

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Doris Kovačec

**Okrevanje žensk po izkušnji nasilja v partnerskem
razmerju**

Diplomsko delo

Ptuj, 2020

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Doris Kovačec

**Okrevanje žensk po izkušnji nasilja v partnerskem
razmerju**

Diplomsko delo

Mentorica: red. prof. dr. Vesna Leskošek

Ptuj, 2020

Zahvala

Na prvem mestu bi se rada zahvalila svoji družini, ki me je podpirala skozi celotno šolanje, me neprestano vzpodbujala, mi stala ob strani in vedno verjela vame. Zahvalila bi se tudi svojim prijateljicam in sošolkam, še posebej cimri, ki mi lepšajo dneve in me spremljajo na čudoviti študijski poti. Posebna zahvala gre tudi mojemu fantu, za vso pomoč, podporo in vzpodbudne besede.

Iskrena hvala moji mentorici red. prof. dr. Vesni Leskošek, za vso predano znanje, za pomoč pri diplomski nalogi, hitro odzivnost in prijetno sodelovanje.

Največja zahvala pa vsem ženskam, ki so bile pripravljene sodelovati v moji raziskavi.

Povzetek diplomskega dela

V diplomskem delu predstavljam okrevanje žensk po izkušnji nasilja v partnerskem razmerju. V teoretičnem delu sem predstavila nasilje v partnerskem nasilju, posledice, ki jih na preživelih pusti nasilje, proces okrevanja, v raziskavi pa sem se osredotočila na dinamiko na prehodu iz nasilnega razmerja v samostojno življenje, ki je polno travm in nevarnosti.

Diplomska naloga temelji na zgodbah in pripovedih žensk, ki imajo izkušnjo nasilja v partnerskem razmerju. Zanimalo me je, kaj ženske doživljajo na prehodu iz nasilnega razmerja v samostojno življenje, kako premagujejo stiske, ki so nastale kot posledica nasilja, kako se je njihovo življenje po končanem razmerju spremenilo, kakšen pomen ima podpora socialne mreže in strokovnih delavcev na poti okrevanja in kaj so se iz izkušnje nasilja v partnerskem razmerju naučile.

Ugotovila sem, da se ženske med procesom razhoda počutijo tesnobno in žalostno, počutijo se »prazno« in negotovo, saj se jim zdi da so vse izgubile. Po razhodu se začnejo njihova čustva umirjati in postajajo manj intenzivna, čeprav ženske svoje bivše partnerje in okolje v katerem so živele pogrešajo. S časoma se na novo življenje privadijo, postane lepše in začnejo čutiti svobodo, ponovno zaživijo, strah se poleže, postanejo močnejše, vse to pa zmorejo ob podpori socialne mreže in strokovnih delavcev.

Ključne besede: žrtev, povzročitelj, duševno zdravje, socialna mreža, strokovni delavci

Recovery of women who experienced intimate partner violence

Graduation Thesis Abstract

In my dissertation, I am presenting the recovery of women after the experience of intimate partner violence. In the theoretical part I discuss violence in intimate relationships, consequences, that are left on the survivors of domestic abuse and the process of healing after the abuse. In my research I focus on the dynamics of transition from an abusive relationship to independent life that is full of trauma and danger.

Dissertation is based on the stories and narrations of women with the experience of violence in the intimate relationship. The focus of my interest was on what women feel and go through during the transition from domestic abuse to independent life, how are they dealing with the emotional distress caused by violence, how their life has changed after the relationship was over, the importance of social network and professional workers on the way of recovery and lessons they learned from the experience of violence in intimate relationship.

On bases of the research results I ca conclude that women during the breakup process feel anxious and sad but also “empty” and insecure, because they feel like they have lost everything. After the break up process their feelings become less intensive, even though women still miss their partners and the environment they used to live in. Eventually they get used to the new life, which gets better once they start to feel free again, the fear fades and they get stronger with the support of their social network and professional workers.

Key words: victim, cause of violence, mental health, social network, professional workers.

Vsebina

1.	Teoretični uvod.....	1
1.1.	Nasilje nad ženskami.....	1
1.2.	Značilnosti intimnopartnerskega nasilja.....	2
1.3.	Oblike nasilja nad ženskami v partnerskih odnosih	4
1.4.	Vzroki za ostajanje žensk v nasilnem odnosu	7
1.5.	Prekinitev nasilnega odnosa	9
1.5.1.	Razhod.....	10
1.6.	Posledice nasilja	11
1.7.	Okrevanje	12
1.7.1.	Proces okrevanja in stopnje okrevanja	13
1.7.2.	Vloga strokovnih delavk in delavcev pri okrevanju.....	15
1.7.3.	Vloga socialne mreže pri okrevanju	16
1.8.	Oblike pomoči	16
1.9.	Skrb zase.....	18
2.	Problem	19
3.	Metodologija	20
3.1.	Vrsta raziskave	20
3.2.	Merski instrument.....	20
3.3.	Populacija in vzorčenje.....	20
3.4.	Zbiranje podatkov.....	21
3.5.	Obdelava in analiza podatkov	21
4.	Rezultati.....	22
4.1.	Trenutna življenjska situacija	22
4.2.	Življenje z nasilnim partnerjem.....	22
4.3.	Proces prekinitve odnosa.....	23
4.4.	Samostojno življenje	24
4.5.	Duševno zdravje	25
4.6.	Podpora.....	26
4.7.	Proces okrevanja.....	27
5.	Razprava.....	29
6.	Sklepi.....	32
7.	Predlogi	33
8.	Uporabljena literatura.....	34
9.	Priloge	37
9.1.	Vprašalnik	37
9.2.	Intervjuji	38

a.	Odprto kodiranje.....	55
b.	Osno kodiranje	82
c.	Odnosno kodiranje.....	89

1. Teoretični uvod

Svetovna zdravstvena organizacija opredeljuje nasilje kot: »namerna, realna ali zagrožena uporaba fizične sile ali moči proti sebi, drugi osebi, skupini ljudi ali skupnosti, njena posledica pa je bodisi dejanska ali zelo verjetna poškodba, smrt, psihološka škoda, slaba razvitost ali deprivacija« (World Health Organization, 2002, str. 4). Nasilje moramo razumeti zelo široko, saj moramo pri tem upoštevati vse njegove škodljive prakse, ki na kakršenkoli način negativno vplivajo na posameznikovo življenje in so v nasprotju z njegovimi interesi (Podreka, 2017).

Zakon o preprečevanju nasilja v družini (Ur. l. RS 16/08, 68/16 in 54/17 – ZSV-H) v 3. členu opredeljuje, da je nasilje vsaka uporaba fizičnega, spolnega, psihičnega ali ekonomskega nasilja enega družinskega člana (v nadaljnjem besedilu: povzročitelj nasilja) proti drugemu družinskemu članu (v nadaljnjem besedilu: žrtev) oziroma zanemarjanje ali zalezovanje žrtve ne glede na starost, spol ali katerokoli drugo osebno okoliščino žrtve ali povzročitelja nasilja, in telesno kaznovanje otrok.

Če se osredotočim na nasilje nad ženskami, Leskošek (2016, str. 46) pravi, da je nasilja nad ženskami veliko, da je kruto in dolgo trajajoče. Dolgotrajno nasilje nad ženskah pusti posledice na njihovem duševnem in fizičnem zdravju, zaupanje v institucije pa je še vedno zelo slabo. Ženske v nasilnih odnosih vztrajajo, saj so pogosto, zaradi še vedno prisotnih patriarhalnih odnosov, ekonomsko odvisne od svojih partnerjev. Zapustitev odnosa bi pomenil premik v neznano in nevarno okolje skupaj z otroki, česar pa zaradi strahu pred velikim tveganjem po navadi ne zmorejo. Podreka (2017) trdi, da je intimnopartnersko nasilje ena najbolj razširjenih oblik nasilja nad ženskami in je skupni pojem za različne oblike nasilja, agresivnega vedenja in nadzorovanja, ki jih v zvezi en partner izvaja nad drugim. Najpogostejši vzrok nasilne smrti žensk po vsem svetu so ravno intimnopartnerski umori, ki prizadenejo ženske vseh starosti, razredov, etičnih, socialnih in drugih skupin. Gre torej za posebno vrsto nasilja, saj se po dinamiki razlikuje in ga je potrebno obravnavati ločeno, pravi avtorica.

1.1. Nasilje nad ženskami

Nasilje nad ženskami ni nov pojav (Filipčič, 2002). Že od antičnih časov je veljalo, da je ženska moževa lastnina, ki je namenjena temu, da mu rojeva otroke in s tem nadaljuje njegov rod. Mož

je lahko svojo ženo pretepal, v nekaterih primerih pa jo je imel dovoljenje tudi ubiti. Na primer v Rimu je bil mož "absolutni vladar", ki je imel pod nadzorom celotno družino, osebe in njihovo premoženje, ostali člani pa so ga morali ubogati. Tudi Božac Deželan (1999, str. 11) se strinja, da je nekoč očetovo pravo vključevalo popolno lastništvo nad telesom in dušo žene in otrok, kar je pomenilo, da jih je lahko mučil, prodal, daroval in tudi ubil. Žena je bila torej lastnina moža s katero je imel pravico ravnati, si jo vzgajati in prilagajati po svoji volji. Po drugi svetovni vojni se je odnos do nasilja med partnerjema spremenil, saj smo ga začeli obravnavati kot problem, na katerega se mora odzvati tudi država s svojimi institucijami. Nasilje med partnerjema je prisotno v vseh družbah, se pa razlikujejo glede na kulturo in kulturni prostor (Filipčič, 2002).

Nasilje v družini je »vsebovano v kulturnih normah« (Plaz, 2004, str. 27). S tem avtorica pove, da je nasilje del vzgoje, saj ponekod še vedno velja, da je poročni list dovolilnica za pretepanje, nasilje moškega pa pač njegov odraz na težave, ki jih povzroči njegova partnerica. Na njej lahko moški sprosti svojo napetost. Podobno meni tudi Božac Deželan (1999), ki razlaga, da je nasilje nad ženskami in otroki vpeto v kulturnih normah in sistemu vzgoje, v katerem je nasilje sprejemljiva reakcija moškega.

1.2. Značilnosti intimnopartnerskega nasilja

Nasilje nad intimnimi partnerji se pojavlja v vseh državah, v vseh kulturah in na vseh ravneh družbe, brez izjeme, čeprav nekatere populacije (npr. skupine z nizkim dohodkom) beležijo več intimnopartnerskega nasilja kot druge. Sem spadajo dejanja fizičnega nasilja, kot so udarci ali brcanje, siljenje v spolni odnos in druge oblike spolne prisile, psihološka zloraba, kot so ustrahovanje in poniževanje ter nadzor, kot je izoliranje osebe od družine in prijateljev ali omejitev dostopa do informacij in pomoči (World Health Organization, 2002).

Podreka (2017) navaja, da je intimnopartnersko nasilje skupek različnih oblik nadzorovalnega vedenja, ki se pojavljajo kot psihično, fizično, ekonomsko, spolno nasilje in zalezovanje, ki se ponavljajo. Pravi, da se nasilni odnos ne začne s hujšimi oblikami nasilja, ampak se razvija postopoma in se stopnjuje. Začne se s prefinjenimi oblikami nadzorovalnega vedenja, s katerimi partner poskuša nadzorovati in ustrahovati partnerko in ji s tem odvzeti moč. Kaže pretirano željo, da bi urejal partneričino življenje, kot da jo želi imeti samo zase. Ona postaja vse bolj ranljiva, s tem pa je z njo lažje manipulirati, saj je konec koncev tudi čustveno navezana na

svojega partnerja. Partnerja si v odnosu ne delita zgolj nasilnih dejanj, ampak tudi zgodovino vzajemne naklonjenosti, kar pa otežuje njen odhod iz odnosa. Okolice to zelo težko opazi, predvsem na začetku, saj lahko to začetno nadzorovanje interpretira kot izkazovanje ljubezni, ljubosumje ali izkazovanje pozornosti. Leskošek (2016, str. 42) pravi, da se v partnerskem odnosu nasilje najpogosteje začne pojavljati med 2. in 5. letom skupnega življenja, pri četrtini žensk se začne bolj zgodaj, v prvem letu skupnega življenja, pri nekaterih pa celo v prvem mesecu poznanstva.

Pogost pojav v intimnopartnerskem nasilju je izoliranje. S tem partner ženski krči njen socialni krog, preprečuje ji druženja, stike z družino, sorodniki in prijatelji, hobije in na splošno družabno življenje. Pogosto so prisotni tudi prezir, zaničevanje, poniževanje, sramotenje, vse z namenom, da ženski odvzame moč in poruši njeno samozavest (Podreka, 2017). Moški s tem žensko naredi šibko in ranljivo, predvsem pa odvisno od njega. Bolj kot je ženska odvisna od moškega, večje je verjetnost za nasilje. Gre za prepletanje med skrbjo za žensko in otroke in nasiljem, česar še ženske same ne razumejo (Zaviršek, 2018, str. 180).

