo alkohola, štirje so posegli po marihuani. Trije so kot sistem omenili tudi kajenje cigaret. Trije so eksperimentalno poskusili različne druge droge. Rezultat me ne preseneča, saj je to po mojih izkušnjah na splošno pogost sistem tudi v širši družbi. K temu bi pridal, da je le ena izmed intervjuvank poleg drog omenila tudi antidepresive (te sem dal pod posebno kategorijo saj sem pričakoval večjo pogostost uporabe), vendar jim pripisuje velik pomen *(Pa antidepresivi, rešili so mi življenje. (E29)*.

Pet jih je na neki točki pogovora izrazilo nekakšno nezaupljivost, previdnost v odnosih z ljudmi, težave so skrivali oziroma niso želeli govoriti o njih *(Nikomur se nisem zaupala, da nebi izdali mojih skrivnosti. (B12) To da se ne odpreš, dokler osebi v odnosu ne zaupaš, neka previdnost. (E22))*.

Glasba in šport sta bila prisotna po štirikrat. Pri tem bi opomnil, da so pozitivne učinke glasbe med vprašanji o subkulturi omenili prav vsi.

Pogovor sta omenila dva izmed intervjuvancev *(Pogovor o stvareh, čeprav se jih ne maram posluževat, težko se odprem folku, enim težje kot drugim. (G16) Jamram prijateljem in zdajšnji punci. (H18))*. Pridal bi še socialne interakcije, ki lahko vplivajo na podoben način ali se razvijejo v takšne pogovore *(Razne socialne interakcije ki te sprostijo, hobiji, kakšen koncert, družabne igre doma, gikat... tudi seks spada pod socialne interakcije, vsaj načeloma. (G22) ...žuranje in spoznavanje ljudi ter lov na punce brez resnih namenov (H19))*. Poleg

medčloveških interakcij socialne narave bi povezal še obljube proti samodestruktivnosti, ki sem jih zasledil že večkrat v življenju, v tej raziskavi zgolj enkrat *(Potem sem parim osebam dal pinky promise da je s samopoškodovanjem in čudnimi drogami konec. (H20)).*

Različne aktivnosti, kot so risanje, branje, filmi, igranje kitare in petje so uporabljali z namenom, da bi se zamotili *(Poskušam se čim več zamotit, poslušanje glasbe, gledanje filmov, branje knjig, igranje kitare in petje, druženje s prijatelji ipd. (C18))* ali (v manj primerih) izrazili svoja čustva, jih izživeli *(Pri risanju gre lahko tudi za izlivanje čustev, sam stil postane drugačen, temnejši. (D18)).* K izražanju čustev bi dodal še poezijo *(Poezija, kar pišem (H24))*

Več sistemov, ki so bili omenjeni le pri enem ali dveh posameznikih, bi lahko označil kot miselno naravnanost, ki je lahko v pomoč na različne načine *(Dojela sem, da ni v redu, da tako ravnam s svojim telesom (D3) Veliko humorja, zlasti črnega (E20) Projekcija jeze na druge ljudi in stvari (E21) Ugotovitev, da lahko preneham z odnosi, ki jih ne želim (E26) Na duševne stiske gledam kot na stanja v življenju, skozi katera grem, ne bolezen (F16) Na duševne stiske gledam kot na stanja v življenju, skozi katera grem, ne bolezen (F16) V stanju melanholije pač preživiš melanholijo (F14) Videti koncerte in pričakovati nove mi daje upanje za naprej (C16)).* Kot po mojem mnenju zelo pomemben pristop bi omenil še poznavanje lastnih težav in njihovega delovanja, ki sta ga omenili zgolj dve sogovornici, dodal sem še sistema spopadanja z anksioznimi napadi, ki se mi zdita dober primer poznavanja lastnih težav in zagotavljanja varnosti *(Poskušam opaziti, če se me kaj loteva (D13) Koga vzamem s sabo, da nisem sama (D16) Samoizobraževanje, branje o stvareh, ki jih imaš, da bolje razumeš, kako delujejo. (E28))*, saj se lahko posameznik na takšen način s težavami spopade veliko bolj konstruktivno in učinkovito.

Tema 6: Cilji, povezani z nadzorom oziroma ozdravljenjem duševnih stisk

Najpogostejši cilj, ki so si ga sogovorniki zaželeli, je bilo prenehanje duševnih stisk oziroma njihovo zmanjšanje, in sicer v štirih primerih. Težava, ki se lahko pojavi ob tako dokončnem cilju, se mi zdi pomanjkanje manjših korakov, ki vodijo do tega cilja, oprijemljivo delo s sedanjostjo. Enemu izmed sogovornikov je uspel manjši korak, ki si ga je zastavil *(Včasih je bil cilj, da sem lahko cel dan srečen brez napadov, kar mi je tudi uspelo. (H25),* poleg dolgoročnega cilja, ki ga še čaka *(Bolj dolgoročno si želim dobiti mindset in doživljanje, kot sem ga imel pred vso dramo, ki me je pokvarila, bil sem prav miren romantik... kolikor pač gre. (H26)).* Intervjuvanka D se je dolgo pred časom intervjuja tako rešila prehranskih motenj, prek realizacije *(Na srečo sem hitro dojela, da ni v redu, da tako*

ravnam s svojim telesom, zadeva se je v kakšne pol leta umirila. (D3)). Sogovornici B se je stanje popravilo čez čas, želi pa si še, da ostane sama takšna kot hoče in težave rešuje po svoje *(Želim ostati svoja oseba. (B21) Zdaj sem že veliko bolje, redko sem žalostna. (B22) Sama sem odgovorna zase (B23) vseeno mi je kaj drugi mislijo, kaj bodo naredili. (B24)).*Intervjuvanka A ima dolgoročni cilj, za katerega ima vizijo, upanje, čeprav se po svojih besedah drugačnosti verjetno ne bo povsem znebila *(Vem, da verjetno nikoli ne bom čisto normalna. (A30)*

Rada bi si pustila biti srečna in se imela rada. (A31) Vem, da bi lahko. (A32)). Edina s fizičnim ciljem je intervjuvanka, ki si želi priti iz družinskega okolja, od koder izvirajo težave *(Čim prej se želim odseliti na svoje in si poiskat službo saj je glavni povzročitelj težav stanje doma. (C20).*

E si želi znebiti samodestruktivnih vzorcev vedenja *(Da se znebim vzorcev samokaznovanja (E31), samosabotaže, da bolje verjamem vase in lahko naredim stvari, če se jih lotim, namesto da odlašam in je vedno slabše. (E32)),* kar je več aspektov, ki vodijo do cilja. Podoben cilj, povezan s pogledom na svet je primer sogovornika I *(Začel bi se bolj ukvarjati s sedanjostjo kot preteklostjo in tem kar še bo, lažje se spi tako. (I16)),* ki je direkten odgovor na sprožilo njegovih težav, eksistencialno krizo. F je na svoje težave gledal drugače kot ostali *(Na svoje duševne stiske nikoli nisem gledal kot na bolezen, nekaj kar bi moralo biti ozdravljeno, so pač stanja v življenju skozi katera grem. (F16))*, imel cilje, da deluje kot ljudje brez težav *(Da sem funkcionalen član družbe, hodim v službo (F18), da ne zajebem ljudi okrog sebe samo zato ker se slabo počutim. (F19))*. Svoj pogled je objasnil kot drugačen stil življenja, s katerim je moral živeti *(Moji nižji trenutki so nižji kot pri normalnih ljudeh, vendar so tudi moja nihanja navzgor višja, vse skupaj je torej drugačen stil življenja, s katerim moram živeti, če uspem, pač uspem. (F17))*.

Le eden izmed intervjuvancev ima cilje, ki se mu zdijo nedosegljivi *(Nedosegljivi. Trenutno preživljam slabo obdobje, ne vem če se mi sploh da ukvarjat s tem, da bi stvari rešil, najraje bi pustil, da stvari grejo s tokom in se sprijaznil s posledicami. (G23) Druga skrajnost je, da delam na tem, da bi bilo bolje, sam s sabo, zdravniška pomoč, take stvari, vendar obupavam nad tem, da bi še karkoli pomagalo, ni ciljev. (G24))*.

Tema 7: Izkušnje s strokovnimi delavci

Izkušnje s strokovnimi delavci so bile raznolike, in le ena izmed sogovornic ni imela nobene.

Šest sogovornikov je imelo različne izkušnje s socialnimi delavkami – dve izmed sogovornic sta imeli slabe izkušnje *(V SŠ sem imela panični napad, SD pa mi je samo dala kartico za neko skupino na netu ki sploh ni več obstajala, rekla je da mi drugače ne mora pomagati. (A37) Hotela me je poslati nekam, ne da bi bilo to potrebno, ker situacija ni bila huda, pač ignoriranje, „Jaz vem vse" odnos. (D23)),* trije izmed sogovornikov pa so imeli pozitivne izkušnje *(Kar se tiče strokovnih delavcev, sem imela s socialnimi delavci na šoli pozitivno izkušnjo, saj sem si lahko pouk rahlo prilagodila v primeru slabega počutja ali paničnega napada (C21) V srednji šoli sem sodeloval z eno, ko je imela sošolka probleme in smo nekako skupaj s še parimi skrbeli zanjo, tudi zelo lepa izkušnja. (H27) Kar sem, sem bil pri psihiatrih, pa šolska socialna delavka... nič nimam za reči čez njih, vedno so znali pomagati. (J18))* V negativnih primerih je šlo vedno za neupoštevanje uporabnika in s tem neupoštevanje pristopov konstruktivizma, torej povsem napačen pristop za našo stroko.

Trije intervjuvanci so imeli izkušnje s psihologi, vse izkušnje so bile pozitivne, čeprav ena izmed njih ni bila vredna dolgotrajnega sodelovanja – sogovornica je dobila znanje, orodje, da se spopade s težavami (*Pri psihologu sem bila parkrat, pozitivna izkušnja, ampak se mi ni zdelo vredno hodit. (D20) Kar mi je povedal, je bilo dovolj, da sem sama vedela, na čem sem. (D21)),*pri drugi pa psihologinja ni bila usposobljena za primer, vendar bila kljub temu do neke mere v pomoč *(Ni bila ravno usposobljena za delo s težjimi primeri, vendar je znala narediti, da sem se zamislila nad sabo. (E34)).* Ostale izkušnje so bile povsem pozitivne *(Psiholog in psihiatrinja sta se trudila pomagati (A39) S srečanji nehala jeseni, pomagala so (E36))*. Eden izmed sogovornikov ni imel izkušnje, saj si strokovne pomoči ni mogel privoščiti *(Ko sem rabil terapevta, nisem našel nobenega, ki bi si ga lahko privoščil, kar govori samo zase. (H28))*

Osem intervjuvancev je imelo izkušnje s psihiatrično stroko. Pet izmed teh je imelo pozitivne izkušnje *(Oba s psihiatrinjo sta se mi trudila pomagati in sta bila res v redu. (A39) Enkrat sem po naključju srečal nekega psihiatra, ki je imel pristen, human odnos, brez zdravnik – pacient odnosa, v ordinaciji sva malo šla čez stvari in prišla do tega, da se nobenemu ne da sedeti tam in debatirat, zato sva se dobila nekje zunaj, na klopci, morda šla na pivo, vse je bilo bolj sproščeno, ful v redu izkušnja. (G27) Edini strokovni pogovor sem dobil, ko sem šel na psihiatrično po samomorilnega kolega, pa sem še sam dobil nekaj minut s psihiatrinjo, ki je še meni mimogrede malo poštimala možgane, in to brez kartice. (H29) Kar sem, sem bil pri psihiatrih, pa šolska svetovalna delavka... nič nimam za reči čez njih, vedno*

so znali pomagati. (J18), med katerimi je bila ena nekoliko na meji *(Začetek faksa sem začela hoditi na terapije, šla k psihiatru, dal mi je antidepresive ki so mi pomagali, za antipsihotike pa ni povedal stranskih učinkov. (E35)).* Kar se tiče psihiatričnih medikacij, so bile vse razen izkušnje intervjuvanke E negativne *(...kar se pa tiče psihiatrinje pa nisem imela pozitivne izkušnje saj nisem čutila da so mi pregledi pomagali na kakršenkoli način, tako da sem zavrnila zdravila. (C22) Potem pa secirajo in eksperimentirajo s tabo, ne zato da bi bil ti srečen, ampak da nebi šel drugim na kurac. (F22) Druga, ženska, me je fuknila na tablete, s tem pa samo propadaš, možganske funkcije otopijo, postaneš neka zelenjava. (G26) Dvakrat sem šel k psihiatru na terapijo, ugotovil sem da je pristop pogosto napačen – namesto da bi sprejeli težavo in jo rešili bežijo pred njo in gledajo stran ter polnijo ljudi s tabletami... podobno kot alkoholizem, torej. (I17))*, kar sem pogosto zasledil tudi v pogovorih izven raziskave pri drugih ljudeh, ki so kdaj uporabili antipsihotike, z antidepresivi so bile izkušnje večinoma pozitivne (težave so se pojavljale pri zaspanosti in spolnem življenju in ne kognitivnih funkcijah).