Raziskava med ženskami, žrtvami nasilja v Zimbabveju, pravi, da so intimnopartnerskemu nasilju najbolj izpostavljene ženske v reproduktivni dobi. S številom otrok naj bi se povečevalo tveganje za nasilje, prav tako je tveganje večje v nosečnosti. Raziskava prav tako pokaže, da je delež nasilja višji na podeželju in v tradicionalnih okoljih, kjer je zakoreninjeno tradicionalno mišljenje o moški nadvladi v družini. Zaposlenost ženk in njihov finančni status zmanjšujeta nasilje, saj so ženske tako ekonomsko manj odvisne od svojih partnerjev (Mukamana, Machakanja in Kofi Adje, 2020).

Iz podatkov nekaterih centrov za socialno delo lahko sklepamo, da se zvečuje število obravnavanih primerov nasilja med partnerjema, kar pa ne pomeni nujno tudi zvečanje obsega pojava. V obdobju med 1986 in 1990 so centri za socialno delo obravnavali 185 takih primerov letno, v letu 1998 so jih obravnavali 594, že v prvi polovici leta 1999 pa skoraj 500 primerov. Iz tega sicer ne moremo povedati kako obsežen je pojav v družbi, lahko pa povemo, da se spreminja odnos družbe do nasilja med partnerjema (Filipčič, 2002). Urek (2013) navaja rezultate raziskave o nasilju nad ženskami v partnerskih odnosih in v zasebni sferi v Sloveniji, ki je bila izvedena leta 2009. »Ključna ugotovitev raziskave je, da je vsaka druga ženska (56,6%) od dopolnjenega 15. leta starosti doživela eno od oblik nasilja. Najpogosteje so doživljale psihično nasilje (49,3%), nato fizično (23%) in premoženjsko nasilje (14,1%),

omejevanje gibanja (13,9%) in spolno nasilje (6,5%). Vsaka druga ženska je doživela nasilje tudi v zadnjih 12 mesecih, največkrat psihično nasilje« (Urek, 2013, str. 80).

Če bi država začela izvajati preventivne ukrepe za preprečevanje nasilja, bi s tem na dolgi rok prihranila denar, saj bi to pomenilo manjši obisk žrtev pri zdravniku, manj bolniških odsotnosti, manj policijskih intervencij, zvečala pa bi se učinkovitost na delovnem mestu (Filipčič 2002). Tudi Selič meni, da zdravniška pomoč žrtvam nasilja predstavlja pomembnega porabnika sredstev iz zdravstvene blagajne, s tem pa tudi izjemen strošek za družbo, kaže pa se v večji porabi storitev socialnih služb (Selič, 2006, str. 45).

Ko razmišljamo o nasilju nad ženskami, radi verjamemo, da so nasilni samo neizobraženi, slabo situirani moški, ki so neprevladujoče nacionalnosti in/ali veroizpovedi, kar pa ne drži. Katja Zabukovec (1999, str. 29) pravi, da so nasilni tisti moški, ki žensk ne vidijo kot enakovrednih partnerk. Edina skupna lastnost nasilnežev, ki prihajajo po pomoč na Društvo za nenasilno komunikacijo je, da ne znajo deliti moči v partnerskem odnosu. Dejanja žrtev niso pomembna, saj moški le zunanje opravičilo.

1.3. Oblike nasilja nad ženskami v partnerskih odnosih

Intimnopartnersko nasilje je pojem, ki zajema različne oblike nasilja, agresivnega in nadzorovalnega vedenja, ki jih en partner izvaja nad drugim. Ni nujno, da gre pri tem le za fizične in spolne zlorabe, ampak se pojavlja tudi v obliki psihičnih in ekonomskih zlorab, ki so prav tako uničujoče kot fizično nasilje. V strokovni literaturi in v slovenski zakonodaji, razlikujemo pet osnovnih oblik nasilja: Psihično, fizično, spolno, ekonomsko nasilje in zalezovanje (Podreka, 2017).

1.1 Psihično nasilje

Pri opisu oblik nasilja se Podreka (2017) in Plaz (2016, str. 74) strinjata, da je primerno začeti s psihičnim nasiljem, saj je ključno za to, da se lahko razvijejo tudi druge oblike nasilja oz. jih med seboj tudi povezuje.

Zakon o preprečevanju nasilja v družini (2008) psihično nasilje v 3. členu opredeljuje kot »ravnanja in razširjanje informacij, s katerimi povzročitelj nasilja pri žrtvi povzroči strah, ponižanje, občutek manjvrednosti, ogroženosti in druge duševne stiske, tudi če so storjena z uporabo informacijsko komunikacijske tehnologije«.

Ženske, ki doživljajo psihično nasilje, to težje prepoznajo, saj so včasih prepričane, da gre le za partnerske konflikte. Težje tudi ubesedijo, kaj doživljajo, saj so dejanja psihičnega nasilja veliko manj oprijemljiva in konkretna. Lahko gre za dejanja, ki se nam sama po sebi ne zdijo nasilna, a če jih pogledamo širše in v kontekstu, pa lahko opazimo, da gre za nasilje (Aničić, Hrovat in Mlinar Kolarič, 2017).

Psihično nasilje je torej na začetku zelo neopazno, celo za žrtev. V vsakdanjem življenju smo vsi kdaj deležni psihičnega nasilja in ga pogosto izvajamo tudi sami. Psihično nasilni smo lahko z besedami, lahko pa je nasilno tudi naše vedenje ali tišina. Tišina je pri psihičnem nasilju zelo pogosta ter močno orožje, saj s tem en partner drugemu sporoča, da ni vreden njegove pozornosti in ga na tak način kaznuje. Pogosto gre za željo po dominaciji, kaže se v pogostih izbruhih ljubosumja in posmehovanja, groženj, ustrahovanj in dopovedovanja, da nič ne naredi dovolj dobro. S tem povzročitelj želi doseči predvsem nadzor in nadvlado nad žrtvijo, nižati njeno samozavest, jo razvrednotiti. Kot možne posledice avtorica navaja pomanjkanje energije, ranljivost, anksioznost, občutek nemoči, izguba stika s seboj, nesamozavest, napadi joka, celo misel na samomor (Plaz, 2016, str. 74-75).

1.2 Fizično nasilje

ZPND v 3. členu navaja, da je fizično nasilje »vsaka uporaba fizične sile ali grožnja z uporabo fizične sile, ki žrtev prisili, da kaj stori ali opusti ali da kaj trpi ali ji omejuje gibanje oziroma komuniciranje in ji povzroči bolečino, strah ali ponižanje, ne glede na to, ali so nastale telesne poškodbe« (Zakon o preprečevanju nasilja v družini, 2008).

Fizično nasilje je torej vsako namerno agresivno dejanje, ki drugo osebo ponižuje, ustrahuje in ji povzroča fizično bolečino ali škodo. Npr. metanje predmetov v osebo, pretepanje s predmeti, zvijanje rok, lasanje, suvanje, brcanje, klofutanje, davljenje, napad z nožem ali drugim orožjem, zasledovanje, omejevanje gibanja, stikov itd. Gre za vsakršno obliko nasilja, kjer povzročitelj uporablja svojo fizično silo (Podreka, 2017). Maja Plaz (2016) meni enako, saj navaja podobna dejanja, poleg tega pa pravi tudi, da je fizično nasilje nad žensko tudi najbolj očitno in da je vsako fizično nasilje tudi psihično, meja med njima pa je tam, kjer se pridružijo udarci. Ko se prvič pojavi, žensko popolnoma preseneti, storilec pa svoje dejanje obžaluje, vendar avtorica trdi, da je zelo malo možnosti, da do nasilja več ne bo prišlo, saj ima tendenco naraščanja.

1.3 Spolno nasilje

ZPND v 3. členu spolno nasilje definira kot »ravnanja s spolno vsebino, v katera žrtev ne privoli, je vanje prisiljena ali zaradi svoje stopnje razvoja ne razume njihovega pomena, grožnje z uporabo spolnega nasilja, ter javna objava spolnih vsebin o žrtvi« (Zakon o preprečevanju nasilja v družini, 2008). Kljub jasni opredelitvi v ZPND pa Podreka (2017) navaja, da je spolno nasilje, še posebej pa posilstvo v partnerski zvezi, najtežje dokazljivo. V družbi še vedno velja, da je spolnost v partnerski zvezi obvezna in zato ne verjamejo oz. se jim zdi ne mogoče, da bi do posilstva sploh lahko prišlo ali pa tega ne dojemajo kot posilstvo. Plaz (2016, str. 76-77) pravi, da ne samo družba, ampak tudi same ženske spolnega nasilja ne zaznavajo kot posilstvo, ampak kot del njihove zakonske dolžnosti, zato ga ne prijavijo. Poleg posilstva sem spada še spolno nadlegovanje na delovnem mestu, neprimerni pogledi, komentarji, dotiki, nagovarjanje. Kot posledice spolnega nasilja navaja pomanjkanje moči, občutek krivde, strah pred drugimi ljudmi, jeza, sovraštvo do sebe, nezaupanje sebi in drugim, motnje hranjenja, posttravmatske bolezni, različne odvisnosti in drugo.

1.4 Ekonomsko nasilje:

ZPND v 3. členu ekonomsko nasilje opredeli kot »neupravičeno nadzorovanje ali omejevanje žrtve pri razpolaganju z dohodki oziroma upravljanju s premoženjem, s katerim žrtev samostojno razpolaga oziroma upravlja ali neupravičeno omejevanje razpolaganja oziroma upravljanja s skupnim premoženjem družinskih članov, neupravičeno neizpolnjevanje finančnih oziroma premoženjskih obveznosti do družinskega člana ali neupravičeno prelaganje finančnih oziroma premoženjskih obveznosti na družinskega člana« (Zakon o preprečevanju nasilja v družini, 2008).

Ekonomsko nasilje torej pomeni nadzor nad družinskimi prihodki, pojavljajo se žepnine, kot določena vsota denarja namenjena za gospodinjstvo. Velikokrat se zgodi, da je zaposlena ženska, ki plačuje kredit za stanovanje, katerega vpisan lastnik je njen partner. Pogosto se dogaja prepovedovanje razpolaganja z lastnimi sredstvi, omejevanje, preverjanje prihodkov in izdatkov, odrekanje pravice do zaposlitve ali študija (Plaz, 2016). Ta dejanja partnerji počnejo z namenom, da ženskam onemogočijo ekonomsko neodvisnost in s tem ji onemogočajo tudi možnost za neodvisno življenje brez njega (Podreka, 2017).

1.4. Vzroki za ostajanje žensk v nasilnem odnosu

Darja Zaviršek (1998, str. 9), našteva najpogostejše razloge za molk žrtev. Pravi, da najpogostejše molčijo, ker:

- verjamejo, da se nasilje dogaja samo njim, da so nekaj posebnega in da jim ne bo nihče verjel,
- verjamejo, da se nasilje dogaja večini žensk in da se zato nimajo pravice upreti,
- verjamejo, da jih bo storilec ubil, če bodo razkrile kaj, kar ga lahko razkrinka,
- verjamejo, da same sprožajo nasilje in so zanj odgovorne,
- ne verjamejo, da je lahko njihovo življenje še kaj drugačno in boljše,
- verjamejo, da so slabe in nevredne, da bi jih kdo poslušal in jim pomagal,
- se počutijo nemočne zaradi pomanjkanja znanja in informacij in ne vedo, kaj naj storijo.

Obstajajo pa še mnogi drugi razlogi za ostajanje v nasilnem odnosu (Plaz, 2004):

1. Spomin na "dobre stare čase". Spomin na lepe trenutke, ki sta jih doživela preden se je pojavilo nasilje in upanje, da se ti trenutki kdaj vrnejo. Med nasiljem so še vedno obdobja, ko se imata lepo, ženska upa, da je bilo to zadnjič.
2. Napačno iskanje vzroka nasilja. Ženske iščejo vzroke v partnerjevi službi, preobremenjenosti, pri njegovih starših, otrocih, še posebej pa v sebi.
3. Idealiziranje nasilnega partnerja. Menijo, da so za nasilje krivi zunanji dejavniki, ki se jih partner ne more ubraniti in da ne bi bil takšen, če teh dejavnikov ne bi bilo.
4. Družbena pričakovanja. Vse kar se dogaja doma, spada v privatno sfero, v katero se družba ne sme vtikati. Če bi ženska zapustila moškega zaradi nasilja, je ona kriva, da je razdrla družino.
5. Ženska pogosto verjame obljubam povzročitelja nasilja: "Nikoli več se ne bo ponovilo." Po vsakem nasilnem dejanju ženska upa, da se ne bo več ponovilo in da se bo spremenil in resnično držal obljubo. Ženske pogosto razmišljajo: "Če mu bom pokazala, kako močno ga ljubim, se bo spremenil." Mislijo, da je njihov partner vseeno dober človek, ki se lahko z njihovo pomočjo spreobrne.
6. Zbujanje občutka krivde, če želi ženska zapustiti povzročitelja nasilja. Povzročitelj želi na vsak način preprečiti žrtvi, da ga zapusti. Grozi ji s samomorom, s tem da bo pustil službo, da bo začel piti, da bo prodal njuno imetje itd.
7. Strah zaradi groženj z umorom ali s še večjim nasiljem. Največji pritisk doživlja ženska, če ji partner grozi, da jo bo ubil, jo iznakazil, porezal, pobil njene otroke, zažgal hišo...

Če omeni razvezo, postane partner samo še bolj nasilen. V primeru, da pobegne pa mora vedno živeti v strahu, saj ne ve kaj vse se lahko zgodi. Razveza torej ne pomeni, da je žrtev varna.

8. Zanikanje. Je strategija preživetja. Z zanikanjem žrtev uporablja nek obrambni mehanizem, tako da ignorira dejansko stanje.
9. Naučena nebogljenost. Leta trpljenja ženske naredijo nemočne, pasivne, nesamozavestne, prestrašene žrtve, včasih tudi depresivne. Strah jih je govoriti o nasilju, ki se jim dogaja, saj mislijo, da same ne morejo spremeniti ničesar v svojem življenju.
10. Pomanjkanje samospoštovanja in zaupanja vase. Zaradi preživetega nasilja izgubijo samospoštovanje, ne zaupajo vase in izgubijo samozavest.
11. Omejitve, ki nastanejo zaradi "popolne kontrole in izoliranosti". Povzročitelj nasilja izolira žensko od njenih prijateljic in sorodstva. Doseči želijo, da žrtve izgubijo vse stike s svojimi prijatelji.
12. Strah pred osamljenostjo in starostjo. Ženske se bojijo starosti in osamljenosti, saj se bojijo, da jih nihče ne bo maral, ko bodo stare.
13. Fizična in psihična izčrpanost. Zaradi nasilja so fizično in psihično izčrpane, odhod iz nasilnega odnosa pa bi od njih zahteval veliko energije, zato po navedbi tega ne zmorejo.
14. Revščina in brezposelnost. Ženska se težko izvije iz ekonomske odvisnosti, še posebej če je starejša.
15. Vera, običaji. Nekatere vere prepovedujejo razvezo, v družbi pa veljajo predstave "otroci potrebujejo očeta".
16. Družinsko ozadje. Nekatere ženske so odraščale ob nasilju, zato imajo do njega večjo toleranco in se jim zdi normalni del vsakdanjega življenja.
17. Pomanjkanje učinkovitih institucij, ki bi žrtev zaščitile. Institucije se po navadi z nejevoljo ukvarjajo z nasiljem. Nekatere ženske si premislijo, ko želijo zapustiti partnerja, ravno zaradi neučinkovitosti institucij.
18. Družba še vedno ne verjame zgodbi ženske, ki doživlja nasilje. Ne želijo postati samo še "ena nora ženska".
19. Pomanjkanje informacij. Tudi visoko izobražene ženske imajo pogosto pomanjkljivo znanje o svojem položaju, zakonskih pravicah in dolžnostih.

Kaja Filipčič (2002) navaja še pomena psiholoških dejavnikov, ki jih je izdelal Dutton, da je razlog ostajanja žensk v nasilnem razmerju tudi močna čustvena vez, ki se razvije med

nasilnežem in žrtvijo. Pojav se imenuje Stockholmski sindrom in naj bi pomenil strategijo preživetja v posebnih razmerah. Med dvema osebama, od katerih je ena nasilna do druge in nad njo zlorablja svojo premoč, se torej razvije močna povezava.

1.5. Prekinitev nasilnega odnosa

Nasilje je bilo in je še vedno težko prekiniti, pravi Zaviršek (2018, str. 180) in nadaljuje, da iz statistik iz socialnih služb in varnih hiš vemo, da ženske pogosto, od pet- do sedemkrat vračajo v nasilni odnos, preden povzročitelja nasilja zapustijo. Z nasilnežem se pogovarjajo po telefonu, iščejo njegovo bližino, kljub dogovoru s strokovnim osebjem in prepovedi približevanja. Nasilje kasneje pogosto zanikajo, na koncu pa včasih tudi prekinejo kazenski postopek.

Prekinitev nasilnega partnerskega odnosa ni odločitev, ki nastane v hipu, ampak je dolgotrajen proces. Ženske se v odnos velikokrat vrnejo preden ga zmorejo dokončno prekiniti, saj se v tem času soočajo z zanikanjem, samoobtoževanjem, v tem neizmernem trpljenju pa včasih ne morejo uvideti razsežnosti lastnih težav. Zapustitev nasilnega partnerja pa ne prinese vedno miru ali varnosti, saj se nasilje po odhodu ženske lahko nadaljuje ali celo stopnjuje (Selič, 2007, str. 43). Aničić (2007, str. 92) pravi celo, da se stopnja nasilja praviloma poveča, le da povzročitelji uporabljajo bolj prefinjene oblike nasilja.

Leskošek (2016, str. 44) navaja, da med razlogi za prekinitev prevladuje spoznanje, da se partner ni spremenil. Torej po navadi gre za dolgotrajnejša razmerja, v katerem se naporji žensk, da bi rešile razmerje in da bi se njihov partner spremenil, niso izšli pozitivno. Pogosto je k prekinitvi razmerja pripomoglo stopnjevanje nasilja ter tudi možnost za trajnejši umik oz. trajnejša rešitev stanovanjskega problema. Tudi Papež in Hočevar (2007, str. 10) menita, da je rešitev stanovanjske stiske eden od pglavitnih razlogov za odhod iz nasilnega razmerja.

»Dobra novica je, da je mnogim ženskam kljub vsem težavam uspelo prekiniti nasilen odnos in zaživeti varno in bolj kvalitetno življenje. Mnoge so bile presenečene, ko so se začele zavedati, da lahko v svojem lastnem domu živijo brez omejitev in brez strahu. Nekatere opisujejo nenavadne občutke ob tem, da si lahko po službi privoščijo kavo in klepet. Spet drugim je nenavadno, da jim ni treba trepetati, ali bodo doma ob pravem času. Tretja pove, da je prvič v življenju odšla sama z otrokom na otroško igrišče. Vse to govori o eni stvari. Mnoge ženske se morajo ponovno naučiti živeti svobodno. Čeprav je svoboda pravica vsakega človeka« (Društvo za nenasilno komunikacijo b.d.).

1.5.1. Razhod

Moški se zelo trudijo, da bi po odhodu žensko vrnili domov oz. da bi preprečili prekinitev odnosa. Za to uporabljajo različne strategije, saj se s končanjem zveze ne sprijaznijo. Uporabljali bi naj dve strategiji. Prva strategija so obljube po spremembi in izpovedovanje ljubezni. Druga strategija pa so pritiski, zalezovanje, grožnje da bo sebi, žrtvi ali otrokom kaj storil, se maščeval in podobno. Pogosto uporabljajo obe strategiji. Ko se odnos konča, žrtve nasilja potrebujejo kar nekaj časa, da ponovno dobijo občutek varnosti, da zaupajo same sebi, svoji presoji in postavljanju mej. Ta proces je lahko dolgotrajen, saj je meje še posebej težko postavljati povzročitelju nasilja, ki se lahko odzove z nasiljem (Aničić, Hrovat in Kolarič, 2017).

Za žensko, naj bi bil po mnenju nekaterih avtorjev, najnevarnejši čas, saj smrtonosno vedenje moških povzroča nemoč, ki jo čutijo ob tem ko se ženska postavi zase in prekine odnos. Tako nad njo izgubijo moč nad njo in nad zvezo. Moški bi naj izvajali intimnopartnerske umore takrat, ko drugače ne morejo več vzpostaviti nadzora. Prekinitev odnosa je tako pomemben dejavnik tveganja za intimnopartnerske umore žensk. To sicer ne pomeni, da je ženska bolj varna v nasilnem odnosu, saj avtorji ugotavljajo, da so ženske, ki zapustijo nasilni odnos bistveno bolj varne pred umorom in ponovnimi zlorabami. Ti podatki kažejo, da je treba ženskam, ki zapustijo nasilni odnos, nuditi posebno zaščito in pozornost po tem, ko zapustijo nasilni odnos (Podreka, 2017). Tudi Hrovat (2017) meni, da je razhod s partnerjem, ki povzroča nasilje za žrtev zelo tvegano obdobje. Pomembno je, da v tem obdobju žrtev poskrbi za svojo varnost in za varnost svojih otrok. Zelo koristno je, če ima ob tem strokovno pomoč, s pomočjo katere lahko naredi varnostni načrt. Ženske ob razhodu čutijo mešane občutke, predvsem žalost, ki jo spremlja pogost jok, ki sčasoma izzveni. Žrtev si mora dovoliti biti žalostna in jokati. Čeprav je želela prekinitev odnosa, lahko doživlja občutek izgube, zato si mora izgubo pustiti obžalovati. S časoma naj bi žalost postajala vse manj intenzivna, še posebej ob spremstvu strokovnjakov. Pojavljajo se tudi občutki krivde, da so "razdrle družino" in prizadele partnerja, vendar je potrebno vztrajati, kljub temu, da pogosto tudi dvomijo v pravilnost svoje odločitve. Žrtve so ob prekinitvi nasilnega odnosa vesele in se zavedajo, da so se dobro odločile, a poleg tega tudi dvomijo, če so se pravilno odločile, zato pa je potrebna podpora, ki jo prejemaajo s strani strokovnjakov ali bližnjih. Prekinitev odnosa je velika sprememba, zato se žrtve nasilja pogosto sprašujejo kako bodo zmogle. Pri tem je pomembno, da se zavedajo, da vsaka

sprememba zahteva svoj čas, v tem času prilagajanja, pa od sebe ne smejo zahtevati popolnosti in enake učinkovitosti kot sicer.

Ženske po razhodu navajajo tudi, da imajo občutek, da lahko svobodno diha, se počutijo varno, lahko v miru pijejo kavo, se počutijo svobodno, lahko berejo, se dobivajo s prijateljicami, otroci so bolj mirni in manj jokajo. Spoznajo kako močne so, niso več napete, bolj cenijo vsakodnevne malenkosti, bolj razumejo ljudi in imajo več empatije do ljudi z enako izkušnjo, predvsem pa zaupajo sebi, da lahko preživijo marsikaj (Hrovat, 2017, str. 184).

1.6. Posledice nasilja

Nasilje naj bi vedno imelo psihične posledice, saj povzroči, da ženska izgubi samo sebe. Izgubi samospoštovanje, varnost, nadzor nad svojim življenjem. Čuti strah in ničvrednost. Torej ženske, ki so nasilje doživljale v preteklosti ali pa ga še vedno doživljajo, se pogosto počutijo demoralizirano, degradirano, ponižano, krivo, negotovo, obupano, neljubljeno, neljubeče, nesposobno, nevredne zaupanja, zmedeno, so ranljive, počutijo se tudi stare, osramočene, čutijo strah, so introvertirane, imajo samomorilske misli, same sebi se zdijo grde, neprivlačne in nevredne. Ne vedo več, kaj bi rade v življenju, zato pričnejo živeti skladno s pričakovanji nasilneža, saj mislijo, da je to, kar se jim dogaja, normalno, bojijo se odprtih prostorov, izgubijo stik z realnostjo, se samopoškodujejo itd.. Posledice so lahko tudi trajna invalidnost, osamitev, izolacija os drugih iz strahu, da bo nasilje odkrito ali da se bo nadaljevalo, kronične bolezni, motnje hranjenja (s tem si ženska poskuša vrniti kontrolo nad lastnim telesom), imajo težave pri iskanju zaposlitve, ohranjanju zaposlitve ali pa so, zaradi poškodb nezmožne za delo, pojavi se tudi depresija (Plaz, 2004, str. 49). Dolgotrajno nasilje je torej pojav, ki prizadene vse vidike žrtvinega življenja. Anketiranke v raziskavi o nasilju v zasebni sferi in v partnerskih odnosih, najpogosteje omenjajo škodo povezano z duševnim zdravjem, saj ne morejo izgubiti strahu, ne zaupajo ljudem, izgubile so tudi zdravje. Kar 23% jih ima psihiatrične diagnoze, 17% jih ima nočne more, 20% pa jih meni, da so drugačne od ljudi okrog sebe. Mnoge imajo finančne težave, saj so prepustile premoženje partnerju, nekatere so tudi izgubile službo. Ženske lahko izgubijo stik z otroki ali pa ne morejo imeti otrok. Kar 13,3% jih več ne more vzpostaviti stika z moškim (Leskošek, 2013, str. 109).

Tudi Donna L. Ansara' in Michelle J. Hindin (2011) se z zgoraj navedenim strinjata oz. razmišljata podobno, saj kot posledice nasilja v partnerskem odnosu navajata jezo, razburjenost,

zmedo, frustracije, razočaranje, strah, strah za otroke, šok, težave s spanjem, depresijo in tesnobo, sram, krivdo in nižjo samozavest.