Negativne izkušnje so bile pogoste tudi s samim pristopom psihiatrov *(Zaprt oddelek, niso me spraševali, če vem zakaj sem tam, kako sem, niti niso povedali, kje sem zaprta, komaj se spomnim, kako sem prišla tja, da sem na zaprtem sem izvedela od druge punce tam. (E37) Slab odnos na splošno, ni bilo vtisa da jih skrbi za kogarkoli. (E38) Nikoli mi niso povedali kaj imam, lahko samo sklepam po tem, za kaj uporabljajo takšna zdravila. (F7) Bullshit predvsem, izredni psihiater, zdravstveni dom za mentalne težave... (F20) Vedno so nekako odsotni, kaj je narobe s tabo iščejo prek knjig, namesto da bi poslušali tebe. (F21) V začetku zelo slabe, imel sem dva psihiatra, en je bil naveličan svojega dela, ni se mu dalo ukvarjati z ničemer več. (G25) Dvakrat sem šel k psihiatru na terapijo, ugotovil sem da je pristop pogosto napačen – namesto da bi sprejeli težavo in jo rešili bežijo pred njo in gledajo stran ter polnijo ljudi s tabletami... podobno kot alkoholizem, torej. (I17)*, ki je bil pogosto hladen, naveličan in degradirajoč, z nadvlado strokovnjaka. Z negativnimi izkušnjami pri petih posameznikih, v sedmih različnih interakcijah, je rezultat torej bolj negativen kot pozitiven, predvsem zaradi naveličanosti in pristopa strokovnjak – klient, brez da bi uporabnik prišel do besede ali izvedel, kakšno je njegovo stanje ali s čim ga zdravijo, kar pa je za opolnomočenje uporabnika (kot v primeru intervjuvank D in E, ki jima poznavanje lastnih težav pomaga pri razvijanju učinkovitih sistemov spopadanja s težavami) ključnega pomena.

8. SKLEPI

- Vsem razen enemu sogovorniku so se težave pričele do konca srednje šole, večini že v osnovni šoli, celo na samem začetku.
- Večino dejavnikov, ki so povzročili razvoj duševnih težav, bi lahko uvrstili pod težave v medčloveških odnosih, šlo je za različne težavne odnose s starši, družinsko nasilje in alkoholizem, medvrstniško nasilje – tako izključevanje kot psihično nasilje, osamljenost – zaradi drugačnosti ali menjave okolja.
- Preostali dejavniki so bili povezani z odraščanjem (eksistencialne krize in prehranjevalne motnje zaradi razvite postave), samospoštovanjem, vedenjem, travmami in neustreznimi kombinacijami psihiatričnih zdravil.
- Posledice so bile različne težave v duševnem zdravju – pogosti sta bili depresija in anksioznost, omenjene so bile tudi prehranjevalne motnje ter različni simptomi drugih motenj, za katere pa sogovorniki niso imeli strokovnih definicij.
- Izražene spremembe v življenju po pojavu duševnih težav so bile samodestruktivno vedenje, izguba volje in depresivna obdobja, pričetek s kajenjem, pitjem in uporabo drugih drog ter osamljenost.
- Družba se je večinoma odzvala pozitivno, v veliki meri je šlo za prijatelje, starše in v enem primeru sošolce, ki so se jim sogovorniki zaupali, odzivi so bili (medsebojna) opora in empatija.
- Večina negativnih odzivov je vključevala omalovaževanje težav oseb, češ da pretiravajo oziroma iščejo pozornost, večinoma s strani staršev, v nekaj primerih vrstnikov/prijateljev, širše družbe. Bolj nevtralni primeri so vključevali nepripravljenost na pogovore o čustvih s strani družine, blažje omalovaževanje težav kot namišljenih ter najpogosteje splošno pojavnost (namišljenih) duševnih in drugih težav v določenih družbah, tako da dejanske duševne težave niso bile opažene.
- Večini sogovornikov so bili v oporo prijatelji, v nekaj primerih partnerji, družinski člani ter strokovni delavci, razredničarka.
- Metalska subkultura je mladostnikom v pomoč prek glasbe, ki jo uporabljajo za izživljanje želenih čustev, ter metalske družbe, ki je tudi izven (pri večini intervjuvancev) velikega kroga metalskih prijateljev razumevajoča, prijateljsko naravnana in brez predsodkov.

Vplivi obeh aspektov se združijo na koncertih, kjer se metalska družba zbere, druži in ob glasbi čustvuje na podobne načine ter tako povezuje, zato se tam pogosto sklepajo tudi nova prijateljstva.

- Sistemi spopadanja s težavami v duševnem zdravju vključujejo (oziroma so vključevali) nezaupljivost do drugih, aktivnosti ki pomagajo pozabiti na čustva ali jih izživeti, umetniške ali športne narave, vključno s knjigami, filmi, risanjem in glasbo, medčloveške interakcije, pogovori o težavah, umik, poznavanje lastnih težav in pravilnega ravnanja z njimi, humor in drugi načini miselne naravnanosti. Uporaba substanc je bila prisotna pri šestih primerih, nekoliko redkejša je bila samodestruktivnost. Posamezni primeri so vključevali tudi antidepresive, agresiven odziv na vrstniško nasiljeter dogovor proti samopoškodovanju.
- Cilji so bili zelo raznoliki, večinoma so bili bolj dokončne vizije kot majhni koraki do ciljev, ki bi jih najlaže povzel kot prenehanje oziroma izboljšanje na področjih duševnih težav, samospoštovanja, samopodobe. Nekaj ciljev so uporabniki tudi že dosegli.
- Izkušnje s stroko so bile najbolj pozitivne pri psihologih, pri socialnih delavkah so bile izkušnje mešane, v slabih primerih so socialne delavke zanemarjale soustvarjanje oziroma niso bile empatične, v dobrih so sodelovale z uporabniki.
- Izkušnje s psihiatri so bile bolj negativne kot pozitivne, večinoma zaradi hladnega, distanciranega ali degradirajočega odnosa ter pomanjkanja informacij, ki bi jih uporabniki želeli ali morali prejeti o medikacijah in njihovi lastni obravnavi. Kadar so bile izkušnje pozitivne, je šlo za topel in empatičen odnos ter prilagodljivost.

PREDLOGI

- Težave pri mladostnikih so bile pogosto povezane z osamljenostjo in pomanjkanjem empatije s strani drugih ljudi. Krepitev socialne mreže v tej fazi lahko odločilno vpliva na njihovo dobrobit.
- Prav tako je potrebno nameniti pozornost njihovemu odnosu z družino in ozaveščanju le-te o duševnih težavah ter tveganjih, ki se v povezavi z njimi ponavljajo.
- Pozornost je potrebno nameniti izživljanju težav in napetosti ter usposabljanje mladostnikov za izražanje lastnih čustev drugim.

- Razrešitev morebitnih eksistencialnih kriz je bistvenega pomena
- V primeru samodestruktivnosti ali uporabe drog je potrebno ozaveščanje posameznika in zmanjševanje škode.
- Poznavanje osnov metalske subkulture in njenih glasbenih podžanrov ter njenega delovanja je pri delu s pripadniki subkulture v veliko pomoč na veliko področjih, predvsem izražanja čustev in navezovanja stikov, prav tako odsotnost predsodkov, ki jih subkultura pogosto doživlja (ponovno poudarjam da sta prisotnost agresije in dejanski satanizem v subkulturi skorajda neobstoječa), zaradi česar so pripadniki pogosto zadržani in sramežljivi v interakcijah z večinsko populacijo.
- Pozornost je potrebno nameniti zdravim načinom spopadanja z duševnimi težavami in njihovimi simptomi.
- Pri raziskovanju ciljev je potrebno upoštevati delitev na manjše, v sedanjost usmerjene korake.
- Upoštevati je treba konstruktivistične pristope k soustvarjanju rešitev in ne pozabiti na empatijo v vseh interakcijah.
- Uporabnika je potrebno seznaniti z njegovimi pravicami.
- Potrebno je sodelovanje med strokami, ki so udeležene v procesu pomoči in namenjati pozornost korektnemu odnosu vseh udeležencev, morda prevzeti posredniško vlogo ter prispevati k celostni obravnavi uporabnika.
- Če je uporabnik samodestruktiven, je z njim nujno skleniti antisuicidalni dogovor.

UPORABLJENA LITERATURA

American Psychiatric Association [APA] (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.).* Dostopno na https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596

Bajzek, J., Bitenc, M., Hvalič Touzery, S., Kolar, A., Ramovš, J., Strniša Tušek, Š., Saje, V. in Gložančev, A. (2003). *Zrcalo odraščanja: mednarodna sociološka raziskava o odraščajočih otrocih.* Radovljica: Didakta.

Barthes, R. (2015). *Mitologije*. Ljubljana: Založba Krtina.

Brake, M. (1984). *Sociologija mladinske kulture in mladinskih subkultur.* Ljubljana: Krt

Canals, J. (1995). Mesto antropologije v teoretskem ozadju socialnega dela. *Socialno delo, 34*(2), 97–107.

Candida Fink, M. D. in Kraynak, J. (2009). *Bipolarna motnja za telebane.* Ljubljana: Pasadena: Društvo za pomoč osebam z depresijo in anksioznimi motnjami.

Cohen, A. (1997). A General theory of subcultures. V: K. Gelder in S. Thornton (ur.), *The Subcultures Reader* (str. 44–54). Routledge: Psychology Press.

Cohen, P. (1997). Subcultural conflict and working-class community. V: K. Gelder in S. Thornton (ur.), *The Subcultures Reader* (str. 90–99). Routledge: Psychology Press.

Čačinovič Vogrinčič, G. (2008). *Socialno delo z družino.* Ljubljana: Fakulteta za socialno delo Univerze v Ljubljani.

Čačinovič Vogrinčič, G. in Mešl, N. (2019). *Socialno delo v družino: soustvarjanje želenih izidov in družinske razvidnosti.* Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

Čačinovič Vogrinčič, G., Kobal, L., Mešl, N. in Možina, M. (2011). *Vzpostavljanje delovnega odnosa in osebnega stika.* Ljubljana: Fakulteta za socialno delo Univerze v Ljubljani.

Černigoj-Sadar, N. (1991). *Moški in ženske v prostem času*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.

Dernovšek M. Z., Gorenc, M. in Jeriček Klanšček, H. (2012). *Ko te strese stres: kako prepoznati in zdraviti stresne, anksiozne in depresivne motnje.* Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.

Dernovšek, M. Z., Oreški, S. in Hrast, I. (2010). *Kam in kako po pomoč v duševni stiski.* Ljubljana: Izobraževalno raziskovalni inštitut.

Ferbežer, I., Težak, S. in Korez, I. (2008). *Samopodoba mlajših nadarjenih otrok.* Radovljica: Didakta.

Flaker, V. (2012). *Direktno socialno delo*. Ljubljana: Založba/cf*.

Flaker, V. (2003). *Oris metod socialnega dela*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo Univerze v Ljubljani.

Frith, S. (1986). *Zvočni učinki.* Ljubljana: Krt.

Humphreys, T. (2002), *Otrok in samozavest: kako doseči in utrditi samospoštovanje že v mladih letih.* Ljubljana: Mladinska knjiga.

Howe, T. R., Aberson, C. L., Friedman, H. S., Murphy, S. E., Alcazar, E., Vazquez, E. J. in Becker, R. (2015) Three Decades Later: The Life Experiences and Mid-Life Functioning of 1980s Heavy Metal Groupies, Musicians, and Fans. *Self and Identity, 14*(5), 602–626. doi: 10.1080/15298868.2015.1036918

Inštitut za razvoj človeških virov [b.d.]. *Kaj je samopodoba?* Pridobljeno 24. 4. 2020 s http://www.psihoterapija-ordinacija.si/sl/osebnost-in-odnosi/225-samopodoba-insamovrednotenje.html

Jeriček Klanšček, H., Zorko, M., Bajt, M. in Roškar, S. (2009). *Duševno zdravje v Sloveniji.* Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.

Kaj je duševno zdravje? [NIJZ] [4. 3. 2015]. Pridobljeno 2. 3. 2020 s https://www.nijz.si/sl/kaj-je-dusevno-zdravje

Kamin, T., Jeriček Klanšček, H., Zorko, M., Bajt, M., Roškar, S. in Dernovšek, M. Z. (2009). *Duševno zdravje prebivalcev Slovenije.* Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja.

Kapelj, M. in Smonker, T. (2005) *Skupnostna skrb na področju duševnega zdravja na Krasu.* Sežana: Društvo za duševno zdravje in kreativno preživljanje prostega časa Vezi.

Klančar, T., Hodnik, T. in Maraž, D. (2015). *Za duševno zdravje v Ljubljani.* Ljubljana: Mestna občina Ljubljana. Pridobljeno 9. 8. 2019 s https://www.ljubljana.si/sl/mestnaobcina/publikacije-mol/?year=2015&category=6

Kobal Grum, D., Ucman, S. in Leskovšek, N. (2003). *Bivanja samopodobe*. Ljubljana: i2.

Lamovec, T. (1994). *Psihodiagnostika osebnosti*. Ljubljana: Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo, Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.

Lamovec, T. (2006). *Ko rešitev postane problem in zdravilo postane strup*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

Lapajne, G. (2011). *Zagovorništvo v duševnem zdravju in institut zastopnika pravic oseb na področju duševnega zdravja* (Magistrsko delo). Fakulteta za socialno delo, Ljubljana.

Makarovič, J. (1986). *Sla po neskončnosti.* Maribor: Založba Obzorja.

Maksimović, Z., Levar, P. in Dekleva Paoli, V. (1991). Mladinska delavnica: psihološki primarno preventivni program, namenjen mladostnikom zgodnjega obdobja. Ljubljana: Sekcija za preventivno delo pri Društvu psihologov Slovenije.

Marčič, R. (2006). Povezanost mladostnikove samopodobe in spoštovanja z nekaterimi zdravju škodljivimi vedenji. *Psihološka obzorja, 15*(4), 53–65.

Marjanovič Umek, L., Zupančič, M., Fekonja, U., Kavčič, T., Svetina, M., Tomazo Ravnik, T., Bratanič, B. (2004), *Razvojna psihologija.* Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.

Mesec, B. (2007), *Metodologija raziskovanja v socialnem delu II.* Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

Kuhar, M. (2007). Prosti čas mladih v 21. stoletju. *Socialna pedagogika, 11*(4), 453–471.