1.7. Okrevanje

»Ne obupajte. To je najboljše, kar lahko rečem ženski, ki se je ravnokar spomnila, da je preživela spolno zlorabo. To je na začetku najpomembnejša stvar. So ženske, ki so okrevale in tudi sami čez nekaj časa ne boste več čutili take bolečine. Zapomnite si to, čeprav se vam ta trenutek taka tolažba zdi nepomembna, neumna in nepotrebna. Olajšanje ni daleč stran. Če ste prišli do sem, nosite v sebi veliko dobrih lastnosti. Zaupajte jim, neglede na to, kakšna sporočila dobivate iz okolice. Vi ste edina oseba, ki ima pravico odločiti, kaj boste naredili, da boste okrevali. Ne obupajte nad seboj« (Bass, Davis 1998: 75).

Kljub temu, da avtorici knjige Pogum za okrevanje govorita o okrevanju po spolni zlorabi v otroštvu, menim, da je proces okrevanja podoben in uporaben za ženske, pri izkušnji nasilja v partnerskem odnosu, kjer prav tako pogosto prihaja do spolnih zlorab. Nina Rapolane Obranc (2018) pravi, da se kot družba moramo zavedati, da:

- je za nasilje kriv in odgovoren le povzročitelj nasilja,
- za nasilje ni opravičila,
- nasilje ni konflikt ali nesoglasje med partnerjema,
- je nasilje odločitev povzročitelja, v nasilno ravnanje ga nič ne sili,
- povzročitelj mora nadzorovati svoje ravnanje,
- je nasilje družbeni problem,
- nasilje preprečujemo z ničelno toleranco do nasilja in z jasnim postavljanjem meja povzročitelju nasilja.

Rozman, (2015) navaja dve načeli okrevanja. Prvo načelo je pomoč žrtvi, da razvije svoje moči, torej njeno opolnomočenje, dodajanje moči. Ona sama mora biti nosilka svojega napredka. Dokler sama sebe dojema kot žrtev, se doživlja kot pasivna oseba, ki jo je nekdo ranil in prizadel. Sedaj se mora preseliti v aktivno vlogo, v kateri jo izraz "žrtev" več ne opisuje. Na poti do okrevanja je boljši izraz zanjo "preživela". Pri okrevanju so seveda zelo pomembni tudi

drugi, vendar je moč za okrevanje v njej sami. Drugo načelo okrevanja je, da se mora zgoditi v varnem odnosu. Najgloblja rana, ki jo doživlja žrtev, je v izgubi občutka varnosti. Preživela se mora spomniti na načine, kako si lahko sama ali s pomočjo zanesljivih prijateljev ali strokovnjakov obnovi sposobnost, da se čustveno pomiri in počuti varnega, kar je pred travmo že poznala.

1.7.1. Proces okrevanja in stopnje okrevanja

Proces okrevanja ni nekaj naključnega. V njem so razpoznavne stopnje, čez katere napredujejo vse ženske, ki so preživele zlorabo. Stopnje so sicer v določenem zaporedju, vendar ni nujno da se gre skozi njih tako. Pogosto so v spirali, iste stopnje se večkrat ponovijo, vendar se jih doživlja vsakič na drugi ravni, z druge perspektive, ker se potuje po spirali navzgor. Kakšno leto ali dve se bi naj ženske ukvarjale s svojo zlorabo, potem malo postojijo in se osredotočijo na sedanost. Kakšno leto po krizi, lahko nastopijo spremembe, torej novo razmerje, rojstvo otroka, diploma, ali pa se sproži še več nerazrešenih spominov in občutkov, s tem pa začnete novi krog raziskovanj (Bass in Davis, 1998).

Čeprav mora vsaka ženska, ki je preživela zlorabo, skozi večino opisanih stopenj, pa nekatere od njih niso za vse enako uporabne. Take so obdobje krize, spominjanje zlorabe, soočanje s prvotno družino in odpuščanje. Stopnje se sicer nanašajo na spolne zlorabe, vendar menim, da je zelo podobno tudi pri ostalih oblikah nasilja. Stopnje okrevanja, ki jih navajata Bass in Davis (1998), so naslednje:

Prva stopnja je odločitev za okrevanje: Potem, ko prepoznate učinke, ki jih ima zloraba na vaše življenje se morate zavestno zavezati, da hočete okrevati. Globoko okrevanje je možno le, kadar se sami odločite zanj in imate voljo, da bi se spremenili.

Obdobje krize: Ukvarjanje s spomini in potlačenimi občutki lahko vrže vaše življenje popolnoma iz tira. Ne pozabite, da je to le ena od stopenj, ki ne bo trajala večno.

Spominjanje: Veliko žensk, ki so preživele, potlači vse spomine na to, kaj se jim je zgodilo v otroštvu. Tiste, ki ne pozabijo dogodkov, pa pogosto pozabijo, kako so jih občutile. Spominjanje je proces, v katerem dobite nazaj svoje spomine in občutke.

Verjemite, da se je res zgodilo: Ženske, ki so preživele spolno zlorabo pogosto dvomijo o resničnosti lastnih zaznav. Nepogrešljiv del procesa okrevanja je stopnja, na kateri začnete verjeti, da se je zloraba res zgodila in da vas je res prizadela.

Pretrgajte molk: Večina žensk, ki so preživele spolno zlorabo o njej nikomur niso povedale. O svojih slabih izkušnjah povejte komu, ki vam je blizu; Tako boste pregnali sram, da ste bili žrtev zlorabe in dosegli velik zdravilni učinek.

Razumite, da ni bila vaša krivda: Otroci navadno verjamejo, da je zloraba njihova krivda. Odrasle ženske, ki so preživele zlorabo morajo krivdo postaviti tja kamor spada- naravnost na ramena storilcev.

Vzpostavljajte stika z otrokom v vas: Mnoge ženske, ki so preživele zlorabo so izgubile stik s svojo ranljivostjo. To, da boste vzpostavili stik z otrokom v vas vam bo pomagalo občutiti usmiljenje do sebe in še večjo jezo na storilca in povezanost z drugimi.

Samozaupanje: Najboljši vodič za okrevanje je vaš notranji glas. Naučite se zaupati lastnim zaznavam, občutkom in intuiciji, ker so vaš nov temelj za dejavno vključevanje v življenje.

Žalovanje in obžalovanje: Ženske, ki so preživele zlorabo, si večinoma ne v otroštvu, ne v odraslosti niso mogle privoščiti, da bi občutile škodo, ki so jo utrpeli kot zlorabljeni otroci in kot odrasle ženske. Obžalovanje je način, da začnete ceniti svojo bolečino, jo izrazite in se s tem prestavite v sedanost.

Jeza: jeza je steber okrevanja. Jeza je močna in osvobajajoča sila. Ko jo boste odkrili v sebi (ali če jo že poznate), jo usmerite naravnost na storilca in na tiste, ki vas niso zavarovali, ker je ključni pogoj za okrevanje.

Razkritje in soočenje: Neposredno soočenje s storilcem in/ali prvotno družino ni primerno za vsakogar, lahko pa je učinkovit, očiščujoč zdravilni pripomoček.

Odpuščanje: Odpuščanje storilcu ni bistven proces okrevanja, čeprav bi naj bil med najbolj priporočljivimi. Bistveno je, da odpustite sebi.

Duhovnost: Občutek za moč, ki je večja od vas samih je lahko prava prednost v procesu okrevanja. Duhovnost je enkratno osebno doživetje. Morda jo boste našli v veri, meditaciji, naravi ali v svoji podporni skupini.

Razrešitev in napredovanje: Ko boste večkrat šli skozi vse stopnje boste dosegli stopnjo integracije. Vaša občutja in pogledi se bodo utrdili in umirili. Ne bo vas več preganjala misel na storilca in ostale člane družine, svoje preteklosti seveda ne boste izbrisali, vendar boste

globoko in dolgoročno spremenili svoje življenje. Zavedanje, sočutje in moč, ki jih boste pridobili z okrevanjem, boste lahko uporabili, da prispevate k boljšemu svetu.

Okrevanje je le redko lahko in predstavlja tveganje, saj si oseba postavlja vprašanja, ki si jih ni nikoli nameravala in dobiva nepričakovane odgovore, a je vedno vredno truda. Odločitev za okrevanje je zastrašujoča, saj se ženska odpre upanju, ki pa je mnogim prineslo le razočaranje. Kljub temu, okrevanje prinaša veliko olajšanje, saj se ustaviš in »se soočiš z zlimi silami v sebi«. Spoznanje, da se vam ni treba prenaresiti in da boste storili vse, da bi ozdraveli je že samo po sebi tolažilno. Avtorici navajata izjavo ženske, ki pravi: »Zdaj vem, da si vsakič, ko sprejemem svojo preteklost in spoštujem svoje mesto v sedanjosti, podarim prihodnost« (Bass in Davis, 1998).

1.7.2. Vloga strokovnih delavk in delavcev pri okrevanju

King in drugi (2017) govorijo o okrevanju po ekonomskem nasilju in pri tem opozarjajo, da ne smemo spregledati fizičnega in čustvenega stanja preživelih. Fizično in čustveno zdravje naj bi bila ključnega pomena pri procesu okrevanja po zlorabi. Žrtve lahko hitro zapadejo v začaran krog, saj imajo zmanjšano možnost reševanja svojih težav. Strokovnjaki, ki delajo s preživeliimi imajo pri okrevanju veliko vlogo, saj lahko pomagajo prekiniti začaran krog, s tem da omogočijo dostop do nekaterih npr. finančnih virov in jim pomagajo najti strategije za doseg nove zaposlitve. Strokovnjaki, ki se ukvarjajo z vsemi oblikami intimnopartnerskega nasilja morajo podpirati preživele, tako da čim bolj zmanjšajo travmo žrtev (King idr., 2017).

Strokovni delavci in delavke naj bi pri svojem delu pripomogli k reševanju kompleksnih zahtev uporabnic in uporabnikov, zaradi česar pa se vse pogosteje uporablja interdisciplinarni timski pristop, ki je zelo pomemben, saj uporabnici zagotavlja večplastno pomoč (Bezenšek Lalić, 2007, str. 103). Temelj dela z ženskami žrtvami nasilja v partnerskih odnosih je, da svetovalke in svetovalci verjamejo njihovim zgodbam. Izhajati morajo iz njihove realnosti, videnja situacije in skupaj z njimi, ne da bi jim pri tem odvzeli moč, iskati izhode iz nasilja. Ženska najbolje pozna partnerja in situacijo, zato morajo z njo vzpostaviti zaupen odnos ter upoštevati njeno videnje, saj je ona strokovnjakinja za svojo situacijo (Plaz, 2016, str. 131). Uporabnica j tista, ki najbolje pozna situacijo in se mora odločati o tem ali je neka možnost za njo smiselna ali ne. Dodajajo tudi, da je pomembna iskrenost strokovnjakov, saj pokroviteljski odnos jemlje moč in ne krepi (Aničić, Hrovat in Kolarič, 2017).

Pomembno vlogo strokovnih delavcev poudari tudi Zaviršek, ki pravi, da je takojšnja intervencija izjemnega pomena, saj praksa kaže, »da daljši ko je čas, ko ženska po nasilju preživi brez strokovne podpore, večja je verjetnost, da bo nasilje zanikala in se vrnila k nasilnežu« (Zaviršek, 2006, str. 37).

1.7.3. Vloga socialne mreže pri okrevanju

Torej, strokovnjaki imajo pri procesu okrevanja ključno vlogo, kot smo navedli zgoraj, a Reynolds in Shepherd (2011) poudarjata, da so bistveni tudi odnosi s prijatelji, saj nudijo pomembno oporo. To je lažje, če se žrtve intimnopartnerskega nasilja še vedno šolajo, saj so v stiku z vrstniki, odraslim ženskam pa je vzpostavitev prijateljskih odnosov veliko težja. Pomembno je tudi, da prevzamejo odgovornost za okrevanje nase, si prizadevajo za izobraževanje in poklicno kariero, saj si s tem ustvarjajo pozitivno identiteto, ki več ni odvisna od partnerja. Okrevanje v mladosti bi naj bilo lažje, kot v odraslosti, saj se zaradi manj obveznosti lahko bolj osredotočajo na oblikovanje svoje identitete (Reyndols in Shepherd, 2011).

Socialna mreža so ljudje, s katerimi se srečujemo, družimo, predstavljajo pa nam velik vir podpore in opore. Ljudje iz naše socialne mreže nam lahko nudijo čustveno oporo, ko se znajdemo v težki situaciji, lahko nam nudijo finančno pomoč, če jo nujno potrebujemo, lahko pa nas le opremijo z različnimi informacijami, ki jih v tistem trenutku potrebujemo (Hrovat, 2017). Socialno mrežo posameznice sestavljajo njej pomembne osebe, to so prijatelji, starši, sosedi, sodelavci, znanci in drugi ljudje s katerimi je oseba v stiku. Na njih se ženske obrnejo z željo, da bi povedale kaj se jim dogaja, razmisli in slišale še njihovo mnenje. Odziv socialne mreže je zelo pomemben, saj ženske, ki doživijo negativen odziv, kasneje težje spregovorijo o nasilju. Ljudje iz socialne mreže žrtvam lahko ponudijo pozornost, razumevanje, podporo in takojšnjo zaščito. S tem ko jim je nudena konkretna pomoč, torej namestitev, tolažba, prevoz, varstvo za otroka, pomoč itd. se varnost žrtev bistveno poveča. Ženske, ki uživajo pomoč svoje socialne mreže, se redkeje obračajo na strokovne službe (Aničić, 2007).

1.8. Oblike pomoči

Žrtve nasilja najpogosteje pokličejo policijo, zdravstveni dom ali center za socialno delo, saj pričakujejo, da jim lahko javne službe pomagajo pri rešitvi problema. O nasilju govorijo tudi s svojim odvetnikom, kjer dobijo informacije kaj lahko storijo v prihodnosti in kako lahko

preganjajo povzročitelja nasilja (Leskošek, 2016, str. 42). Ženske si od strokovnjakov želijo, da bi jih poslušali, jim verjeli in jih vzeli resno. Želijo pa si tudi hitrejša in odločnejša ukrepanja zoper povzročitelja nasilja, pravita Papež in Hočevar (2007).

Za žrtve nasilja v času trajanja nasilja in po nasilju obstajajo različne oblike pomoči. Maja Plaz (2004) in Klavdija Aničić (1999) naštevata naslednje oblike:

-Zatočišča. Njihova osnovna naloga je, da nudijo ženskam in njihovim otrokom zaščito in podporo pri zavestnem spreminjanju lastnega življenja. V zatočiščih ženske dobijo svojo svetovalko, ki ji nudi svetovanje in zagovorništvo na institucijah (Plaz, 2004, str. 59). Zatočišča so usmerjena v to, da ženska sama definira in usmerja reševanje svojega problema, svetovalke pa delujejo po načelu enakovrednosti in so z uporabnicami v stalnem dialogu, pri tem pa jih spodbujajo k samostojnosti (Aničić, 1999, str. 19).

-Telefonsko svetovanje. Svetovalka uporabnici, ki je (ali še) doživljala nasilje omogoča anonimen pogovor, v katerem ji popolnoma verjame, ji nudi podporo, razumevanje in ji posreduje informacije, ki jih uporabnica potrebuje. Namen pogovora, je da si žrtev ponovno najde zaupanje vase, saj ji je nekdo prisluhnil in verjel (Plaz, 2004, str. 60). Poleg tega je telefonski pogovor priložnost, da ženske prvič spregovorijo, so podprte v svoji bolečini in okrepljene za iskanje novih rešitev (Aničić, 1999, str. 17).

-Individualno svetovanje. Svetovalni proces vodi usposobljena svetovalka, temelji pa na zaupanju, kjer lahko ženska pove kaj se ji je (oz. se ji) dogaja. Svetovalka se osredotoča na čustva uporabnice, ji pomaga da si povečuje svojo samozavest in samozaupanje in jo podpira na poti do uresničevanja njenih želj in ciljev (Aničić, 1999, str. 18).

Skupine za samopomoč. Ženske imajo v skupini možnost, da v varnem prostoru povedo svojo zgodbo in dobijo podporo in nasvete ostalih članic. S tem si širijo socialno mrežo, ki so jo v nasilnem odnosu po navadi izgubile. V skupini so sprejete in imajo podporo, zaradi česar postanejo močnejše (Plaz, 2004, str. 60).

Zagovorništvo in pravna pomoč. Plaz in Aničić pravita, da je potreba po zagovorništvu odvisna od stopnje moči, ki je bila odvzeta posameznici zaradi nasilja. Večina žensk se po nasilju težko zavzame zase in vztraja, pogosto jih je tudi strah in izgubijo smisel v tem da bi poskrbele zase. Cilj zagovorništva je, da zagovornice uporabnice spremljajo in jim pomagajo, da postanejo slišane v institucijah, kjer prej niso bile.

1.9. Skrb zase

Pomembno je, da se ženska o svojih občutkih pogovarja z drugimi, pomembno pa je tudi, da jih zna prepoznati in z njimi ravnati. Zloraba je vplivala na dihanje, prehranjevanje, čutenje, predvsem pa na odnos do lastnega telesa žrtve. Ker je zloraba potekala na več ravneh, mora tudi okrevanje potekati na več ravneh (Bass in Davis, 1998, str. 226). Avtorici v nadaljevanju knjige razlagata pomen skrbi zase, za duševno in telesno zdravje. Poudarjata, da ženska ne sme zasovražiti svojega telesa, ampak ga mora sprejeti in se ga naučiti imeti rada, saj je njeno telo lepo in vredno ljubezni. Preživele se pogosto odcepijo od svojega telesa, saj so se tako naučile ublažiti svojo bolečino. Avtorici navajata, da morajo za obstanek v telesu biti pozorne na to, kdaj se razcepljajo, ne smejo pozabiti dihati, pustiti si morajo čutiti, si obljubiti da se ne bodo razcepljale in to nekomu zaupati. Svojemu telesu morajo prisluhni in upoštevati njegove potrebe, saj ima zanemarjanje lahko resne posledice. Prav tako je pomembna telovadba, povezovanje s telesom in drugi načini sproščanja, saj vodijo v svobodo telesa in duha (Bass in Davis, 1998). S tem, ko skrbijo zase, se začnejo spoštovati, kar pa vpliva na boljšo samopodobo in kakovostnejše življenje. Pozitivne izkušnje iz preteklosti lahko uporabijo kot vir moči, saj je življenje sestavljeno tako iz lepih, kot iz manj lepih trenutkov, na katere bi najraje pozabili.

Ženske se morajo zavedati, da preteklosti ne morejo spremeniti, lahko pa se iz nje kaj naučijo. Izkušnje iz preteklosti, ki se jim zdijo pozitivne lahko prenesejo v sedanost, saj se s tem spomnijo, kako so se že kdaj v preteklosti soočile s težavami, kaj jim je všeč in v kdaj so zadovoljne s seboj. Pomembno je, da najdejo pozitivne dogodke v preteklosti in iz njih črpajo moč (Hrovat, 2017). Avtorice knjige *Besede o nasilju, pogumu in vztrajnosti* pravijo, da to, da oseba svojo izkušnjo osmisli, ne pomeni, da bivšemu partnerju odpusti ali da je vesela za nasilje, ki se ji je dogajalo. Pomeni to, da je ženska, ki je preživela nasilje svojo izkušnjo razumela kot priložnost za učenje (Aničić, Hrovat in Kolarič, 2017). Nezanemarljivo število žensk navaja torej tudi pozitivne posledice preživetega nasilja. Na primer to, da so iz izkušenj nasilja dobile boljši občutek, kje postaviti meje moškemu in kdaj ga zapustiti, postale so previdnejše, naučile so se postaviti zase, dobile nove življenjske izkušnje. Začele so ceniti pozitivne odnose v svojem življenju, v katerih so toplina, zaupanje, deljeno veselje itd.. Ženske so se tudi umirile in teh izkušenj ne bi smeli zanemariti, saj govorijo o tem, da ženske na različne pozitivne načine osmišljajo prestano nasilje in pričajo o tem, da je okrevanje mogoče (Filipčič, 2011).

2. Problem

Nasilje na žrtvah pušča hude posledice in travme, zato se bom v diplomskem delu osredotočila na čas po preživetem nasilju, torej na čas, ko se mora žrtev postaviti na noge in nadaljevati svoje življenje. Za to temo sem se odločila, saj prakso že od drugega letnika opravljam v Varni hiši Ptuj, kjer sem tudi prostovoljka. Tam bivajo ženske, ki okrevajo po nasilju, zato me je ta tema začela zanimati. Ženskam, ki so žrtve nasilja, bi rada predstavila proces, ki se odvija po preživetem nasilju, želim jim dati upanje in pogum za okrevanje, da izstopijo iz začaranega kroga travm. S svojo nalogo bi rada predstavila dinamiko na prehodu iz nasilnega razmerja v samostojno oz. neodvisno življenje, ki je polno tveganj in nevarnosti. Ženske se pri prehodu iz nasilja v nenasilje lahko srečujejo z mnogimi ovirami in travmami, ki se pojavijo kot posledica preteklih izkušenj, zato bi rada raziskala in predstavila to vmesno obdobje.

Raziskovalna vprašanja

- Kaj ženske doživljajo na prehodu iz nasilnega odnosa v samostojno življenje?
- Kako se spremeni življenje žrtve po končanem nasilju (glede bivanja, zaposlitve, materialnega stanja, stiki z otroci)?
- Na kakšen način ženske z izkušnjo nasilja skrbijo za svoje duševno zdravje?
- Kakšno vlogo imata strokovno delo in socialna mreža pri procesu okrevanju ženske in sicer na prehodu iz nasilnega odnosa v samostojno življenje?
- Se lahko ženske iz izkušnje nasilja česa naučijo?

3. Metodologija

3.1. Vrsta raziskave

Moja diplomska naloga je kvalitativna, saj osnovno izkustveno gradivo sestavljajo zgolj besedni opisi sogovornic, ki se nanašajo na raziskovani pojav. Pridobljeno gradivo sem kvalitativno analizirala. Naloga je empirična, saj bom zbrala novo, neposredno izkustveno gradivo, ki sem ga pridobila s spraševanjem (Mesec, 1998).

3.2. Merski instrument

Merski instrument, ki sem ga uporabila v diplomski nalogi, je delno standardiziran vprašalnik, s pomočjo katerega sem pridobivala besedne opise sogovornic, ga po potrebi prilagodila ali postavila kako dodatno podvprašanje. Vprašalnik sestavlja 14 vprašanj, ki se nanašajo na okrevanje žensk po izkušnji nasilja. Prva tri vprašanja so nevtralna in uvodna, da sogovornice ne obremenim že na začetku. Naslednja vprašanja se nanašajo na posledice, predvsem čustva, ki jih je povzročilo nasilje. Nadaljnja vprašanja se tičejo življenja uporabnic, ko se nasilje konča in začnejo samostojno življenje, kako se počutijo, kako premagujejo svoje stiske in druge ovire ter na kak način skrbijo za svoje duševno zdravje. Nekaj vprašanj se navezujejo na pomen strokovnega dela in socialne mreže, saj želim ugotoviti, kakšne izkušnje imajo preživele z obojim, predvsem kar se tiče podpore. Konec vprašalnika je osredotočen na vire moči, saj sprašuje ali so se ženske uspele iz izkušnje kaj naučiti, ter če sedaj kako drugače razumejo življenje, vprašalnik pa se zaključi z nasvetom sogovornic drugim ženskam, ki se še odločajo za prekinitev razmerja.

Merski instrument se nahaja v prilogi.

3.3. Populacija in vzorčenje

Populacija, ki sem jo preučevala v svoji diplomski nalogi, so ženske, starejše od 18 let, ki imajo izkušnjo nasilja v partnerskem razmerju, od prekinitve nasilnega razmerja pa je minilo vsaj 6 mesecev.

Izbrala sem podatke o določenem manjšem številu enot, ki sem jih izbrala iz populacije. Enote, ki sem jih izbrala, so predstavljale moj vzorec. Podatke o značilnostih vzorca, bom nato

posplošila, kot da velja za celotno populacijo žensk, ki okrevajo po nasilju v partnerskem razmerju.

Vzorec je neslučajnostni, saj vse enote populacije niso imele enake možnosti, da se uvrstijo v vzorec. O celotni populaciji niti ne obstajajo točni podatki, prav tako pa je populacija zelo obsežna. Vzorec je tudi priročni, saj sem izbrala ženske, ki so mi najbolj dostopne in so želele sodelovati. To so ženske, ki jih poznam sama, preko znancev ali preko prakse in prostovoljnega dela, ki ga opravljam v Varni hiši Ptuj. Želela sem, da bi vzorec sestavljalo okrog 10 žensk, a sem zaradi izolacije oz. kriznih razmer, ki so nas doletele v času pandemije COVID-19, uspela opraviti 5 intervjujev.

3.4. Zbiranje podatkov

Podatke sem pridobila z metodo spraševanja, s pomočjo delno standardiziranega intervjuja. Po potrebi sem dodala podvprašanja, če se mi je zdelo, da bi sogovornici pomagalo pri odgovoru na vprašanje, ki me zanima.

Pogovore sem izvedla takoj, ko so bili sproščeni ukrepi ob koronavirusni bolezni. Pogovore smo opravile na prostem, torej v parku, na terasi ali na kavi v manj obiskanem lokalu. Intervjuvankam je bilo pomembno, da pogovore opravimo v živo, saj zaradi občutljivosti teme niso želele govoriti preko telefona. En pogovor sem snemala, drugim sogovornicam pa je bilo bolj udobno, če sem si zapisovala le ključne besede in sama zapisala pogovor, ki so ga kasneje prebrale in popravile, če so želele. Vsem intervjuvankam sem zagotovila anonimnost, pred izvedbo intervjuja pa sem jim razložila namen moje diplomske naloge, nekaterim sem tudi predhodno pokazala vprašalnike, da so se na pogovor lahko pripravile.