Milivojević, Z. (2008). *Emocije: razumevanje čustev v psihoterapiji*. Novi Sad: Psihopolis institut.

Miloševič Arnold, V. in Poštrak, M. (2003). *Uvod v socialno delo*. Ljubljana: Študentska založba.

Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve [MDDSZ] [28. 7. 2008]. Veljavni predpisi. Pridobljeno 6. 2. 20 20 s https://www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list-rs/vsebina/88016

Nastran Ule, M. (1996). *Mladina v devetdesetih: analiza stanja v Sloveniji*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.

O'Hanlon, B. (2016). *The Three Waves of Psychotherapy.* Pridobljeno 14. 5. 2020 s http://www.billohanlon.com/freestuff/presentation/files/three-waves-of-psychotherapy.pdf

Poštrak, M. (1994). Kje so subkulture danes? (I); *Socialno delo, 33*, 35–38.

Prezelj, M. (1999). Heavy metal: bojevniki peklenskega hrupa. V: P. Stankovič, G. Tomc in M. Velikonja (ur.), *Urbana plemena: subkulture v Sloveniji v devetdesetih* (str. 83–96). Ljubljana: ŠOU, Študentska založba.

Rus-Makovec, M. in Tomori, M. (1998). Povezanost med družinskimi dejavniki in avtodestruktivnostjo pri slovenskih srednješolcih. *Psihološka obzorja, 7*(4), 49–65.

Šugman Bohinc, L. (1997). Epistemologija socialnega dela. *Socialno delo, 36*(4), 289–30.

Tekavčič Grad, O. (2004). *Pogovori z ljudmi v duševnih stiskah.* Priročnik za svetovanje. Ljubljana: Založba ZRC, ZRC SAZU.

The 2007 ESPAD Report. (2007). Pridobljeno 14. 3. 2020 s

http://www.espad.org/sites/espad.org/files/SUMMARY-The_2007_ESPAD_Report.pdf

Tomc, Gregor (1992). Osebna konstrukcija realnosti. *Družboslovne razprave, 9*(13), 62–75.

Tomori, M. (2000). Psihosocialni dejavniki pri mladostniškem prestopništvu. V: Šelih A. (ur.), *Prestopniško in odklonsko vedenje mladih* (str. 89–111). Ljubljana: Bonex.

Ule, M. (ur). (1995). *Prihodnost mladine*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Urad Republike Slovenije za mladino.

Ule, M. (2008). *Za vedno mladi? Socialna psihologija odraščanja.* Ljubljana: Fakulteta

Ule, M. in Kuhar, M. (2003), *Mladi, družina, starševstvo: spremembe življenjskih potekov v pozni moderni.* Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.

Ule, M., Rener, T., Mencin Čeplak, M. in Tivadar, B. (2000). *Socialna ranljivost mladih.* Ljubljana: Založba Aristej.

What is black metal? [b.d.] Pridobljeno 20. 5. 2020 s https://allaboutblackmetal.com/what-is-black-metal/

Zupančič, M. (2004). Opredelitev razvojnega obdobja in razvojne naloge v mladostništvu. V: L. Marjanovič Umek in M. Zupančič (ur.), *Razvojna psihologija* (str. 511–524). Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.

Žnidar, E. (b.d.). *Sam sebi največji agresor.* Pridobljeno 14. 3. 2020 s http://www.eneo.si/si/osebno/arhiv/sam-sebi-najvecji-agresor/

PRILOGE

Priloga A – odprto kodiranje

ŠTEVILKA IZJAVE	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	TEMA
A1	V družini imamo veliko duševnih težav, predvsem depresije, OCD in bipolarne... nekaj jih ima uradne diagnoze, pri ostalih pa so samo opazne.	Težave v duševnem zdravju v družini	Dednost	Izvor, razvoj težav
A2	Že v OŠ so od 2,3 razdreda sem videla, da z mano nekaj ni v redu.	Z mano nekaj ni v redu že od 2, 3 razreda	Začetek težav v OŠ	Izvor, razvoj težav
A3	Bila sem razdražljiva, veliko sem se tepla.	Pretepanje	Agresija	Izvor, razvoj težav
A4	Probleme sem imela z učitelji, učenci in doma.	Problemi z dugimi	Težavni odnosi	Izvor, razvoj težav
A5	Okrog 13 leta so mi ugotovili skoliozo	Skolioza	Drugačnost	Izvor, razvoj težav
A6	zato sem dobila steznik, tako da so sošolci dobili še dodaten razlog za konflikt z mano, začeli so se norčevati iz mene	Dobila sem steznik, začeli so se norčevati iz mene	Vrstniško nasilje	Izvor, razvoj težav
A7	Padla sem v intenzivno obdobje depresije, večinoma sem spala, jokala, in to je bilo to.	Depresivno obdobje	Depresija	Izvor, razvoj težav
A8	Pa rezat sem se začela.	Rezanje	Samodestruktivnost	Izvor, razvoj težav
A9	Družina ni ravno odprta do pogovorov o čustvih, to težje sprejemajo.	Družina ni odprta do pogovorov o čustvih	Nevtralen odziv družbe	Odziv družbe

A10	Prijatelji so tko, enim je čudno	Nekaj prijateljem je čudno	Negativen odziv družbe	Odziv družbe
A11	ker sem to dolgo uspešno skrivala	Težave sem dolgo uspešno skrivala	Nezaupanje drugim	Sistemi preživetja
A12	ostali pa so to zelo dobro sprejeli, da ni nič takega.	Nekaj prijateljev je to dobro sprejelo, ni nič takega	Pozitiven odziv družbe	Odziv družbe
A13	Zdaj razumejo kadar potrebujem čas zase, se umaknem.	Prijatelji razumejo, če se kdaj umaknem, ker rabim čas zase	Pozitiven odziv družbe	Odziv družbe
A14	Morda je čudno, ampak moj pes in moje mačke, lahko sem jim povedala vse.	Pes in mačke	Živali	Opora
A15	Metalka sem postala po tem ko sem odkrila pesem od Pantere, I'm broken...	Metalka sem postala po tem ko sem odkrila pesem od Pantere, I'm broken	Glasba	Subkultura
A16	V družini so bolj rokerji, jaz pa sem po tem zaplavala v metalske vode.	Rokerji v družini	Družina	Subkultura
A17	Glasba se mi dopade, poistovetim se z besedili, sede na moja čustva.	Poistovetim se z besedili, sede na moja čustva	Glasba	Subkultura
A18	Podobno je le še s starim rapom, Eminem, 2pac in Snoop Dogg.	Podobno kot z metalom je le še s starim rapom	Glasba	Subkultura
A19	Od zvrsti metala pa imam najraje death, Cattle decapitation, Gojiro, Dying fetus...	Od zvrsti metala imam najraje death	Preferirana zvrst metala	Subkultura
A20	V mojem kraju ni veliko metalcev, ne poznam jih veliko in nimam takšne družbe, sramežljiva sem, zato tudi ne spoznavam	V mojem kraju ni veliko metalcev, ne poznam jih veliko in nimam takšne družbe	Metalska družba	Subkultura

	ljudi.			
A21	Risanje izliva čustva	Risanje izliva čustva	Risanje	Sistemi preživetja
A22	branje me zamoti.	Branje me zamoti	Branje	Sistemi preživetja
A23	Trenirala sem borilne veščine, dobre so bile za izživljanje jeze.	Borilne veščine za izživljanje jeze	Šport	Sistemi preživetja
A24	Razvila sem tudi slabe navade, pila sem	Razvila sem slabe navade, pila sem	Uporaba drog	Sistemi preživetja
A25	se pretepala	Pretepanje	Agresija	Sistemi preživetja
A26	samopoškodovala z rezanjem	Rezanje	Samodestruktivnost	Sistemi preživetja
A27	Nikoli nisem uporabljala drog ali kadila, za kar sem srečna.	Brez drog in kajenja	Uporaba drog	Sistemi preživetja
A28	Kadar me situacija spravi na rob, se umaknem.	Umaknem se	Umik	Sistemi preživetja
A29	Na koncertih se odklopim, nimam težav z anksioznostjo, vsi so srečni, uživajo.	Na koncertih se odklopim, nimam težav z anksioznostjo, vsi so srečni	Koncerti	Sistemi preživetja / Subkultura
A30	Vem, da verjetno nikoli ne bom čisto normalna.	Verjetno nikoli ne bom čisto normalna	Drugačnost	Cilji
A31	Rada bi si pustila biti srečna in se imela rada.	Bila bi srečna in se imela rada	Samospoštovanje	Cilji
A32	Vem, da bi lahko.	Vem, da bi lahko	Samospoštovanje	Cilji
A33	Zaenkrat ne maram svojega načina	Ne maram svojega načina delovanja	Nizko samospoštovanje	Izvor, razvoj težav

	delovanja,			
A34	zato se včasih zmerjam do joka, vpijem nase.	Zmerjam se do joka	Samodestruktivnost	Izvor, razvoj težav
A35	V OŠ je samo hodila za mano in govorila naj štejem do 10 preden koga udarim.	Neuporabni nasveti SD	Socialne delavke	Izkušnje s stroko
A36	Kadar sem prišla k njej, zaradi duševnih težav, je rekla da ne ve kaj naj z mano in da bi me morali poslati k psihologu, ni me poskušala tolažiti.	Ni vedela kaj naj z mano, ni me poskušala tolažiti	Socialne delavke	Izkušnje s stroko
A37	V SŠ sem imela panični napad, SD pa mi je samo dala kartico za neko skupino na netu ki sploh ni več obstajala, rekla je da mi drugače ne mora pomagati.	Imela sem panični napad, SD mi je dala vizitko neobstoječe skupine za samopomoč, drugače ni znala pomagati	Socialne delavke	Izkušnje s stroko
A38	K psihologu, sem šla ko sem videla da ne bo šlo drugače, saj me je bilo strah, da me bodo kam zaprli.	Strah pred prisilno hospitalizacijo	Strah pred stroko	Izkušnje s stroko
A39	Oba s psihiatrinjo sta se mi trudila pomagati in sta bila res v redu.	Psiholog in psihiatrinja sta se trudila pomagati	Psiholog / Psihiater	Izkušnje s stroko

ŠTEVILKA IZJAVE	**IZJAVA**	**POJEM**	**KATEGORIJA**	**TEMA**
B1	Imela sem probleme doma in v šoli.	Problemi doma in v	Težavni odnosi	Izvor, razvoj težav

		šoli		
B2	Nisem vedela kako naprej, kaj narediti.	Nisem vedela kako naprej	Eksistencialna kriza	Izvor, razvoj težav
B3	V šoli so me vedno zbadali,	V šoli so me zbadali	Vrstniško nasilje	Izvor, razvoj težav
B4	nisem bila sprejeta v družbo	Nisem bila sprejeta	Težavni odnosi	Izvor, razvoj težav
B5	nihče me ni maral.	Nihče me ni maral	Težavni odnosi	Izvor, razvoj težav
B6	Če sem se poskusila pridružiti puncam, so me odgnale ker sem bila drugačna	Bila sem drugačna	Drugačnost	Izvor, razvoj težav
B7	če sem hotela igrati nogomet s fanti, pa so me zavrnili ker sem punca.	Bila sem punca	Drugačnost	Izvor, razvoj težav
B8	Družina je odprta, vendar pretirano ščitijo mlajšega bratca.	Družina bolj ščiti bratca	Družina ni v pomoč	Izvor, razvoj težav
B9	Svojih težav raje ne rešujem z drugimi,	Težav ne rešujem z drugimi	Nezaupljivost	Sistemi preživetja
B10	vse bi sama.	Vse bi sama	Nezaupljivost	Sistemi preživetja
B11	Doma nisem povedala nič.	Doma ne povem nič	Nezaupljivost	Sistemi preživetja
B12	Nikomur se nisem zaupala, da nebi izdali mojih skrivnosti.	Nikomur se nisem zaupala, da nebi izdali mojih skrivnosti	Nezaupljivost	Sistemi preživetja
B13	Ko sem svoj stil prilagodila glasbenemu okusu so me še bolj izključili.	Izključevali so me zaradi stila	Drugačnost	Izvor, razvoj težav
B14	Čez čas sem izgubila voljo do vsega, prenehala sem s treningi plezanja, samo ležala sem doma, še telefona nisem gledala.	Izgubila sem voljo do vsega, ležala sem doma	Izguba volje	Izvor, razvoj težav

B15	Na splošno so me obsojali da iščem pozornost in da ne morem biti taka.	Na splošno so me obsojali, da iščem pozornost	Negativen odziv družbe	Odziv družbe
B16	V srednji šoli se je vse spremenilo, saj sem dobila nekaj prijateljev, enega sošolca in dva iz dijaškega doma,ki znajo pravilno reagirati na moje težave, vse jim lahko zaupam in razumejo me.	Dobila sem nekaj prijateljev, ki me razumejo	Prijatelji / Pozitiven odziv družbe	Opora / Odziv družbe
B17	Na koncertih kar odplavam in uživam v glasbi.	Na koncertih odplavam, uživam v glasbi	Koncerti	Subkultura
B18	Dva od prijateljev sta metalca, pri nas jih ni veliko.	Dva prijatelja sta metalca, pri nas jih ni veliko	Metalska družba	Subkultura
B19	Kadar mi je težko, poslušam glasbo	Kadar mi je težko, poslušam glasbo	Glasba	Subkultura / Sistemi preživetja
B20	in se umaknem.	Umaknem se	Umik	Sistemi preživetja
B21	Želim ostati takšna, svoja oseba.	Želim ostati svoja oseba	Neodvisnost	Cilji
B22	Zdaj sem že veliko bolje, redko sem žalostna.	Zdaj sem že veliko bolje, redko sem žalostna	Manj duševnih stisk	Cilji
B23	Sama sem odgovorna zase,	Sama sem odgovorna zase	Neodvisnost	Cilji
B24	vseeno mi je kaj drugi mislijo, kaj bodo naredili.	Vseeno mi je kaj drugi mislijo	Neodvisnost	Cilji

B25	S socialnimi delavci nimam izkušenj, od mene nihče ni izvedel nič.	Ni izkušenj s SD	Brez izkušenj	Izkušnje s stroko

ŠTEVILKA IZJAVE	**IZJAVA**	**POJEM**	**KATEGORIJA**	**TEMA**
C1	K nastanku so prispevale težave v družini že od majhnega, alkoholizem	Težave v družini, alkoholizem	Alkoholizem v družini	Izvor, razvoj težav
C2	nasilje v družini	Nasilje v družini	Nasilje v družini	Izvor, razvoj težav
C3	psihično nasilje s strani matere	Psihično nasilje s strani matere	Psihično nasilje v družini	Izvor, razvoj težav
C4	Depresijo sem imela od 8. ali 9. leta,	Depresija od 8 ali 9 leta	Depresija / Začetek težav v OŠ	Izvor, razvoj težav
C5	anksioznost pa je postala izrazita med 14. in 15. letom.	Anksioznost	Anksioznost	Izvor, razvoj težav
C6	Kasneje sem pričela tudi s kajenjem in samopoškodovanjem,	Kajenje in samopoškodovanje,	Samodestruktivnost / Uporaba drog	Izvor, razvoj težav
C7	rezala sem se kot nek način kazni zase, saj sem se velikokrat počutila krivo za izbruhe matere nad mano in sem bila jezna nase.	Velikokrat sem se počutila krivo za izbruhe matere nad mano in bila jezna nase	Občutek krivde	Izvor, razvoj težav
C8	Rezanje se je dogajalo tudi ko nisem imela čustev in sem hotela nekaj čutiti, tudi če je to bilo v obliki bolečine.	Nisem imela čustev,hotela sem nekaj čutiti, tudi če je to bilo v obliki bolečine	Samodestruktivnost	Izvor, razvoj težav / Sistemi preživetja
C9	S strani družine je bil bolj negativen, češ da	Družina je krivila	Negativen odziv	Odziv družbe

	sem si sama kriva z negativnim razmišljanjem,	mene in moje negativno razmišljanje	družbe	
C10	s strani prijateljev in sošolcev je bilo veliko podpore čeprav v mlajših letih niso toliko razumeli situacije.	Veliko podpore sem imela s strani prijateljev in sošolcev	Pozitiven odziv družbe	Odziv družbe
C11	Socialne delavke na šoli,	Socialne delavke na šoli	Socialne delavke	Opora
C12	psihiatrinja	Psihiatrinja	Psihiatrinja	Opora
C13	in nekaj bližnjih prijateljev	Nekaj bližnjih prijateljev	Prijatelji	Opora
C14	Ima zelo pozitiven vpliv saj mi glasba bistveno izboljša počutje,	Glasba mi bistveno izboljša počutje	Glasba	Subkultura
C15	na primer pri koncertih se ne počutim osamljeno saj je toliko ljudi s skupnim interesom in hitro dobim kakšnega novega prijatelja,	Prijateljsko okolje in novi prijatelji	Koncerti	Subkultura
C16	to da vidim izvajalca pa mi da upanje za naprej, saj vem da bom še kakšnega videla v živo nastopit.	Videti koncerte in pričakovati nove mi daje upanje za naprej	Koncerti / Upanje v prihodnost	Subkultura / Sistemi preživetja
C17	Metal subkultura se je v bistvu izrazila zaradi prisotnosti metal prijateljev v družbi.	Metalka sem postala preko vpliva prijateljev	Metalska družba	Subkultura
C18	Poskušam se čim več zamotit, poslušanje glasbe, gledanje filmov, branje knjig, igranje kitare in petje, druženje s prijatelji ipd.	Biti zamotena z nečim, poslušanje glasbe, gledanje filmov, branje knjig, igranje kitare in petje, druženje s prijatelji	Zamotiti se / Glasba / Filmi /	Sistemi preživetja

			Igranje glasbe / Prijatelji	
C19	Ko se simptomi izrazijo imam načeloma manj motivacije in poskušam zaspat ali pa oditi na sprehod.	Manj motivacije, kadar se simptomi izrazijo, poskušam zaspat ali oditi na sprehod	Spanje / Sprehod	Sistemi preživetja
C20	Čim prej se želim odseliti na svoje in si poiskat službo saj je glavni povzročitelj težav stanje doma.	Čimprej stran od doma, zaradi težav z družino	Umik od vira težav	Cilji
C21	Kar se tiče storkovnih delavcev, sem imela s socialnimi delavci na šoli pozitivno izkušnjo, saj sem si lahko pouk rahlo prilagodila v primeru slabega počutja ali paničnega napada,	Pozitivna izkušnja s SD, prilagodljiv pouk po potrebi	Socialne delavke	Izkušnje s stroko
C22	kar se pa tiče psihiatrinje pa nisem imela pozitivne izkušnje saj nisem čutila da so mi pregledi pomagali na kakršenkoli način,tako da sem zavrnila zdravila	Psihiatrinja s pregledi ni bila v pomoč, niso pomagali, zavrnila sem zdravila	Psihiater	Izkušnje s stroko

ŠTEVILKA IZJAVE	**IZJAVA**	**POJEM**	**KATEGORIJA**	**TEMA**
D1	Težave so se mi prvič pojavile nekje v 7./8. razredu osnovne sole	Težave v obliki prehranskih motenj v	Prehranske motnje	Izvor, razvoj težav

	in sicer v obliki prehranskih motenj(stradanje, prekomerno ukvarjanje s športom, občasno bruhanje)	7, 8 razredu OŠ	/ Začetek težav v OŠ	
D2	Razlog za to je bil, da sem bila bolj "razvita" od drugih deklet, ki so imela še bolj otroške postave, ob njih sem se počutila debelo in nezadovoljno sama s sabo. bila bolj "razvita" od drugih deklet, ki so imela še bolj otroške postave	Bila bolj "razvita" od drugih deklet, ki so imela še bolj otroške postave	Drugačnost	Izvor, razvoj težav
D3	Na srečo sem hitro dojela, da ni v redu, da tako ravnam s svojim telesom, zadeva se je v kakšne pol leta umirila.	Dojela sem, da ni v redu, da tako ravnam s svojim telesom	Realizacija	Sistemi preživetja
D4	Verjetno je bila kriva velika sprememba v okolju, preselila sem se v dijaski dom v Ljubljani	Velika sprememba v okolju, preselila sem se	Selitev	Izvor, razvoj težav
D5	nikogar nisem poznala	Nikogar nisem poznala	Osamljenost	Izvor, razvoj težav
D6	pa naenkrat nisem bila več tako dobra v vsem kot sem bila v OŠ.	Nisem bila več tako dobra v vsem	Manj uspeha v šoli	Izvor, razvoj težav
D7	Dejansko precej pozitiven, nisem doživela da bi me kdo zezal, v bistvu so mi večinoma vsi poskušali pomagati.	Večinoma vsi so mi poskušali pomagati	Pozitiven odziv družbe	Odziv družbe
D8	Družina in prijatelji	Družina in prijatelji	Družina / Prijatelji	Opora
D9	Večina mojih prijateljev je	Večina mojih prijateljev je metalcev	Metalski prijatelji	Subkultura

	metalcev, dajejo veliko podpore in vsega,			
D10	glasba v veliko primerih pomaga, poslušaš folk metal in si boljše volje, najdeš nekaj drugega, kar te z besedili prav zadane v srček, imaš občutek da te nekdo razume, daš kaj jeznega, gre iz tebe jeza ven...	Glasba v veliko primerih pomaga, zvrst izbiram glede na čustva, ki jih želim	Glasba / Preferirana zvrst metala	Subkultura
D11	na koncertih je 50/50, če je preveč tesno me lahko zgrabi panični napad, ni dobro	Če je preveč tesno me lahko zgrabi panični napad	Koncerti / Anksioznost	Subkultura / Izvor, razvoj težav
D12	sicer mi izboljšajo počutje.	Koncerti mi lahko izboljšajo počutje	Koncerti	Subkultura
D13	Ponavadi poskušam opaziti, če se me kaj loteva, da lahko umirim situacijo,	Poskušam opaziti, če se me kaj loteva	Poznavanje lastnih težav	Sistemi preživetja
D14	se morda umaknem in pomirim,	Umaknem se	Umik	Sistemi preživetja
D15	sicer pa tiste pol ure poskušam dihat normalno	Poskušam dihat normalno	Pravilno dihanje	Sistemi preživetja
D16	po možnosti koga vzamem s sabo, da nisem sama.	Koga vzamem s sabo, da nisem sama.	Ne biti sama	Sistemi preživetja
D17	Risanje, branje in tek za zamotit,energijo nekam dat in preusmerit misli.	Risanje, branje in tek za zamotit	Zamotiti se / Risanje / Branje	Sistemi preživetja

			/ Šport	
D18	Pri risanju gre lahko tudi za izlivanje čustev, sam stil postane drugačen, temnejši.	Pri risanju gre lahko tudi za izlivanje čustev	Risanje	Sistemi preživetja
D19	Največji cilj je, da bi to izginilo, ali pa vsaj, da je tega čim manj.	Cilj, da bi težave izginile ali se zmanjšale	Manj duševnih stisk	Cilji
D20	Pri psihologu sem bila parkrat, pozitivna izkušnja, ampak se mi ni zdelo vredno hodit.	Pozitivno, a ne vredno dolgotrajnega sodelovanja	Psiholog	Izkušnje s stroko
D21	Kar mi je povedal, je bilo dovolj, da sem sama vedela, na čem sem.	Uporabne informacije s strani psihologa	Psiholog	Izkušnje s stroko
D22	Socialna delavka v šoli je kar sama govorila o mojih problemih, sploh mi ni pustila do besede, da bi lahko jaz povedala kaj hočem, kaj imam v glavi	Socialna delavka je sama govorila o mojih problemih, ni mi pustila do besede	Socialne delavke	Izkušnje s stroko
D23	Hotela me je poslati nekam, ne da bi bilo to potrebno, ker situacija ni bila huda, pač ignoriranje, „Jaz vem vse“ odnos.	Hotela me je poslati nekam, ne da bi bilo to potrebno	Socialne delavke	Izkušnje s stroko

ŠTEVILKA IZJAVE	**IZJAVA**	**POJEM**	**KATEGORIJA**	**TEMA**

E1	Začelo se je z vzgojo, v OŠ so se začele kazati proti koncu.	Začelo se je z vzgojo, kazati so se začele proti koncu OŠ	Vzgoja / Začetek težav v OŠ	Izvor, razvoj težav
E2	Nisem se lepo vedla in veliko sem jokala, tudi doma,	Neprimerno vedenje, veliko joka	Vedenje	Izvor, razvoj težav
E3	starša sta me tudi sama označila za težavnega otroka.	Starša sta me označila za težavnega otroka	Družina ni v pomoč	Izvor, razvoj težav
E4	V gimnaziji so postale še bolj intenzivne zaradi težavnih odnosov s prijatelji, čustvenega izsiljevanja,	Težavni odnosi s prijatelji, čustveno izsiljevanje	Težavni odnosi / Čustveno izsiljevanje	Izvor, razvoj težav
E5	vse to pa se je skombiniralo z mojo osebnostjo, počutila sem se krivo in odgovorno za srečo vseh okrog sebe.	Občutek krivde in odgovornosti za srečo drugih	Občutek krivde	Izvor, razvoj težav
E6	Nisem našla dovolj ljudi ki bi me razumeli,	Pomanjkanje razumevajočih ljudi	Osamljenost	Izvor, razvoj težav
E7	tako sem se torej počutila samo, drugačno.	Počutila sem se samo, drugačno	Osamljenost / Drugačnost	Izvor, razvoj težav
E8	Starša sta zanikala,	Zanikanje težav s strani staršev	Negativen odziv družbe	Odziv družbe
E9	nista me želela peljati k psihologu, čeprav sem sama prosila, že v OŠ, rekla sta, da pretiravam.	Zavrnitev strokovne pomoči s strani staršev	Družina ni v pomoč	Izvor, razvoj težav

E10	V gimnaziji je bila drugačna situacija, vsa družba je imela veliko problemov, izgledalo je skoraj kot da bi nekateri tekmovali kdo je bolj zjeban.	Vsa družba je imela veliko problemov, izgledalo je skoraj kot da bi nekateri tekmovali kdo ima več težav	Nevtralen odziv družbe	Odziv družbe
E11	Imela sem pa eno ali dve osebi, ki sta razumeli da mi ni lahko in smo se podpirali med sabo.	Imela sem dve osebi, razumeli sta in podpirali smo se med sabo	Pozitiven odziv družbe	Odziv družbe
E12	Od takrat naprej sem večinoma slišala le še da je to osebna odločitev, da bi morala biti hvaležna za kar imam, da mi v življenju ni težko in da kompliciram.	Omalovaževanje težav, kritika s strani družbe da gre za osebno odločitev in kompliciranje	Negativen odziv družbe	Odziv družbe
E13	Partnerji, nekateri. Ta s katerim sem začela konec gimnazije je bil sploh zelo razumevajoč in mi dajal veliko opore, pomagal je da sem se spravila k sebi in naredila, kar je bilo treba.	Nekateri partnerji, predvsem ta s katerim sem začela konec gimnazije	Partnerji	Opora
E14	Pa kakšen prijatelj ali dva.	Prijatelj ali dva sta v oporo	Prijatelji	Opora
E15	Zdi se mi, da mi je kar pomagala, sicer se nebi tako spuščala vanjo.	Glasba mi je kar pomagala, sicer se nebi spuščala vanjo	Glasba	Subkultura