3.5. Obdelava in analiza podatkov

Intervjuje sem najprej prepisala iz zvočnih posnetkov ali jih zapisala na podlagi ključnih besed, v word, kjer sem jih uredila in odprto kodirala. Pridobljene odgovore sem kvalitativno analizirala, jih najprej razčlenila na posamezne izjave, določila pojme, kategorije in teme kodiranja. Iz intervjujev sem zbrala in analizirala le izjave, ki so za mojo raziskavo relevantne. Sledilo je pripisovanje pojmov in kategoriziranje. Na koncu sem osno in odnosno kodirala, kjer sem zbrane kategorije med seboj povezala in primerjala, s tem pa pridobila nove povezave in ugotovitve (Mesec, 1997).

4. Rezultati

Ženske, s katerimi sem opravljala intervjuje so stare od 22 do 63 let. Ena od njih trenutno živi v varni hiši, ena je bivša uporabnica varne hiše in je nameščena v neprofitnem stanovanju, ostale ženske pa živijo v hiši ali stanovanju. Najmlajša od njih otrok nima, tri imajo odrasle otroke, ena pa ima mladoletnega otroka, ki ima določene stike z očetom. Zapisov ne bom ilustrirala s citati vseh sogovornic, saj večine pogovorov nisem snemala, ampak sem jih zapisovala.

4.1. Trenutna življenjska situacija

Ženske, ki sem jih intervjuvala, so v velikem starostnem razponu in živijo v različnih bivališčih, v varni hiši, stanovanju ali v hiši. Tudi delovni statusi so raznoliki, od študentk, zaposlenih in upokojenk, zato se tudi njihove prostočasne dejavnosti razlikujejo. Trenutno se v svojem okolju počutijo varno oz. se večino časa počutijo varno. Nekatere od njih imajo otroke, ki hodijo na stike k očetom, kar lahko poteka nemoteno, predvsem pri mlajših otrocih pa predstavlja problem, saj se zgodi, da si starši zaradi pretekle situacije z nasiljem niso naklonjeni, v vzgoji pa tako neenotni, kar se odraža v otrokovem vedenju. Ženske z otroki so tiste, ki imajo največ stika s svojimi bivšimi partnerji, kar jim otežuje okrevanje, saj vsako srečanje lahko priklične mnoge spomine. Kljub temu, da nekateri bivši partnerji še vedno poskušajo na razne načine navezati stik s sogovornicami, se te najpogosteje stikov izogibajo in si jih ne želijo.

4.2. Življenje z nasilnim partnerjem

Ženske življenje z bivšim partnerjem opisujejo kot težko in grozno obdobje, nekatere so v nasilnem odnosu živele tudi okrog 30 let. V svoji zagnanosti, da bi rešile odnos, so upale, da se bo njihov partner spremenil, kar se po njihovih besedah nikoli ni zgodilo. Njihove zgodbe govorijo o vseh vrstah nasilja, nekatere omenjajo bolešno ljubosumje, alkoholizem, ki je stanje še poslabšal, nenehni strah in nadzor, ki ga je nad njimi izvajal bivši partner in hkrati imel velik vpliv na življenje svoje partnerice. Nasilje je bilo zavito v skrb, spretni povzročitelji nasilja so žrtve manipulirali do te mere, da nasilja sploh niso opazile "Pa so me prijatelje večkrat opomnle, da so kaj opazle, ampak meni se je zdelo vse skup neumno al pa nevredno omembe" (C13) ali pa so ga kljub opažanju drugih vztrajno zanikale, saj so bile prepričane, da bodo razmerje rešile. Nekatere so bile prepričane, da jih ima njihov partner zelo rad in da bi vse naredil zanje, saj so z njim doživele tudi lepe trenutke, ki so proti koncu razmerja bili vedno redkejši ali pa so

izginili. Kakorkoli so se trudile, naj bi partner vedno našel napake, imele so občutek, da mu morajo v vsem ustreči, saj bi tako preprečile nasilje. Pri tem ne smemo pozabiti otrok, ki so bili posredno žrtve nasilja, kar se je odsevalo predvsem v težavah s spanjem.

Ženske so na življenje gledale precej negativno, saj so bile prepričane, da ne bo nikoli boljše in so razočarane in jezne nad seboj, da za svojega partnerja niso dovolj dobre. Prepričane so bile, da se zato morajo prilagoditi, saj bodo le tako preprečile prepire, nasilne izpade in dosegle mir, ki so si ga tako želele.

Nasilje je v ženskah povzročilo občutke tesnobe, žalosti, ponižanja, nemoči, zmedenosti, predvsem pa nizko samopodobo "Mela sem fejest občutek, da nisem vredna" (C45), saj so bile deležne mnogih žaljivk in groženj, kar je povzročilo, da so jih dejansko ponotranjile. Nekatere so se počutile odgovorne, da rešijo svojega partnerja, da mu pomagajo na poti iz alkoholizma in nasilja, a ni uspelo, kar jim je še okrepilo občutek nemoči in brezizhodnosti v situaciji v kateri živijo. Nasilje je vodilo tako daleč, da so nekatere izgubile smisel življenja in si celo želele umreti.

4.3. Proces prekinitve odnosa

Skoraj vse ženske so razmerje poskusile prekiniti že nekajkrat preden so to zares storile oz. so z odhodom zagrožile svojim bivšim partnerjem, kot spodbuda, da bi se začeli zavedati resnosti situacije in se na tak način zaradi strahu pred razhodom zares spremenili. Nekaj od žensk je zapustilo nasilni odnos približno petkrat, a so se vedno vrnile. Nekatere pa odnosa niso upale prekiniti, saj jim je povzročitelj grozil, da se bo v tem primeru ubil, zato so se počutile odgovorno za njihovo življenje in še naprej vztrajale v odnosu.

Ob vsakem poskusu prekinitve razmerja, se je dogajala podobna zgodba, saj so ženske v dobri veri verjele joku in prošnjam bivših partnerjev, da se vrnejo. Verjele so prepričevanju, predvsem pa obljubam, da se bo njihov partner tokrat zares spremenil in se oklepale lepih trenutkov, ki so jih preživele z njim "Vedno sem si rekla, da je to zgodovina in da sedaj ne bo več tak" (A20). Nekatere so želele oditi, a so imele stanovanjski problem, zato jim drugega, kot da ostanejo v razmerju ni preostalo. Normalno je, da so se ženske vrnile tudi zgolj iz razloga, ker so pogrešale svoje partnerje, saj so jih nenazadnje imele rade in z njimi preživele nek del svojega življenja. Pri nekaterih so bili vključeni tudi otroci, ki si niso želeli razhoda svojih staršev, kar je ženske prav tako zadrževalo v razmerju.

Ženske so po poskusih prekinitve razmerja hitro ugotovile, da se stvari niso spremenile oz. so se spremenile le za kratek čas, po tem pa je postalo isto ali pa se je nasilje le še stopnjevalo, kar je vodilo do ugotovitve, da morajo to razmerje prekiniti. Vzrok za prekinitev nasilja je zaradi stopnjevanja postal strah za življenje "Takrat sem se resnično zbala za svoje življenje" (A24), zato so iz rok nasilneža morale dobesedno pobegniti. Nasilje so končale zaradi nasilnih izbruhov, ki so bili vse močnejši in pogostejši, česar pa niso mogle več prenesti. Nekatere ženske so vzrok za prekinitev našle izven razmerja, saj si je povzročitelj za kratek čas našel drugo partnerico, vzrok pa je tudi prijava na policijo, zaradi česar je njihov partner dobil prepoved približevanja. Kot vzrok za prekinitev nasilnega razmerja navajajo tudi to, da so ugotovile, da povzročitelji nasilja ne skrivajo niti pred otrokom oz. ga izvajajo tudi nad njim in pa spoznanje, da je ena od sogovornic v samoobrambi svojega partnerja hudo poškodovala.

Prekinitev nasilnega razmerja je zajemala mnoga čustva, predvsem neprijetna, ki povzročajo tesnobo in žalost. Prisotno je tudi razočaranje, da njihovo razmerje ni uspelo tako, kot bi si želele in tudi razočaranje, da nasilja niso tako dolgo niso opazile. Ženske opisujejo strahove, ki so jih doživljale ob prekinitvi razmerja, med njimi je tudi strah za življenje, saj so menile, da so jih povzročitelji nasilja možni poiskati in jih ubiti, zato pa so bile one tiste, ki so se zaradi svoje varnosti, morale iz domačega okolja umakniti, saj je bilo preveč nevarno zadnje. S tem so torej nekatere izgubile svoj dom in v njem pustile skoraj vse, kar so do takrat ustvarile in imele rade, kar jih je še dodatno travmatiziralo. Čustva, ki so jih spremljala po razhodu so bila predvsem žalost in jeza, osamljenost, saj so bile navajene življenja z bivšim partnerjem, ki so ga kljub vsemu pogrešale. Nekatere ženske, so po razhodu prvič začutile mir, kar je nanje dobro vplivalo. Začutile so namreč veliko olajšanje "V bistvi sem čutla neko vejko olajšanje. Kljub temu, da sem ga mela rada" (C34), z bivšim partnerjem pa niso želele nobenega stika več.

4.4. Samostojno življenje

Ženske so se na prehodu, v kriznih situacijah zatekle v krizni center ali varno hišo, nekatere so noč prespale pri prijateljicah ali pa se zatekle k svojim staršem. Nekaj od njih je ostalo v svojem stanovanju, saj so se njihovi nasilni partnerji odselili in so ocenile, da je dovolj varno, da ostanejo.

Življenje v varni hiši je na začetku težko, saj so si prostore naenkrat morale deliti z drugimi sstanovalkami, česar niso bile navajene, prav tako pa so sstanovalka bile njihove popolne

neznanke. Odnosi v varni hiši so pomembno vplivali na soočanje s samostojnim življenjem, saj so se nekatere zaradi nerazumevanja s sostanovalkami, želele vrniti v nasilni odnos, ampak so kljub temu vztrajale in spletle prijetnejše vezi z novimi sostanovalkami. Ženske je spremljal občutek, da so vse izgubile, pogrešale so staro življenje, ki so ga bile navajene. Nekatere so komaj preživele vsak dan in vedno potrebovale strokovno pomoč, ki jim je bila na voljo v varni hiši, povedo tudi, da so se morale prisiliti, da so šle iz hiše. Kljub težkim občutkom vztrajale in se nekako znašle v samostojnem življenju. Začele so se počutiti bolj varno in njihov strah se je počasi polegel. Ugotovile so, da lahko delajo kar si same želijo, kar jim je prineslo "novi svet". V tem obdobju so končno zaživele.

4.5. Duševno zdravje

Ženske se trenutno počutijo v redu, njihovo razpoloženje je vedno boljše. Trenutna krizna situacija pandemije je na nekatere slabo vplivala, saj so se ob tem počutile "ne najboljše", saj so imele veliko časa razmišljati in manj stvari, s katerimi bi se lahko zamotile in spravile v boljšo voljo. Pri sebi opažajo nihanja v razpoloženju, nekaterim so se po končanem nasilju pojavili napadi jeze. Kljub temu, da se sogovornice na splošno počutijo vedno bolje, pa pravijo, da pridejo kdaj "slabi dnevi". Takrat se počutijo slabše, čutijo tesnobo, nekatere pravijo da "pride vse nad njih". Omenjajo tudi težave s spanjem, ki so prav tako vedno manjše. Pogovor o temi nasilja zanje razumljivo ni bil prijeten, nekatere povedo, da so ob intervjuju zaradi spomina na nasilno razmerje drhte in otrpnile.

Nasilje je na preživelih pustilo sledi, zato se mnoge soočajo s stiskami, ki so nastale kot posledica. Nekaterim je premagovanje stisk težko, saj še niso ugotovile pravega načina, da jih zmanjšajo. Ker se pogosto pojavijo ponoči, naj bi jim najbolj pomagalo to, da se vstanejo iz postelje in začnejo dan, saj se s tem zamotijo. Drugim pri premagovanju stisk pomaga sprehod, branje, kava, gledanje serij, dobra hrana, predvsem pa druženje s svojimi otroki. Kot dejavnik za lažje premagovanje stisk je tudi pomoč strokovnjakov, ki nudijo podporo v najbolj kriznih situacijah, predvsem v varni hiši je strokovna podpora zelo prisotna. Nekatere ženske poskusijo v stiski objektivno pogledati na situacije in si ponoviti, da vsi ljudje niso taki, saj jih to pomiri.

Pri žrtvah nasilja je pomembna skrb za duševno zdravje, saj se lahko hitro vrnejo v začaran krog travm in stisk. To so preživele opazile tudi same, zato na različne načine poskrbijo za svoje duševno zdravje, odvisno od tega, kar jih veseli in v čemu se najbolj sprostijo. Pogosto so to

sprehodi in branje knjig, kava s prijateljicami, omenjajo tudi tek in gledanje filmov, za njihovo dobro počutje pa poskrbijo tudi otroci in domače živali.