E16	Je dober outlet jeze, ki sem jo imela toliko časa zakopano v sebi in se mi ni zdelo prav, da jo kažem, veliko energije lahko sprostiš ven.	Metal je dober način sproščanja jeze, energije, potlačenih čustev	Glasba	Subkultura
E17	Tudi glasba govori o drugačnih temah, ne tako kot pop, ki govori o dveh temah ki sta osladni in passé, metal ti odpre tudi teme, kot so notranje borbe, agonija, bolečina.	Metal govori o drugačnih temah in doživljanjih	Glasba	Subkultura
E18	Tudi skozi to lahko najdeš ljudi s podobnimi občutki in se povežeš z njimi.	Spoznavanje ljudi s podobnimi občutki prek glasbe	Metalska družba / Glasba	Subkultura
E19	Zanikanje težav pred drugimi, da me sprejmejo tudi ljudje, ki me drugače nebi,	Zanikanje težav pred drugimi	Nezaupanje drugim	Sistemi preživetja
E20	veliko humorja, zlasti črnega,	Veliko humorja, zlasti črnega	Humor	Sistemi preživetja
E21	projekcija jeze na druge, pač jeziš se čez druge stvari, ki niso tako pomembne, samo da imaš outlet jeze.	Projekcija jeze na druge ljudi in stvari	Projekcija jeze	Sistemi preživetja
E22	To da se ne odpreš, dokler osebi v odnosu ne zaupaš, neka previdnost.	Previdnost, nezaupljivost v odnosih	Nezaupanje drugim	Sistemi preživetja
E23	Igranje osebnosti, ki ni res jaz, kot maska.	Igranje druge	Skrivanje lastne	Sistemi preživetja

		osebnosti, ki ni res jaz	osebnosti	
E24	Substance – alkohol, čiki, občasno kaj drugega.	Alkohol, cigarete, občasno kaj drugega	Uporaba drog	Sistemi preživetja
E25	Rezanje na nek način, najprej kot samokaznovanje v povezavi z depresijo, kasneje pa kot fizična manifestacija duševne bolečine ali kot način, da v otopelosti kaj čutim.	Rezanje	Samodestruktivnost	Sistemi preživetja
E26	Naučila sem se tudi, naj nimam v življenju ljudi samo za to, ker bi oni želeli imeti mene.	Ugotovitev, da lahko preneham z odnosi, ki jih ne želim	Filtriranje lastne družbe	Sistemi preživetja
E27	Razmišljam o načrtih za prihodnost, da imam upanje za naprej.	Razmišljanje o načrtih za prihodnost	Upanje v prihodnost	Sistemi preživetja
E28	Samoizobraževanje, branje o stvareh, ki jih imaš, da bolje razumeš, kako delujejo.	Samoizobraževanje o svojih duševnih težavah	Poznavanje lastnih težav	Sistemi preživetja
E29	Pa antidepresivi, rešili so mi življenje.	Antidepresivi so mi rešili življenje	Psihiatrična zdravila	Sistemi preživetja
E30	Na novo poiskati neko pomoč, da začnem drugače delati na sebi.	Poiskati nov pristop za delo na sebi	Delo na sebi	Cilji
E31	Da se znebim vzorcev samokaznovanja,	Znebiti se vzorcev samokaznovanja	Prenehaje s samokaznovanjem	Cilji

E32	samosabotaže, da bolje verjamem vase in lahko naredim stvari, če se jih lotim, namesto da odlašam in je vedno slabše.	Prenehati s samosabotažo	Prenehaje s samokaznovanjem	Cilji
E33	Da bi se počutila O.K. v svoji koži, da bi se lahko osredotočila na cilje za prihodnost namesto na to, da ne delam neumnosti.	Počutiti se ok v svoji koži; da bi se lahko osredotočila na cilje za prihodnost namesto na neumnosti	Samospoštovanje / Manj duševnih stisk	Cilji
E34	(šolska psihologinja)Ni bila ravno usposobljena za delo s težjimi primeri, vendar je znala narediti, da sem se zamislila nad sabo.	Ni bila usposobljena za moj primer, znala je narediti, da sem se zamislila	Psihologinja	Izkušnje s stroko
E35	Začetek faksa sem začela hoditi na terapije, šla k psihiatru,dal mi je antidepresive ki so mi pomagali, za antipsihotike pa ni povedal stranskih učinkov.	Dal mi je antidepresive ki so pomagali, za antipsihotike ni povedal stranskih učinkov	Psihiater	Izkušnje s stroko
E36	Imela sem dobro psihoterapevtko, s katero sem nehala to jesen, pomagala mi je.	S srečanji nehala jeseni, pomagala so	Psihologinja	Izkušnje s stroko
E37	(LJ Polje) Zaprt oddelek, niso me spraševali, če vem zakaj sem tam, kako sem, niti niso povedali, kje sem	Na zaprtem oddelku mi niso dali niti informacij kje sem ali zakaj sem tam	Psihiatri	Izkušnje s stroko

	zaprta, komaj se spomnim, kako sem prišla tja, da sem na zaprtem sem izvedela od druge punce tam.			
E38	Slab odnos na splošno, ni bilo vtisa da jih skrbi za kogarkoli.	Ni bilo vtisa da jih skrbi za kogarkoli	Psihiatri	Izkušnje s stroko

ŠTEVILKA IZJAVE	**IZJAVA**	**POJEM**	**KATEGORIJA**	**TEMA**
F1	Začelo se je v zgodnjem otroštvu, imel sem približno 6 let, ko so mi začeli predpisovati tablete, Adderall, spodbujevala za otroke, nekaj proti ADHD, imel sem tudi nekaj kar se predpisuje za bipolarno motnjo, agresijo in shizofrenijo, antipsihotike v glavnem.	V zgodnjem otroštvu okrog 6 leta so mi začeli predpisovati tablete, antipsihotike v glavnem	Velike količine zdravil v zgodnjem otroštvu / Začetek težav v OŠ	Izvor, razvoj težav
F2	Vsaka je bila disbalanca v sistemu,	Vsaka je bila disbalanca v sistemu	Kemično neravnovesje v sistemu	Izvor, razvoj težav
F3	zaradi pomanjkanj podporne skupine oziroma prijateljskega kroga v kombinaciji z velikim številom medikacij pa je prišlo do čustvenih neravnovesij, jeze, in nihanj ki so spominjala na bipolarno motnjo.	Pomanjkanje prijateljev je vodilo do čustvenih neravnovesij	Osamljenost / Čustvena nihanja	Izvor, razvoj težav
F4	Poleg pomanjkanja družbe so bile	Travme iz otroštva	Travme	Izvor, razvoj težav

	verjetno krive tudi travme iz otroštva, ki se jih ne spomnim dobro,			
F5	pa moj fotr ni bil povsem sposoben vzgajati otroka zaradi lastnih duševnih motenj,	Oče ni bil povsem sposoben vzgajati otroka zaradi lastnih duševnih motenj	Vzgoja	Izvor, razvoj težav
F6	čisto možno, da sem kaj podedoval od njega.	Možno, da sem kaj podedoval	Dednost	Izvor, razvoj težav
F7	Nikoli mi niso povedali kaj imam, lahko samo sklepam po tem, za kaj uporabljajo takšna zdravila.	Nikoli mi niso povedali kaj imam	Psihiater	Izkušnje s stroko
F8	Dandanes si veliko ljudi pripisuje neke duševne težave, zato moje niti niso bile pomembne ali opazne.	Veliko ljudi si pripisuje duševne težave, zato moje niso bile pomembne ali opazne	Nevtralen odziv družbe	Odziv družbe
F9	Večinoma jaz sam, pa moja mama.	Jaz in moja mama	Mladostnik/ca osebno / Družina	Opora
F10	Ja, bi rekel da zelo, meni se zdi, da je to skupina ki najbolj pošteka in najmanj kritizira tvoja notranja razmišljanja ampak te na koncu izvleče iz dreka ko prideš v res temne konce.	Skupina, ki najbolj razume in najmanj kritizira, ampak te na koncu reši, ko imaš težave	Metalska družba	Opora / Subkultura
F11	Večina moje zdajšnje družbe je metalska.	Večina moje družbe je metalska	Metalska družba	Subkultura

F12	Glasba je soundtrack življenja, ne toliko da bi izvlekla emocije iz mene, ampak ublaži določene stvari, ni da bi me instant dvignila, gre bolj postopoma, pomaga sfurat skozi brez večjih problemov.	Glasba ublaži in postopoma pomaga speljati stvari, spremlja življenje	Glasba	Subkultura
F13	V časih visokega stresa kakšen komad tudi pomaga voditi tvoje občutke, skozi samo glasbo, ki jo konzumiraš, se lahko tudi izraziš.	Glasba vodi čustva, skozi njo se lahko izraziš	Glasba	Subkultura
F14	V bistvu jih nimam ravno, grem s tokom, kadar gre, je v redu, v slabih obdobjih pač funkcioniram slabše in se trudim živeti po svojih najbljših močeh, da ne umrem od lakote, v stanju melanholije pač preživiš melanholijo.	V stanju melanholije pač preživiš melanholijo.	Iti s tokom	Sistemi preživetja
F15	Pa kajenje in samodestruktivne scene, vedno.	Kajenje in samodestruktivnost	Kajenje / Samopoškodovanje	Sistemi preživetja
F16	Na svoje duševne stiske nikoli nisem gledal kot na bolezen, nekaj kar bi moralo biti ozdravljeno, so pač stanja v življenju	Na duševne stiske gledam kot na stanja v življenju, skozi katera grem	Duševne težave kot način življenja	Sistemi preživetja

	skozi katera grem.			
F17	Moji nižji trenutki so nižji kot pri normalnih ljudeh, vendar so tudi moja nihanja navzgor višja, vse skupaj je torej drugačen stil življenja, s katerim moram živeti, če uspem, pač uspem.	Vse skupaj je drugačen stil življenja	Uspevati kljub težavam v duševnem zdravju	Cilji
F18	Da sem funkcionalen član družbe, hodim v službo,	Biti funkcionalen član družbe	Uspevati kljub težavam v duševnem zdravju	Cilji
F19	Da ne zajebem ljudi okrog sebe samo zato ker se slabo počutim.	Ne pustiti težavam da škodujejo odnosom	Uspevati kljub težavam v duševnem zdravju	Cilji
F20	Bullshit predvsem, izredni psihiater, zdravstveni dom za mentalne težave...	Bullshit predvsem	Psihiatri	Izkušnje s stroko
F21	Vedno so nekako odsotni, kaj je narobe s tabo iščejo prek knjig, namesto da bi poslušali tebe.	Vedno so nekako odsotni, ne poslušajo	Psihiatri	Izkušnje s stroko
F22	Potem pa secirajo in eksperimentirajo s tabo, ne zato da bi bil ti srečen, ampak da nebi šel drugim na kurac.	Eksperimentirajo s tabo, da bi te naredili nemotečega	Psihiatri	Izkušnje s stroko

ŠTEVILKA IZJAVE	**IZJAVA**	**POJEM**	**KATEGORIJA**	**TEMA**
G1	Obdobje odraščanja, ko nimaš ciljev, ambicij, želja, se ne	Kriza identitete v obdobju odraščanja	Eksistencialna kriza	Izvor, razvoj težav

	vidiš nikjer na neki točki, kriva je bila torej neka kriza identitete v tem obdobju, na katero se vsak odziva drugače.			
G2	Pri meni je bilo najprej splošno nezadovoljstvo s samim sabo, prepričanje da z mano nič ne bo. Najlažje je seveda bežati pred tem, se ne soočiti, nakar stvar samo še raste.	Nezadovoljstvo s samim sabo	Nizko samospoštovanje	Izvor, razvoj težav
G3	Pri meni se pokaže tako, da se v prvi fazi umaknem, skenslam družbo.	V prvi fazi se umaknem od družbe	Umik	Sistemi preživetja
G4	Potem pride do določenih zadev ki jih umaknem iz življenja, različno – nehal sem pit, jesti meso... nečemu se odrečem za določen čas, se zabubim.	Nečemu se odrečem za določen čas	Različna odrekanja	Sistemi preživetja
G5	Na neki točki sem pač prišel do slepe ulice, tega, da se bi fental, od tam naprej sta pa opciji le še da se fentaš, ali pač ne, potem lajf vrže kovanec.	Prišel sem do slepe ulice, tega, da bi se ubil	Samodestruktivnost	Izvor, razvoj težav
G6	Pri družini nisem imel nekega občutka, da	Družina ni res v oporo, probleme ima	Nevtralen odziv	Odziv družbe

	gre res za podporo, kot da se jim zdijo vsi problemi namišljeni in da bodo minili.	za namišljene	družbe	
G7	Prijatelji so se bolj efektivno odzvali, malo drezali vame da bi se odprl, se pogovarjali.	Prijatelji so malo drezali vame da bi se odprl, se pogovarjali	Pozitiven odziv družbe / Prijatelji	Odziv družbe / Opora
G8	Zveze so šle v takih primerih vedno v kurac, na splošno vse čustvene zveze z ženskami so izgubile pomen, zato sem se umaknil od tega.	Ljubezenska razmerja so v primeru težav vedno propadla	Negativen odziv družbe	Odziv družbe
G9	Sestra – ljudje ki se jim res odprem, dejansko lahko pomagajo.	Sestri se odprem	Družina	Opora
G10	Ostalim nočem razlagati več in pač ne morejo pomagati.	Ostalim nočem razlagati več	Nezaupanje drugim	Sistemi preživetja
G11	Razredničarka v srednji šoli je posledično izvedela za stvari, kar je bilo dobro, pomagala je da sem naredil šolo in nisem zafural,	Razredničarka je pomagala da sem naredil šolo	Razredničarka	Opora
G12	Odvisno, pri tem sem ful selektiven, itak se večinoma z metalci družim. Je ali ni v pomoč je odvisno od vrste ljudi, ki jih imaš okrog sebe, alkohola,	Večinoma se družim z metalci, ali so v pomoč je odvisno od vrste ljudi in njihovih aktivnosti, zmernosti pri morebitni uporabi alkohola, drog	Metalska družba	Subkultura

	drog – v pravih odmerkih lahko marsikaj pomaga, v prevelikih odmerkih pač povzroča težave.			
G13	Prav tako je z glasbo, melodija, besedilo... lahko te spomni na slabe stvari, lahko te izkoplje ven.	Glasba lahko spomni na slabe stvari ali pa te reši v težkih trenutkih	Glasba	Subkultura
G14	Zdi se mi, da ljudje z glasbo povezujemo določene življenjske situacije – določen komad ti lahko da asociacijo na točno določen dogodek – če si čisto v bedu in te komad spomni na neko smrt, breakup, ti verjetno ne pomaga, ali pač...	Ljudje z glasbo povezujemo določene življenjske situacije, od teh so odvisna čustva	Glasba	Subkultura
G15	Glasba ziher, to je stvar, ki ti najbolj pomaga zgurat – Marley je dejal, da se te glasba lahko dotakne, čeprav se ti nje ne moreš.	Glasba ti najbolj pomaga preživeti	Glasba	Sistemi preživetja
G16	Pogovor o stvareh, čeprav se jih ne maram posluževat, težko se odprem folku, enim težje kot drugim.	Pogovor, čeprav se težko odprem	Pogovor	Sistemi preživetja
G17	Alkohol je vseskozi prisoten.	Pitje	Uporaba drog	Sistemi preživetja

G18	Kar se ostalih drog tiče je odvisno od razpoloženja, sploh zadnje čase, bolj eksperimentalno v glavnem.	Eksperimentalna uporaba ostalih drog, odvisna od razpoloženja	Uporaba drog	Sistemi preživetja
G19	Trava je zdaj spet vseskozi prisotna.	Redno kajenje marihuane	Uporaba drog	Sistemi preživetja
G20	Razne oblike rekreativnih športov, tek, kolo, sprosti človeka.	Tek, kolo	Šport	Sistemi preživetja
G21	Tudi igranje glasbe je ena od oblik.	Igranje glasbe je ena od oblik	Igranje glasbe	Sistemi preživetja
G22	Razne socialne interakcije ki te sprostijo, hobiji, kakšen koncert, družabne igre doma, gikat... tudi seks spada pod socialne interakcije, vsaj načeloma.	Socialne interakcije ki sproščajo, hobiji, koncerti, družabne in online igre, seks	Socialne interakcije	Sistemi preživetja
G23	Nedosegljivi. Trenutno preživljam slabo obdobje, ne vem če se mi sploh da ukvarjat s tem, da bi stvari rešil, najraje bi pustil, da stvari grejo s tokom in se sprijaznil s posledicami.	Cilji so nedosegljivi, najraje bi pustil, da stvari grejo s tokom	Nedosegljivi cilji	Cilji
G24	Druga skrajnost je, da delam na tem, da bi bilo bolje, sam s sabo,	Obupavam nad tem, da bi karkoli še pomagalo, čeprav	Nedosegljivi cilji	Cilji

	zdravniška pomoč, take stvari, vendar obupavam nad tem, da bi še karkoli pomagalo, ni ciljev.	delam na tem		
G25	V začetku zelo slabe, imel sem dva psihiatra, en je bil naveličan svojega dela, ni se mu dalo ukvarjati z ničemer več.	Psihiater je bil naveličan svojega dela	Psihiater	Izkušnje s stroko
G26	Druga, ženska, me je fuknila na tablete, s tem pa samo propadaš, možganske funkcije otopijo, postaneš neka zelenjava.	Psihiatrinja me je dala na tablete, s čimer samo propadaš	Psihiater	Izkušnje s stroko
G27	Enkrat sem po nključju srečal nekega psihiatra, ki je imel pristen, human odnos, brez zdravnik – pacient odnosa, v ordinaciji sva malo šla čez stvari in prišla do tega, da se nobenemu ne da sedeti tam in debatirat, zato sva se dobila nekje zunaj, na klopci, morda šla na pivo, vse je bilo bolj sproščeno, ful v redu izkušnja.	Psihiater je imel pristen, human odnos, dobivala sta se izven ordinacije, da je bilo okolje bolj sproščeno	Psihiater	Izkušnje s stroko

ŠTEVILKA IZJAVE	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	TEMA
H1	V zvezi par let nazaj, 3 letnik faksa, je šlo vse na dol, punca je imela socialno anksioznost, kasneje tekom zveze je razvila depresijo,	Zveza z dekletom s težavami v duševnem zdravju, 3 letnik faksa	Težavni odnosi / Začetek težav tekom faksa	Izvor, razvoj težav
H2	jaz pa sem prevzel nase odgovornost za njeno samodestruktivnost in druge simptome, tudi ona me je krivila za večino tega, ker je bila ljubosumna na mojo žensko družbo, kasneje pa še na prijatelje,	Prevzel sem odgovornost za njeno samodestruktivnost in druge simptome, za katere me je krivila	Čustveno izsiljevanje	Izvor, razvoj težav
H3	Ko sem končno končal zvezo, me je povozila krivda in karkoli me je spomnilo nanjo, je vodilo do čustvenega zloma	Hud občutek krivde po koncu zveze, spomini nanjo so povzročali čustvene zlome	Občutek krivde	Izvor, razvoj težav
H4	Pričel sem z vsakodnevnim pitjem, da bi pozabil na krivdo.	Pitje, da bi pozabil na občutek krivde	Uporaba drog	Izvor, razvoj težav
H5	Ko to ni več pomagalo, sem požrl vsako drogo, ki mi je bila ponujena,	Eksperimentiranje z drogami	Uporaba drog	Izvor, razvoj težav
H6	začel sem s kajenjem in samopoškodovanjem,	Kajenje in samopoškodovanje,	Samodestruktivnost	Izvor, razvoj težav

	kadar me je kljub zadetosti povozilo.	kadar me je povozilo		
H7	Družina ni nikoli izvedela, ker se mi ni dalo ukvarjati z njimi.	Družina ni nikoli izvedela	Družba ne ve	Odziv družbe
H8	Prijatelji so bili vedno v oporo,	Prijatelji so bili vedno v oporo	Pozitiven odziv družbe	Odziv družbe
H9	našel sem tudi veliko nove družbe, saj sem začel hoditi ven pit, ker sem bil bolj zgovoren pijan sem spoznal veliko novih, čudovitih ljudi, dosti jih je pilo iz podobnih razlogov.	Spoznal sem veliko nove družbe, tudi s podobnimi izkušnjami	Pozitiven odziv družbe	Odziv družbe
H10	Ostali družbi nisem razlagal o tem, ni bilo razloga.	Ostali družbi nisem razlagal o tem	Nezaupanje drugim	Sistemi preživetja
H11	Prijatelji.	Prijatelji	Prijatelji	Opora
H12	Pa par deklet, ki sem jih spoznal sproti, ko z nekom ležiš v postelji, se veliko lažje pogovarjaš tudi osebne stvari, še zdaj sem z večino v zelo dobrih odnosih.	Par deklet, ki sem jih spoznal sproti	Partnerji	Opora
H13	Definitivno, vsi prej omenjeni prijatelji so iz teh krogov.	Vsi prej omenjeni prijatelji so iz teh krogov	Metalska družba	Subkultura
H14	Koncerti so poezija za dušo, vsi so srečni in lažje je, agresija pa gre ven v moshpitu, kjer spoznaš še več	Vsi so srečni, lažje je, v moshu izživiš agresijo in spoznaš prijatelje	Koncerti	Subkultura

	prijateljev.			
H15	Metalska družba v Sloveniji je samo velika družina, ki se še razširi na festivalih.	Metalska družba je kot družina, ki sega tudi preko meja države	Metalska družba	Subkultura
H16	Na katerem koli metalskem dogodku sem se znašel nalizan v kakšnem kotu, se je našel nekdo, ki ga je zaskrbelo zame.	Na dogodkih se je vedno našel nekdo, ki ga je zaskrbelo zame kadar sem bil opit	Metalska družba	Subkultura
H17	Tudi glasba pomaga pri popravljanju možganov, za vsak občutek se najde komad.	Za vsak občutek se najde komad	Glasba	Subkultura
H18	Jamram prijateljem in zdajšnji punci.	Pogovorim se s prijatelji, partnerko	Pogovor	Sistemi preživetja
H19	Prej sem imel še alkohol, travo, eksperimentiranje z drogami, samopoškodovanje, žuranje in spoznavanje ljudi ter lov na punce brez resnih namenov.	Alkohol, trava, eksperimentalna uporaba, samopoškodovanje, iskanje partnerk in seksa	Uporaba drog	Sistemi preživetja
H20	Potem sem parim osebam dal pinky promise da je s samopoškodovanjem in čudnimi drogami konec.	Nekaj osebam sem obljubil, da preneham s samodestruktivnostjo in nekonvencionalnimi drogami	Obljuba drugim	Sistemi preživetja
H21	Cigaret nikoli ne	Cigaret ne kupujem,	Uporaba drog	Sistemi preživetja

	kupim, da ne postanem odvisen.	da ne razvijem odvisnosti		
H22	Pijem le še v družbi, občasno, s travo sem zmeren.	Pijem občasno, zmerno kadim travo	Uporaba drog	Sistemi preživetja
H23	Pa treniram, musklfibr je dober antidepresiv.	Treniram, musklfibr je dober antidepresiv	Šport	Sistemi preživetja
H24	Aja, pa poezija, kar pišem.	Poezija, kar pišem	Pisanje poezije	Sistemi preživetja
H25	Včasih je bil cilj, da sem lahko cel dan srečen brez napadov, kar mi je tudi uspelo.	Da sem cel dan srečen brez napadov, kar mi je tudi uspelo	Manj duševnih stisk	Cilji
H26	Bolj dolgoročno si želim dobiti mindset in doživljanje, kot sem ga imel pred vso dramo, ki me je pokvarila, bil sem prav miren romantik... kolikor pač gre.	Miselna naravnanost in doživljanje, ki sem ju imel prej, kolikor pač gre	Manj duševnih stisk	Cilji
H27	V srednji šoli sem sodeloval z eno (SD), ko je imela sošolka probleme in smo nekako skupaj s še parimi skrbeli zanjo, tudi zelo lepa izkušnja.	Sodeloval sem s SD in še nekaj ljudmi, da smo pomagali sošolki	Socialne delavke	Izkušnje s stroko
H28	Ko sem rabil terapevta, nisem našel nobenega, ki bi si ga lahko privoščil, kar govori samo zase.	Nisem našel terapevta, ki bi si ga lahko privoščil	Psihologi	Izkušnje s stroko
H29	Edini strokovni pogovor sem dobil, ko	Psihiatrinja se je mimogrede	Psihiatrinja	Izkušnje s stroko

	sem šel na psihiatrično po samomorilnega kolega, pa sem še sam dobil nekaj minut s psihiatrinjo, ki je še meni mimogrede malo poštimala možgane, in to brez kartice.	pogovorila še z mano, ko sem šel iskat samomorilnega prijatelja na kliniko		

ŠTEVILKA IZJAVE	**IZJAVA**	**POJEM**	**KATEGORIJA**	**TEMA**
I1	Najbolj depresiven sem postal med 3 in 4 letnikom SŠ, vzrok je bil da nisem vedel kam bi se vpisal naprej,	Depresiven sem postal med 3 in 4 letnikom SŠ, nisem vedel kam bi se vpisal naprej	Eksistencialna kriza / Začetek težav tekom SŠ	Izvor, razvoj težav
I2	pa družina je preveč pritiskala name.	Družina je preveč pritiskala name	Pritiski s strani družine	Izvor, razvoj težav
I3	Bolj kot sem razmišljal o tem, manj smisla sem videl v ukvarjanju z izobrazbo in delom dokler nisi več neuporaben in dobiš brezvezno penzijo,	Vedno manj smisla sem videl v ukvarjanju z izobrazbo in delom dokler ne postanem neuporaben	Eksistencialna kriza	Izvor, razvoj težav
I4	začel sem piti in kaditi, da sem se zaposlil in ne mislil na te bedarije.	Začel sem piti in kaditi	Uporaba drog	Izvor, razvoj težav / Sistemi preživetja
I5	Starši so rekli da premalo delam in imam zato čas za probleme.	Starši so rekli da premalo delam in zato razmišljam o problemih	Negativen odziv družbe	Odziv družbe