4.6. Podpora

Okrevanje po izkušnji nasilja v partnerskem razmerju je dolgotrajni in težak proces, ki pa je veliko lažji s podporo svoje socialne mreže, se strinjajo ženske. Najpomembnejša jim je tako podpora bližnjih, torej družinskih članov, predvsem otrok in staršev. Podpore širše družine ženske niso omenjale, nekatere so dejale, da sorodniki sploh niso vedeli za nasilje. Nekatere omenjajo, da so jim v podporo bili tudi sosedi, sorodniki bivšega partnerja, veliko pa jim pomeni tudi podpora prijateljev. Niso pa vse sogovornice dobile podpore svoje družine, a so jo pogrešale. Ena od njih je dejala, da je imela podporo družinskih članov, ne pa tudi sina, kar je najbolj pogrešala in si želela. Druga pa podpore družine sploh ni dobila, kar je bilo zanj neizmerno boleče. Pomanjkanje podpore družine ji je povzročilo še dodatno stisko in trpljenje, nenehno žalost, ter tudi napade panike in jeze. To potrjuje pomembnost podpore družine v ranljivih situacijah. V tem primeru so ji kot podpora ostale le prijateljice, kar pa je bilo edino kar je imela, zato jim bo hvaležna celo življenje. Prijateljice so imele in še imajo pomembno vlogo pri večini sogovornic, saj so v kriznih trenutkih predstavljale pomoč, podporo in jih vključevale v družabno življenje. Ženske se strinjajo, da je podpora socialne mreže pomembna, saj so skoraj vse omenile podobno "Ne vem, kak bi brez tega preživela" (C55), trdijo pa tudi, da bodo podporo cenile celo življenje.

Pomemben del podpore so tudi strokovne delavke, ki spremljajo žrtve nasilja na poti okrevanja. Ženske imajo s strokovnimi delavkami večinoma dobre izkušnje, nekatere svojih svetovalk ne morejo prehvaliti. Omenile so dobre izkušnje s psihologinjami, saj predstavljajo nekoga, komur se lahko zaupajo, dobre izkušnje s socialnimi delavkami na centrih za socialno delo, predvsem pa v varnih hišah, imajo dobre izkušnje tudi s psihiatrom, pomemben del okrevanja predstavljajo tudi terapije, ki jih nekatere obiskujejo. Nekoliko manj je slabih izkušenj, omenijo slabo izkušnjo s policijo, slabe začetke v varni hiši, izstopa pa primer kliničnega psihologa, ki je stanje uporabnice je še poslabšal. Ženske se strinjajo, da je strokovna podpora pomembna, so zelo hvaležne zanj, dodajajo pa tudi, da strokovnjaki ne morejo nadomestiti vloge prijateljic in prijateljev.

4.7. Proces okrevanja

Ženske do svojih bivših partnerjem čutijo drugačna čustva, kot so jih do njih čutile med zvezo in tik ob razhodu. Če je takrat prevladoval strah, ženske zdaj omenjajo jezo. Nekaterim se storilec in njegovo ravnanje zdi ogabno, ne razumejo zakaj je to počel njim, saj jim je tako pokvaril življenje. Nekatere si želijo, da bi storilcu lahko povedale, da jim je sedaj bolje, nekatere svojim bivšim partnerjem privoščijo tudi, da niso srečni "vem, da trenutno ni srečen in to mu privoščim" (A48). Sicer pa ne prevladujejo samo čustva jeze, pogosto se pojavi tudi sočutje do partnerja, saj se zavedajo njihove težke situacije, da jih je želel samo zase ali da je imel težke družinske okoliščine. Pojavila se je tudi želja, da bi novi partnerici povedala, kakšen je njen partner v resnici, saj nikomur ne privošči takega življenja. Kljub vsemu, nekatere ženske ob spominu na življenje z bivšim partnerjem otpnejo in še vedno ne želijo nobenega stika ali srečanja z bivšim partnerjem.

Glede možnosti popolnega okrevanja, so si bile sogovornice precej enotne. Upajo, da je popolno okrevanje mogoče in se ga veselijo, a niso povsem prepričane, da se ga da doseči. Pravijo, da lahko dosežeš lepo življenje, se postaviš na noge in normalno živiš, vendar spomini ostanejo nekje in skoraj nemogoče se jim zdi, da na življenje ne bi imeli nobenega vpliva več. Menijo, da je za okrevanje potreben čas, strinjajo pa se tudi da je proces okrevanja težak, a da je njihovo življenje vedno boljše. Nekatere menijo, da je okrevanje lažje in hitrejše ob strokovni podpori.

Ko se je nasilje prekinilo, so ženske začele opazati razlike v svojem življenju, čeprav so najprej menile, da njihovo življenje ne more biti boljše. Ugotovile so, da se počutijo bolj kot v nasilnem razmerju, saj so na primer lahko lene brez slabe vesti. Nekatere se počutijo bolj svobodno, druge ne čutijo več nenehnega strahu v svojem življenju, pravijo da so se spremenile kot osebe "probam jaz biti jaz jaz in nene pustim, da kdo na to vpliva" (C66). Pomembna razlika je, da so sedaj veliko bolj pozitivne, bolj cenijo malenkosti, ki jih prej niso opazile, na primer kava s prijateljico ali samostojna izbira oblačil. Sedaj imajo končno mir, kar ugaja tudi njihovim otrokom, živijo lepše življenje. Nekatere povedo, da jih novi partner ne omejuje. Razlika, ki se je pogosto pojavila je tudi ta, da so sedaj ženske bolj pozorne na nasilje, ne samo nad seboj ampak tudi na splošno, v družbi, v službi.

Ob vprašanju kaj so se iz nasilnega razmerja naučile oz. katera nova spoznanja so pridobile se jih je večina za trenutek ustavila. Kasneje so povedale, da so spoznale, da se počutijo bolj močne. Tudi tukaj so omenile, da so bolj pozorne na nasilje, hkrati pa tudi, da sedaj težje

zaupajo moškim, kljub temu, da se zavedajo, da niso vsi enaki. Nasilje, ki so ga preživele je imelo vpliv na izbiro novega partnerja, saj si nikakor niso želele ponoviti izkušnje, nekatere povedo, da so raje same, kot da so še kdaj v nasilnem razmerju. Naučile so se, da o stiskah moramo povedati ljudem okrog sebe in da človeku ne moreš pomagati, če se sam ne odloči za spremembo, saj so bila njihova prizadevanja, da bi bivše partnerje spremenile oz. "rešile", zaman. Menijo, da je nasilno razmerje bolje čimprej prekiniti, pri okrevanju pa vztrajati in se pobrati. V primeru, kjer družina ni bila opora, je ženska ugotovila, da se ne more zanašati na družino in da mora odločitve sprejemati sama, brez vpliva drugih.

Intervjuvanke bi ženskam, ki razmišljajo, da bi zapustile nasilni odnos rade sporočile, naj to storijo, saj prej, ko se bodo odločile prekiniti, lažje bo. Spodbujajo ženske žrtve nasilja, da si poiščejo pomoč in varno namestitev, saj morajo zaščititi sebe, predvsem pa svoje otroke. Nihče si ne zasluži nasilja, zato je vredno premagati strah in najti pogum, saj tako hudo, kot je v nasilnem odnosu, ne bo več nikoli. Zaslužijo so boljše življenje, ne pa nasilja.

5. Razprava

Pomembna ugotovitev moje diplomske naloge je, da je nasilje težko prekiniti, saj obstajajo mnogi dejavniki, ki ženske zadržujejo v razmerju. To je lahko npr. upanje na boljšo prihodnost, otroci, nemoč, navezanost na partnerja, ki ga imajo vseeno rade itd. Ugotovila sem, da ženske preden zares prekinejo nasilni odnos, to večkrat poskusijo, dve intervjuvanki sta dejali, da sta poskusili približno petkrat. To se sklada s teorijo Darje Zaviršek (2018, str. 180), ki pravi, da se ženske od pet- do sedemkrat vračajo v nasilni odnos, preden svojega partnerja dejansko zapustijo. V nadaljevanju avtorica navaja, da ženske kljub "razhodu", dogovorom in prepovedim približevanja navezujejo stik z nasilnežem, kar sem potrdila tudi v svoji raziskavi. Nekatere ženske so kljub prepovedi približevanja bile v stiku s povzročitelji, vsaj preko telefona.

Hrovat (2017) pravi, da je prekinitev nasilnega razmerja za žrtev tvegano obdobje, saj ženske ob tem doživljajo mešane občutke, predvsem žalost, ki jo spremlja jok, a je s časoma vedno manj intenzivno. Pri preživelih se pogosto pojavijo občutki izgube in krivde. Tudi sama sem ugotovila, da prekinitev razmerja spremljajo žalost, jeza, in druga negativna čustva, nekatere pa tudi občutki, da so vse izgubile, saj je vse kar imajo soba v varni hiši. Avtorica navaja tudi, da je za žrtve pomembna podpora, ki jo prejemajo s strani strokovnjakov in bližnjih, saj jim pomaga razumeti, da so se odločile pravilno in da bodo zmogle preživeti. S tem se tudi sama lahko strinjam, saj je večina žensk trdilo, da brez podpore ne bi preživele, ter da je podpora na splošno zelo pomembna v procesu okrevanja.

Ženske so čez čas po razhodu počasi začele čutiti svobodo, zdelo se jim je, da so zaživele. Bil jim je "novi svet", ko so ugotovile, da lahko delajo, kar si same želijo, da so lahko lene brez slabe vesti, da lahko v miru gredo s prijateljico na kavo in da lahko oblečejo, kar si želijo in ne rabijo ves čas ustrezati kriterijem nekoga. Moje ugotovitve se ujemajo s teorijo Društva za nenasilno komunikacijo, ki meni, da se ženske ob razhodu začnejo zavedati, da lahko živijo tudi brez omejitev in strahu, se po službi odpravijo na kavo in da jih ni treba skrbeti ali bodo doma pravočasno. Večina žensk, ki so preživele nasilje, se mora torej naučiti živeti svobodno (Društvo za nenasilno komunikacijo b.d.), s čimer bi se glede na ugotovitve lahko popolnoma strinjala.

Plaz (2016, str. 131) pravi, da je temelj dela z ženskami, ki so žrtve nasilja v partnerskem razmerju to, da jim svetovalke in svetovalci popolnoma verjamejo in izhajajo iz njihovih zgodb, njihove realnosti. S tem bi se lahko strinjala, saj sem ugotovila, da je slaba izkušnja, ki jo je omenila ženska v povezavi s strokovnimi delavci ravno ta, da ji najprej niso verjeli. Plaz pravi tudi, da morajo svetovalke in svetovalci z uporabnicami vzpostaviti zaupen odnos in upoštevati njeno mnenje, saj je ženska ta, ki najbolj pozna svojo situacijo. Ženske, s katerimi sem govorila, so pogosto povedale, da imajo s strokovnjakinjami dobre in zaupne odnose, prav tako jim veliko pomeni, da lahko npr. s psihologinjo govorijo o vsem, brez obsojanja, kar je pokazatelj, da so v odnosu spoštovane in upoštevane.

Poleg strokovnjakov, ženskam pomembno oporo predstavlja tudi socialna mreža. Ženske ji pripisujejo velik pomen, saj so v intervjujih mnoge povedale, da brez podpore svojih bližnjih ne bi preživele. Ljudje z njihove socialne mreže so jim ponudili čustveno oporo, nekaterim tudi namestitve, kamor so se lahko začasno zatekle. Osebe, ki so jim stale ob strani so najpogostejše družinski člani in prijateljice. Svoje ugotovitve lahko primerjam s teorijo, ki jo navaja Hrovat (2017), ki pravi, da so socialna mreža ljudje, s katerimi se srečujemo, družimo, predstavljajo pa velik vir podpore in opore, predvsem v težkih situacijah. Aničić (2007) glede socialne mreže meni, da se ženske na njo obrnejo, da bi povedale kaj se jim dogaja in da bi bile slišane. Odziv socialne mreže je po njenem mnenju zelo pomemben, saj negativen odziv povzroči, da o nasilju kasneje težje spregovorijo. S tem se lahko strinjam, saj so se mnoge ženske v najbolj kriznih trenutkih obrnile prav na družino ali prijateljice. Odziv socialne mreže, predvsem družine, se mi zdi zelo pomemben, ne samo zato, ker kasneje težje spregovorijo o nasilju, kot pravi avtorica Aničić, ampak tudi, ker jih lahko negativen odziv in ne-podpora še dodatno travmatizirata in povzročita še dodatno stisko in trpljenje.

Bass in Davis (1998) poudarjata pomen skrbi zase, za duševno in telesno zdravje preživele. Ženska se mora naučiti sprejeti svoje telo in ga imeti rada. Pravita tudi, da je v okrevanju zelo pomembna telovadba, povezovanje s telesom in drugi načini sproščanja, ki vodijo v svobodo duha in telesa. Moram reči, da me je presenetila ugotovitev, da se ženske dobro zavedajo, da morajo skrbeti za svoja telesa in svoje duševno zdravje, kot navajata avtorici Bass in Davis. Ugotovile so, da jim to pomaga, saj jih pomiri in preusmeri misli. Nekatere skrbijo za svoje duševno zdravje tako, da obiskujejo terapije, psihologe, socialne delavke, poleg tega pa jih večina omenja, da jim pomagajo sprehodi, tudi branje, druženje z družinskimi člani, nekatere obiskujejo jogo, tečejo, se posvečajo domačim živalim, vrtu itd. Ugotovila sem, da je skrb zase

zelo pomembna, saj bistveno olajša proces okrevanja, hkrati pa ni določenega plana, kako skrbeti zase, saj si mora vsaka preživela ustvariti svoj način, ki ji najbolj ustreza in pomaga.