I6	S prijatelji smo si medsebojno povedali kaj nas matra, dali ven.	S prijatelji smo si medsebojno povedali kaj nas teži, izživeli čustva	Pozitiven odziv družbe / Prijatelji	Odziv družbe / Opora
I7	Ti pa moj brat.	Ti pa moj brat	Družina / Prijatelji	Opora
I8	Ja, v metal subkulturi najdem največ ljudi in prijateljev s podobnim načinom razmišljanja,	Največ ljudi in prijateljev s podobnim načinom razmišljanja	Metalska družba	Subkultura
I9	Ne obsojajo, sprejemajo vse,	Ne obsojajo, sprejemajo vse	Metalska družba	Subkultura
I10	Koncerti so najboljši odklop kar jih lahko imaš, avtomatsko neham razmišljati o vsem kar me matra, se vživim, grem v mosh, lažje zaspim.	Koncerti so najboljši odklop, neham razmišljati o težavah,mosham, lažje zaspim	Koncerti	Subkultura
I11	Black metal mi je všeč zaradi hladne, sproščujoče atmosfere, kar je bolj death preusmeri mojo agresijo prek teksta in zvena... pri nekaterih tekstih se zamisliš, Motörhead in Iron Maiden naprimer, folk metal te spravi v dobro voljo.	Sproščanje, izživljanje čustev, razmišljanje, izboljšanje počutja, različne zvrsti za različne namene	Glasba / Preferirana zvrst metala	Subkultura
I12	Imel sem obdobje ko sem se zrezal, vendar me to ni ravno	Imel sem obdobje ko sem se zrezal	Samodestruktivnost	Sistemi preživetja

	sproščalo.			
I13	Boks mi je pomagal odmislit stvari.	Boks mi je pomagal odmislit stvari	Šport	Sistemi preživetja
I14	Alkohol in trava, za odmislit skrbi in lažje vključevanje v družbo, bolj ekstrovertiran ratam.	Alkohol in trava, za odmislit skrbi in lažje vključevanje	Uporaba drog	Sistemi preživetja
I15	Pa žuranje s kolegi.	Žuranje s prijatelji	Prijatelji	Sistemi preživetja
I16	Začel bi se bolj ukvarjati s sedanjostjo kot preteklostjo in tem kar še bo, lažje se spi tako.	Začel bi se bolj ukvarjati s sedanjostjo kot preteklostjo in prihodnostjo	Življenje v sedanjosti	Cilji
I17	Dvakrat sem šel k psihiatru na terapijo, ugotovil sem da je pristop pogosto napačen – namesto da bi sprejeli težavo in jo rešili bežijo pred njo in gledajo stran ter polnijo ljudi s tabletami... podobno kot alkoholizem, torej.	Pristop je pogosto napačen, namesto reševanja težav zdravijo simptome s tabletami	Psihiater	Izkušnje s stroko

ŠTEVILKA IZJAVE	**IZJAVA**	**POJEM**	**KATEGORIJA**	**TEMA**
J1	Ko sem bil mlajši, v OŠ, bolj zaradi fotra, tepel me je in pil, veliko dretja je bilo.	V OŠ zaradi očeta, tepel me je in pil	Alkoholizem v družini / Nasilje v družini	Izvor, razvoj težav
J2	Sicer pa depresija, zapiral sem se sam vase.	Depresija, zapiral sem se sam vase	Depresija	Izvor, razvoj težav

J3	Kasneje še rezanje, zbediralo me je in sem se začel sovražit.	Rezanje, začel sem se sovražit	Samodestruktivnost	Izvor, razvoj težav
J4	Mama in stari starši so bili zaskrbljeni, poskušali so se pogovarjat z mano.	Mama in stari starši so bili zaskrbljeni in so se poskušali pogovarjati z mano	Pozitiven odziv družbe	Odziv družbe
J5	Fotr je rekel da se smilim sam sebi, postal je hujši.	Oče je postal hujši, menil je da se smilim sam sebi	Negativen odziv družbe	Odziv družbe
J6	Prijatelji so se poskušali pomenit z mano, pomoč sem imel od vseh.	Prijatelji so se poskušali pomenit z mano, pomoč sem imel od vseh	Pozitiven odziv družbe	Odziv družbe
J7	V tistih časih bratranec.	V tistih časih bratranec	Družina	Opora
J8	Pa prijatelji, itak.	Pa prijatelji	Prijatelji	Opora
J9	Sama glasba me ful zrelaksira,	Glasba me sprošča	Glasba	Subkultura
J10	družba je pa najboljša družba, folk ki skupaj stoji.	Najboljša družba, ljudje držijo skupaj	Metalska družba	Subkultura
J11	Koncerti so zabavni, pozabim na depresijo in vsa ta jajca.	Koncerti so zabavni, pozabim na depresijo	Koncerti	Subkultura
J12	Jokanje,	Jokanje	Jok	Sistemi preživetja
J13	pogovor za ven spravit,	Pogovor za izživljanje čustev	Pogovor	Sistemi preživetja
J14	sprehodi po gmajnah,	Sprehodi v gozdovih	Sprehodi	Sistemi preživetja
J15	poslušanje glasbe,	Poslušanje glasbe	Glasba	Sistemi preživetja

J16	od slabših pa rezanje in pitje.	Rezanje in pitje	Samodestruktivnost / Uporaba drog	Sistemi preživetja
J17	Tako daleč še nisem planiral... poskusiti se rešiti tega sranja, imeti nek peace of mind.	Rešiti se duševnih stisk, imeti duševni mir	Manj duševnih stisk	Cilji
J18	Kar sem, sem bil pri psihiatrih, pa šolska svetovalna delavka... nič nimam za reči čez njih, vedno so znali pomagati.	Psihiatri in šolska socialna delavka so vedno znali pomagati	Psihiatri / Šolska svetovalna delavka je v pomoč	Izkušnje s stroko

Priloga B – osno kodiranje

Tema 1: Izvor, razvoj težav

Dednost

- Težave v duševnem zdravju v družini (A1)
- Oče ni bil povsem sposoben vzgajati otroka zaradi lastnih duševnih motenj (F5)
- Možno, da sem kaj podedoval (F6)

Začetek težav v OŠ

5. Z mano nekaj ni v redu že od 2., 3. razreda (A2)
6. Depresija od 8. ali 9. leta (C4)
7. Težave v obliki prehranskih motenj v 7., 8. razredu OŠ (D1)
8. Začelo se je z vzgojo, kazati so se začele proti koncu OŠ (E1)
9. V zgodnjem otroštvu okrog 6. leta so mi začeli predpisovati tablete, antipsihotike v glavnem (F1)

Začetek težav tekom SŠ

10. Depresiven sem postal med 3. in 4. letnikom SŠ, nisem vedel kam bi se vpisal naprej (I1)

Začetek težav tekom fakultete

11. Zveza z dekletom s težavami v duševnem zdravju, 3. letnik fakultete (H1)

Agresija

- Pretepanje (A3)

Težavni odnosi

- Problemi z dugimi (A4)
- Problemi doma in v šoli (B1)
- Nisem bila sprejeta (B4)
- Nihče me ni maral (B5)
- Težavni odnosi s prijatelji, čustveno izsiljevanje (E4)
- Zveza z dekletom s težavami v duševnem zdravju (H1)

Drugačnost

- Skolioza (A5)
- Bila sem drugačna (B6)
- Bila sem punca (B7)
- Izključevali so me zaradi stila (B13)
- Bila bolj "razvita" od drugih deklet, ki so imela še bolj otroške postave (D2)

- Počutila sem se samo, drugačno (E7)

Vrstniško nasilje

- Dobila sem steznik, začeli so se norčevati iz mene (A6)
- V šoli so me zbadali (B3)

Depresija

- Depresivno obdobje (A7)
- Depresija od 8 ali 9 leta (C4)
- Depresija, zapiral sem se sam vase (J2)

Samodestruktivnost

- Rezanje (A8) (E25)
- Zmerjam se do joka (A34)
- Kajenje in samopoškodovanje (C6)
- Nisem imela čustev,hotela sem nekaj čutiti, tudi če je to bilo v obliki bolečine (C8)
- Prišel sem do slepe ulice, tega, da bi se ubil (G5)
- Kajenje in samopoškodovanje, kadar me je povozilo (H6)
- Rezanje, začel sem se sovražit (J3)

Nizko samospoštovanje

- Ne maram svojega načina delovanja (A33)
- Nezadovoljstvo s samim sabo (G2)

Eksistencialna kriza

- Nisem vedela kako naprej (B2)
- Kriza identitete v obdobju odraščanja (G1)
- Depresiven sem postal med 3. in 4. letnikom SŠ, nisem vedel, kam bi se vpisal naprej (I1)
- Vedno manj smisla sem videl v ukvarjanju z izobrazbo in delom dokler ne postanem neuporaben (I3)

Družina ni v pomoč

9. Družina bolj ščiti bratca (B8)

- Starša sta me označila za težavnega otroka (E3)
- Zavrnitev strokovne pomoči s strani staršev (E9)

Izguba volje

- Izgubila sem voljo do vsega, ležala sem doma (B14)

Alkoholizem v družini

10. Težave v družini, alkoholizem (C1)
11. V OŠ zaradi očeta, tepel me je in pil (J1)

Nasilje v družini

12. Nasilje v družini (C2)
13. V OŠ zaradi očeta, tepel me je in pil (J1)

Psihično nasilje v družini

14. Psihično nasilje s strani matere (C3)

Anksioznost

15. Anksioznost (C5)
16. Če je preveč tesno, me lahko zgrabi panični napad (D11)

Prehranske motnje

17. Težave v obliki prehranskih motenj v 7., 8. razredu OŠ (D1)

Selitev

18. Velika sprememba v okolju, preselila sem se (D4)

Osamljenost

19. Nikogar nisem poznala (D5)
20. Pomanjkanje razumevajočih ljudi (E6)
21. Počutila sem se samo, drugačno (E7)
22. Pomanjkanje prijateljev je vodilo do čustvenih neravnovesij (F3)

Manj uspeha v šoli

23. Nisem bila več tako dobra v vsem (D6)

Vzgoja

24. Začelo se je z vzgojo, kazati so se začele proti koncu OŠ (E1)
25. Oče ni bil povsem sposoben vzgajati otroka zaradi lastnih duševnih motenj (F5)

Vedenje

26. Neprimerno vedenje, veliko joka (E2)

Čustveno izsiljevanje

27. Težavni odnosi s prijatelji, čustveno izsiljevanje (E4)
28. Prevzel sem odgovornost za njeno samodestruktivnost in druge simptome, za katere me je krivila (H2)

Občutek krivde

29. Velikokrat sem se počutila krivo za izbruhe matere nad mano in bila jezna nase (C7)
30. Občutek krivde in odgovornosti za srečo drugih (E5)
31. Hud občutek krivde po koncu zveze, spomini nanjo so povzročali čustvene zlome (H3)

Velike količine zdravil v zgodnjem otroštvu

32. V zgodnjem otroštvu so mi začeli predpisovati tablete, antipsihotike v glavnem (F1)

Kemično neravnovesje v sistemu

33. Vsaka je bila disbalanca v sistemu (F2)

Čustvena nihanja

34. Pomanjkanje prijateljev je vodilo do čustvenih neravnovesij (F3)

Travme

- Travme iz otroštva (F4)

Uporaba drog

- Kajenje in samopoškodovanje (C6)
- Pitje, da bi pozabil na občutek krivde (H4)
- Eksperimentiranje z drogami (H5)
- Začel sem piti in kaditi (I4)

Pritiski s strani družine

- Družina je preveč pritiskala name (I2)

Tema 2: Odziv družbe

Negativen odziv družbe

- Nekaj prijateljem je čudno (A10)
- Na splošno so me obsojali, da iščem pozornost (B15)
- Družina je krivila mene in moje negativno razmišljanje (C9)
- Zanikanje težav s strani staršev (E8)
- Omalovaževanje težav, kritika s strani družbe da gre za osebno odločitev in kompliciranje (E12)
- Ljubezenska razmerja so v primeru težav vedno propadla (G8)
- Starši so rekli da premalo delam in zato razmišljam o problemih (I5)
- Oče je postal hujši, menil je da se smilim sam sebi (J5)

Pozitiven odziv družbe

- Nekaj prijateljev je to dobro sprejelo, ni nič takega (A12)
- Prijatelji razumejo, če se kdaj umaknem, ker rabim čas zase (A13)
- Dobila sem nekaj prijateljev, ki me razumejo (B16)
- Veliko podpore sem imela s strani prijateljev in sošolcev (C10)
- Večinoma vsi so mi poskušali pomagati (D7)
- Imela sem dve osebi, razumeli sta in podpirali smo se med sabo (E11)
- Skrb in pogovor s strani prijateljev (G7)
- Prijatelji so bili vedno v oporo (H8)
- Spoznal sem veliko nove družbe, tudi s podobnimi izkušnjami (H9)

- S prijatelji smo si medsebojno povedali kaj nas teži (I6)
- Mama in stari starši so bili zaskrbljeni in so se poskušali pogovarjati z mano (J4)
- Prijatelji so se poskušali pomenit z mano, pomoč sem imel od vseh (J6)

Nevtralen odziv družbe

- Družina ni odprta do pogovorov o čustvih (A9)
- Vsa družba je imela veliko problemov, izgledalo je skoraj kot da bi nekateri tekmovali, kdo ima več težav (E10)
- Veliko ljudi si pripisuje duševne težave, zato moje niso bile pomembne ali opazne (F8)
- Družina ni res v oporo, probleme ima za namišljene (G6)

Tema 3: Opora

Živali

- Pes in mačke

Prijatelji

- Dobila sem nekaj prijateljev, ki me razumejo (B16)
- Nekaj bližnjih prijateljev (C13)
- Družina in prijatelji (D8)
- Prijatelj ali dva sta v oporo (E14)
- Prijatelji so malo drezali vame da bi se odprl, se pogovarjali (G7)
- Prijatelji (H11)
- S prijatelji smo si medsebojno povedali kaj nas teži, izživeli čustva (I6)
- Ti pa moj brat (I7)
- Pa prijatelji (J8)

Socialne delavke

- Socialne delavke na šoli (C11)

Psihiater/inja

- Psihiatrinja (C12)

Družina

- Družina in prijatelji (D8)
- Jaz in moja mama (F9)
- Sestri se odprem(G9)
- Ti pa moj brat (I7)
- V tistih časih bratranec (J7)

Partnerji/ke

- Nekateri partnerji, predvsem ta s katerim sem začela konec gimnazije (E13)

- Par deklet, ki sem jih spoznal sproti (H12)

Mladostnik/ca osebno

- Jaz in moja mama (F9)

Metalska družba

- Skupina, ki najbolj razume in najmanj kritizira, ampak te na koncu reši, ko imaš težave (F10)

Razredničarka

- Razredničarka je pomagala da sem naredil šolo (G11)

Tema 4: Subkultura

Glasba

- Metalka sem postala po tem ko sem odkrila pesem od Pantere, I'm broken (A15)
- Poistovetim se z besedili, sede na moja čustva (A17)
- Podobno kot z metalom je le še s starim rapom (A18)
- Kadar mi je težko, poslušam glasbo (B19)
- Glasba mi bistveno izboljša počutje (C14)
- Glasba v veliko primerih pomaga, zvrst izbiram glede na čustva, ki jih želim (D10)
- Glasba mi je kar pomagala, sicer se nebi spuščala vanjo (E15)
- Metal je dober način sproščanja jeze, energije, potlačenih čustev (E16)
- Metal govori o drugačnih temah in doživljanjih (E17)
- Spoznavanje ljudi s podobnimi občutki prek glasbe (E18)
- Glasba ublaži in postopoma pomaga speljati stvari, spremlja življenje (F12)
- Glasba vodi čustva, skozi njo se lahko izraziš (F13)
- Ljudje z glasbo povezujemo določene življenjske situacije, od teh so odvisna čustva (G14)
- Za vsak občutek se najde komad (H17)
- Sproščanje, izživljanje čustev, razmišljanje, izboljšanje počutja, različne zvrsti za različne namene (I11)
- Glasba me sprošča (J9)

Preferirana zvrst metala

- Od zvrsti metala imam najraje death (A19)
- Glasba v veliko primerih pomaga, zvrst izbiram glede na čustva, ki jih želim (D10)
- Glasba lahko spomni na slabe stvari ali pa te reši v težkih trenutkih (G13)
- Sproščanje, izživljanje čustev, razmišljanje, izboljšanje počutja, različne zvrsti za različne namene (I11)

Metalska družba

- V mojem kraju ni veliko metalcev, ne poznam jih veliko in nimam takšne družbe (A20)
- Dva prijatelja sta metalca, pri nas jih ni veliko (B18)
- Metalka sem postala preko vpliva prijateljev (C17)
- Večina mojih prijateljev je metalcev (D9)
- Spoznavanje ljudi s podobnimi občutki prek glasbe (E18)
- Skupina, ki najbolj razume in najmanj kritizira, ampak te na koncu reši, ko imaš težave (F10)
- Večina moje družbe je metalska (F11)
- Večinoma se družim z metalci, ali so v pomoč je odvisno od vrste ljudi in njihovih aktivnosti, zmernosti pri morebitni uporabi alkohola, drog (G12)
- Vsi prej omenjeni prijatelji so iz teh krogov (H13)
- Metalska družba je kot družina, ki sega tudi preko meja države (H15)
- Na dogodkih se je vedno našel nekdo, ki ga je zaskrbelo zame kadar sem bil opit (H16)
- Največ ljudi in prijateljev s podobnim načinom razmišljanja (I8)
- Ne obsojajo, sprejemajo vse (I9)
- Najboljša družba, ljudje držijo skupaj (J10)

Koncerti

- Na koncertih se odklopim, nimam težav z anksioznostjo, vsi so srečni (A29)
- Na koncertih odplavam, uživam v glasbi (B17)
- Prijateljsko okolje in novi prijatelji (C15)
- Videti koncerte in pričakovati nove mi daje upanje za naprej (C16)
- Če je preveč tesno me lahko zgrabi panični napad (D11)
- Koncerti mi lahko izboljšajo počutje (D12)
- Vsi so srečni, lažje je, v moshu izživiš agresijo in spoznaš prijatelje (H14)
- Koncerti so najboljši odklop, neham razmišljati o težavah,mosham, lažje zaspim (I10)
- Koncerti so zabavni, pozabim na depresijo (J11)

Tema 4: Sistemi preživetja

Nezaupanje drugim

- Težave sem dolgo uspešno skrivala (A11)
- Težav ne rešujem z drugimi (B9)
- Vse bi sama (B10)
- Doma ne povem nič (B11)
- Nikomur se nisem zaupala, da nebi izdali mojih skrivnosti (B12)
- Zanikanje težav pred drugimi (E19)
- Previdnost, nezaupljivost v odnosih (E22)

- Ostalim nočem razlagati več (G10)
- Ostali družbi nisem razlagal o tem (H10)

Risanje

- Risanje izliva čustva (A21)
- Risanje, branje in tek za zamotit (D17)
- Pri risanju gre lahko tudi za izlivanje čustev (D18)

Branje

- Branje me zamoti (A22)
- Biti zamotena z nečim, poslušanje glasbe, gledanje filmov, branje knjig, igranje kitare in petje, druženje s prijatelji (C18)
- Risanje, branje in tek za zamotit (D17)

Šport

- Borilne veščine za izživljanje jeze (A23)
- Risanje, branje in tek za zamotit (D17)
- Tek, kolo (G20)
- Treniram, musklfibr je dober antidepresiv (H23)

Uporaba drog

- Razvila sem slabe navade, pila sem (A24)
- Brez drog in kajenja (A27)
- Alkohol, cigarete, občasno kaj drugega (E24)
- Kajenje in samodestruktivnost (F15)
- Pitje (G17)
- Eksperimentalna uporaba ostalih drog, odvisna od razpoloženja (G18)
- Redno kajenje marihuane (G19)
- Alkohol, trava, eksperimentalna uporaba, samopoškodovanje, iskanje partnerk in seksa (H19)
- Cigaret ne kupujem, da ne razvijem odvisnosti (H21)
- Začel sem piti in kaditi (I4)
- Alkohol in trava, za odmislit skrbi in lažje vključevanje (I14)

Samodestruktivnost

- Rezanje (A26) (E25)
- Kajenje in samodestruktivnost (F15)

Agresija

- Pretepanje (A25)

Umik

- Umaknem se (A28) (B20)(D14)
- V prvi fazi se umaknem od družbe (G3)

Koncerti

- Na koncertih se odklopim, nimam težav z anksioznostjo, vsi so srečni (A29)
- Videti koncerte in pričakovati nove mi daje upanje za naprej (C16)

Glasba

- Kadar mi je težko, poslušam glasbo (B19)
- Glasba ublaži in postopoma pomaga speljati stvari, spremlja življenje (F12)
- Glasba vodi čustva, skozi njo se lahko izraziš (F13)
- Glasba ti najbolj pomaga preživeti (G15)

Zamotiti se

- Biti zamotena z nečim, poslušanje glasbe, gledanje filmov, branje knjig, igranje kitare in petje, druženje s prijatelji (C18)
- Risanje, branje in tek za zamotit (D17)

Filmi

- Biti zamotena z nečim, poslušanje glasbe, gledanje filmov, branje knjig, igranje kitare in petje, druženje s prijatelji (C18)

Igranje glasbe

- Biti zamotena z nečim, poslušanje glasbe, gledanje filmov, branje knjig, igranje kitare in petje, druženje s prijatelji (C18)
- Igranje glasbe je ena od oblik (G21)

Prijatelji

- Biti zamotena z nečim, poslušanje glasbe, gledanje filmov, branje knjig, igranje kitare in petje, druženje s prijatelji (C18)
- Pogovorim se s prijatelji, partnerko (H18)

Spanje

- Manj motivacije, kadar se simptomi izrazijo, poskušam zaspat ali oditi na sprehod (C19)

Sprehod

- Manj motivacije, kadar se simptomi izrazijo, poskušam zaspat ali oditi na sprehod(C19)

Realizacija

- Dojela sem, da ni v redu, da tako ravnam s svojim telesom (D3)

Poznavanje lastnih težav

- Poskušam opaziti, če se me kaj loteva (D13)
- Samoizobraževanje, branje o stvareh, ki jih imaš, da bolje razumeš, kako delujejo. (E28)

Pravilno dihanje

- Poskušam dihat normalno (D15)

Ne biti sama

- Koga vzamem s sabo, da nisem sama (D16)

Humor

- Veliko humorja, zlasti črnega (E20)

Projekcija jeze

- Projekcija jeze na druge ljudi in stvari (E21)

Skrivanje lastne osebnosti

- Igranje druge osebnosti, ki ni res jaz (E23)

Filtriranje lastne družbe

- Ugotovitev, da lahko preneham z odnosi, ki jih ne želim (E26)

Upanje v prihodnost

- Razmišljanje o načrtih za prihodnost (E27)
- Videti koncerte in pričakovati nove mi daje upanje za naprej (C16)

Psihiatrična zdravila

- Antidepresivi so mi rešili življenje (E29)

Iti s tokom

- V stanju melanholije pač preživiš melanholijo (F14)

Duševne težave kot način življenja

- Na duševne stiske gledam kot na stanja v življenju, skozi katera grem, ne bolezen (F16)

Različna odrekanja

- Nečemu se odrečem za določen čas (G4)

Pogovor

- Pogovor, čeprav se težko odprem (G16)
- Pogovorim se s prijatelji, partnerko (H18)

Socialne interakcije

- Socialne interakcije ki sproščajo, hobiji, koncerti, družabne in online igre, seks (G22)
- Prej sem imel še alkohol, travo, eksperimentiranje z drogami, samopoškodovanje, žuranje in spoznavanje ljudi ter lov na punce brez resnih namenov. (H19)

Obljuba drugim

- Nekaj osebam sem obljubil, da preneham s samodestruktivnostjo in nekonvencionalnimi drogami (H20)

Pisanje poezije

- Poezija, kar pišem (H24)

Tema 6: Cilji

Drugačnost

Verjetno nikoli ne bom čisto normalna (A30)

Samospoštovanje

- Bila bi srečna in se imela rada (A31)
- Vem, da bi lahko (A32)
- Počutiti se ok v svoji koži; da bi se lahko osredotočila na cilje za prihodnost namesto na neumnosti (E33)

Neodvisnost

- Želim ostati svoja oseba (B21)

- Sama sem odgovorna zase (B23
- Vseeno mi je kaj drugi mislijo (B24)

Umik od vira težav

- Čimprej stran od doma, zaradi težav z družino (C20)

Manj duševnih stisk

- Zdaj sem že veliko bolje, redko sem žalostna. (B22)
- Cilj, da bi težave izginile ali se zmanjšale (D19)
- Počutiti se ok v svoji koži; da bi se lahko osredotočila na cilje za prihodnost namesto na neumnosti (E33)
- Da sem cel dan srečen brez napadov, kar mi je tudi uspelo (H25)
- Miselna naravnanost in doživljanje, ki sem ju imel prej, kolikor pač gre (H26)
- Rešiti se duševnih stisk, imeti duševni mir (J17)

Prenehaje s samokaznovanjem

- Znebiti se vzorcev samokaznovanja (E31)
- Prenehati s samosabotažo (E32)

Uspevati kljub težavam v duševnem zdravju

- Vse skupaj je drugačen stil življenja (F17)
- Biti funkcionalen član družbe (F18)
- Ne pustiti težavam da škodujejo odnosom (F19)

Nedosegljivi cilji

- Cilji so nedosegljivi, najraje bi pustil, da stvari grejo s tokom (G23)
- Obupavam nad tem, da bi karkoli še pomagalo, čeprav delam na tem (G24)

Življenje v sedanjosti

- Začel bi se bolj ukvarjati s sedanjostjo kot preteklostjo in prihodnostjo (I16)

Tema 7: Izkušnje s stroko

Socialne delavke

- Neuporabni nasveti SD (A35)
- Ni vedela kaj naj z mano, ni me poskušala tolažiti (A36)
- Imela sem panični napad, SD mi je dala vizitko neobstoječe skupine za samopomoč, drugače ni znala pomagati (A37)
- Ni izkušenj s SD (B25)
- Pozitivna izkušnja s SD, prilagodljiv pouk po potrebi (C21)
- Socialna delavka je sama govorila o mojih problemih, ni mi pustila do besede (D22)
- Hotela me je poslati nekam, ne da bi bilo to potrebno (D23)
- Sodeloval sem s SD in še nekaj ljudmi, da smo pomagali sošolki (H27)
- Psihiatri in šolska socialna delavka so vedno znali pomagati (J18)

Strah pred stroko

- Strah pred prisilno hospitalizacijo (A38)

Psiholog/inja

- Psiholog in psihiatrinja sta se trudila pomagati (A39)
- Pozitivno, a ne vredno dolgotrajnega sodelovanja (D20)
- Uporabne informacije s strani psihologa (D21)
- Ni bila usposobljena za moj primer, znala je narediti, da sem se zamislila (E34)
- S srečanji nehala jeseni, pomagala so (E36)
- Nisem našel terapevta, ki bi si ga lahko privoščil (H28)

Psihiater/inja

- Psiholog in psihiatrinja sta se trudila pomagati (A39)
- Psihiatrinja s pregledi ni bila v pomoč, niso pomagali, zavrnila sem zdravila (C22)
- Dal mi je antidepresive, ki so pomagali, za antipsihotike ni povedal stranskih učinkov (E35)
- Na zaprtem oddelku mi niso dali niti informacij, kje sem ali zakaj sem tam (E37)
- Ni bilo vtisa, da jih skrbi za kogarkoli (E38)
- Nikoli mi niso, povedali kaj imam (F7)
- Bullshit predvsem (F20)
- Vedno so nekako odsotni, ne poslušajo (F21)
- Eksperimentirajo s tabo, da bi te naredili nemotečega (F22)
- Psihiater je bil naveličan svojega dela (G25)
- Psihiatrinja me je dala na tablete, s čimer samo propadaš (G26)
- Psihiater je imel pristen, human odnos, dobivala sta se izven ordinacije, da je bilo okolje bolj sproščeno (G27)
- Psihiatrinja se je mimogrede pogovorila še z mano, ko sem šel iskat samomorilnega prijatelja na kliniko (H29)
- Pristop je pogosto napačen, namesto reševanja težav zdravijo simptome s tabletami (I17)
- Psihiatri in šolska socialna delavka so vedno znali pomagati (J18)