Hrovat (2017) pravi, da se morajo ženske zavedati, da svoje preteklosti ne morejo spremeniti, lahko pa se iz nje kaj naučijo. Svoje izkušnje lahko prenesejo v sedanjost in se spomnijo, kako so v preteklosti premagale neke težave, iz pozitivnih trenutkov morajo črpati moč. Sama sem ugotovila, da je bilo vprašanje o tem kaj so se naučile iz izkušnje nasilja, za ženske najtežje, saj so se pri njem najdlje ustavile. Po razmisleku smo skupaj ugotovile, da so se iz izkušnje, ki jih je sicer močno prizadela in zaznamovala, vseeno zelo veliko naučile, a na to niso bile pozorne oz. niso razmišljale o tem, da bi iz tako negativne izkušnje, lahko dejansko potegnile nova spoznanja. Tudi Filipčič (2011) navaja, da ženske lahko iz izkušnje nasilja potegnejo tudi pozitivne posledice. Na primer, postanejo previdnejše, naučijo se postaviti zase, bolj cenijo pozitivne odnose v svojem življenju itd. Ravno do takih rezultatov sem prišla tudi sama, saj sem ugotovila, da ženske dobijo bolj pozitivno samopodobo, spoznajo da so močne, so bolj občutljive za nasilje, povedale so tudi, da bolj cenijo malenkosti, nekatere so ugotovile, da je dobro svoje stiske deliti z drugimi, druge pa, da se lahko odločajo same, brez vpliva drugih. Vsaka izmed intervjuvanih žensk, je našla vsak kako pozitivno stvar, ki jo je lahko iz svoje izkušnje nasilnega razmerja potegnila.

6. Sklepi

- Ženske na prehodu iz nasilnega odnosa v samostojno življenje doživljajo občutke tesnobe, žalost, strah občutek izgube a hkrati olajšanje. Njihova negativna čustva s časom postajajo vse manj intenzivna, strah se poleže, začnejo čutiti svobodo in počasi zaživijo.
- Življenje se po razhodu večini žensk spremeni na lepše in mirnejše, predvsem pa menijo, da je bolje kot v nasilnem razmerju. Spoznajo, da lahko delajo kar si želijo, saj jih nihče ne omejuje, postanejo bolj pozitivne in družabne, bolj cenijo malenkosti, se več ne bojijo. Pomembna razlika v njihovem življenju je tudi, da postanejo bolj pozorna na nasilje, ne samo nad njimi, ampak tudi v družbi.
- Preživele za svoje duševno zdravje skrbijo na različne načine, glede na njihove želje in interese. Ukvarjajo se z dejavnostmi, ki jih sproščajo in jih veselijo. Pogosto omenjajo sprehode in strokovno pomoč, ki jo redno obiskujejo, nekatere pa branje, tek, jogo, druženje z družinskimi člani ali domačimi živalmi, gledanje filmov itd.
- Socialna mreža in strokovni delavci imajo na poti okrevanja neizmerno pomembno vlogo, saj nudijo oporo in pomoč v najbolj kriznih trenutkih, ženske pa menijo, da brez podpore ne bi preživele in vztrajale.
- Ženske se lahko iz izkušnje nasilja naučijo veliko. Naučijo se, da so močnejše, kot so verjele da so, da imajo ob sebi dobre ljudi, da je o svojih stiskah dobro zaupati ljudem okrog sebe, da so raje same, kot v nasilni zvezi, da se lahko odločajo samostojno. Spoznale so, da je za prekinitev nasilnega razmerja vredno zbrati pogum, saj si nasilja ne zasluži nihče.

7. Predlogi

Menim, da bi morala biti družba o nasilju nad ženskami bolj ozaveščena. Sama sem se, preden sem prišla na Fakulteto za socialno delo, le malokrat srečala z nasiljem nad ženskami, opazila sem ga le v filmih. Skrbi me, da se nekateri nikoli ne srečajo z učenjem oz. ozaveščanjem o nasilju, kar je po mojem mnenju bistvenega pomena, za zmanjševanje tega pojava.

Pri svojih sogovornicah sem ugotovila, da je vsaj nekaj ljudi okrog njih vedelo za nasilje, ki se dogaja, a nikoli niso ukrepali, v nekaterih primerih niti ženske same niso ugotovile, da gre za nasilje.

O nasilju nad ženskami bi se moralo začeti govoriti že v osnovnih šolah, še več pa v srednjih šolah, saj bi tako doseglo mlajše generacije, ki bi s tem znanjem odrasle. Predlagam, da bi se okrog 25. novembra, ko poteka dan boja proti nasilju nad ženskami, vsako leto vsem oddelkom šole, posvetila ena šolska ura predavanju o nasilju nad ženskami, namesto enega od predmetov na urniku. V tem času bi se učenci poučili o vrstah nasilja, znakih nasilja, oblikah pomoči in o tem, kako se odzvati na nasilje. Enako bi predlagala obvezno kratko predavanje na isto temo, na vseh fakultetah in v ustanovah, podjetjih, ki zaposlujejo ljudi, prav tako okrog 25. novembra. Tudi mediji bi morali po mojem mnenju pogostejše poročati o nasilju nad ženskami, predvsem o znakih nasilja in oblikah pomoči. S tem bi dosegli, da bi družba postala na nasilje bolj pozorna, občutljiva in bi ga lažje prepoznala.

Prav tako sem ugotovila, kako pomemben je pravi odziv, ne samo socialne mreže, tudi strokovnih delavcev, zato predlagam, da bi delavci, ki se kakorkoli srečujejo z žrtvami nasilja, morali enkrat letno opraviti usposabljanja za delo z žrtvami nasilja, predvsem prvi odziv. Predavanja bi vodili socialni delavci, saj se s temo nasilja nad ženskami po mojem mnenju največ srečujejo. Negativen odziv strokovnjaka, lahko stanje žrtve nasilja še veliko poslabša, kot sem ugotovila v svoji raziskavi, zato je pomembno, da so vsi, ki delajo z žrtvami nasilja ali bi se z njimi lahko srečali, primerno usposobljeni.

8. Uporabljena literatura

1. Aniĉić, K., Hrovat, T., & in Mlinar Kolariĉ, A. (2017). *Besede o nasilju, pogumu in vztrajnosti*. Ljubljana: Društvo za nenasilno komunikacijo.
2. Aniĉić, K. (1999). Razvoj in dejavnost telefonskega in individualnega svetovanja, skupin za samopomoĉ, zatoĉišĉ, zagovorništva in izobraŹevanja za delo z Źrtvami nasilja. V V. Kozmik, & M. Dobnikar (ur.), *Dosje: Nasilje nad Źenskami* (str. 26-24). Ljubljana: Urad vlade Republike Slovenije za Źensko politiko.
3. Aniĉić, K. (2007). Vpliv socialnih mreŹ na procese ne/reševanja nasilja. V Š. Veseliĉ (ur.), *Na poti iz nasilja. Prakse dela proti nasilju nad Źenskami* (str. 90-96). Ljubljana: Društvo SOS telefon.
4. Ansara, D., & in Hindin, M. (2011). Psychosocial Consequences of Intimate Partner Violence for Women and Men in Canada. *Journal of interpersonal violence*, 26(8), 1628-1645. Pridobljeno 18. 3. 2020 s <https://journals-sagepub-com.nukweb.nuk.uni-lj.si/doi/pdf/10.1177/0886260510370600>
5. Bass, E., & in Davis, L. (1998). *Pogum za okrevanje*. Ljubljana: Liberalna akademija in Visoka Źola za socialno delo.
6. Bezenšek Laliĉ, O. (2007). Strokovno delo centrov za socialno delo pri reševanju problema nasilja nad Źenskami- problem zakonodaje ali/in stroke? V Š. Veseliĉ (ur.), *Na poti iz nasilja. Prakse dela proti nasilju nad Źenskami* (str. 97-103). Ljubljana: Društvo SOS telefon.
7. BoŹac DeŹelan, L.. (1999). Ko je najnevarnejša institucija zakon, najnevarnejši prostor dom, najnevarnejša oseba pa partner. V V. Kozmik, & in M. Dobnikar (ur.), *Dosje: Nasilje nad Źenskami* (str. 11-15). Ljubljana: Urad vlade Republike Slovenije za Źensko politiko.
8. Društvo za nenasilno komunikacijo. (b.d.). *Nasilje nad Źenskami*. Pridobljeno 6. 4. 2020, s <https://www.drustvo-dnk.si/o-nasilju/nasilje-nad-zenskami.html#a>
9. Filipĉić, K. (2002). *Nasilje v druŹini*. Ljubljana: Bonex zaloŹba.
10. Filipĉić, K. (2011), *Zakljuĉno poroĉilo o rezultatih opravljenega raziskovalnega dela na projektu v okviru ciljnega programa (CRP) »Konkurenĉnost Slovenije 2006 - 2013«*. Pridobljeno 7. 4. 2020 s <http://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-RMYVUR3P/2c3c8ca8-bde4-4a61-b68c-ecf87caa72bd/PDF>
11. Hrovat, T. (2017). *Moĉ za spremembo. Priroĉnik za samopomoĉ po preŹivetem nasilju*. Ljubljana: Društvo za nenasilno komunikacijo
12. King, K., Murray, C., Crowe, A., Hunnicutt, G., Lundgren, K., & in Olson, L. (2017). The Costs of Recovery: Intimate Partner Violence Survivors' Experiences of Financial Recovery From Abuse. *The Family Journal*, 25(3), 230-238. Pridobljeno 25. 3. 2020 s <https://journals-sagepub-com.nukweb.nuk.uni-lj.si/doi/pdf/10.1177/1066480717710656>
13. Leskošek, V. (2013). Vpliv nasilja na zdravje Źensk. V V. Leskošek, M. Antiĉ Gaber, I. Selišnik, K. Filipĉić, M. Urek, K. Matko, D. Zaviršek, M. Sedmak, & A. Kralj, . (urednik), *Nasilje nad Źenskami v Sloveniji* (str. 101-116). Ljubljana: ZaloŹba Aristej.
14. Leskošek, V. (2016). Razvoj dela na podroĉju nasilja nad Źenskami v Sloveniji. V Š. Veseliĉ, D. Horvat, & in M. Plaz (ur.), *Priroĉnik za delo z Źenskami in otroki z izkušnjo nasilja* (str. 33-49). Ljubljana: Društvo SOS telefon za Źenske in otroke - Źrtve nasilja.

15. Mesec, B. (1997). *Metodologija raziskovanja v socialnem delu II*. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo.
16. Mesec, B. (1998). *Uvod v kvalitativno raziskovanje v socialnem delu*. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo.
17. Mukamana, J., Machakanja, P., & Kofi Adjei, N. (2020). Trends in prevalence and correlates of intimate partner violence against women in Zimbabwe 2005–2015. *BMC International health and human rights*, 20(2). Pridobljeno 5. 4. 2020 s [http://web.b.ebscohost.com.nukweb.nuk.uni-lj.si/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=4&sid=5bd73f20-0cea-4db0-90ec-1d35c92274e1%40pdc-v-sessmgr06](http://web.b.ebscohost.com/nukweb.nuk.uni-lj.si/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=4&sid=5bd73f20-0cea-4db0-90ec-1d35c92274e1%40pdc-v-sessmgr06)
18. Papež, I. in Hočevan, M. (2007). Nasilje nad ženskami je družbenopolitični problem. V Š. Veselič (ur.), *Na poti iz nasilja. Prakse dela proti nasilju nad ženskami* (str. 5-12). Ljubljana: Društvo SOS telefon.
19. Plaz, M. (2004). Nasilje proti ženskam v družini, partnerskih in sorodstvenih zvezah. V D. Horvat, D. Lešnik Mugnaioni, & M. Plaz (ur.), *Psihosocialna pomoč ženskam in otrokom, ki preživljajo nasilje* (str. 26-63). Ljubljana: Društvo SOS telefon za ženske in otroke – žrtve nasilja.
20. Plaz, M. (2016). Nasilje nad ženskami v partnerskih in sorodstvenih odnosih. V Š. Veselič, D. Horvat, & M. Plaz (ur.), *Priročnik za delo z ženskami in otroki z izkušnjo nasilja* (str. 73-91). Ljubljana: Društvo SOS telefon za ženske in otroke – žrtve nasilja.
21. Podreka, J. (2017). *Bila si tisto, kar je molčalo*. Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete.
22. Rapolane Obrar, N. (2018). Nasilje nad ženskami – *Prav(n)e poti v varno življenje žensk in otrok*. Ljubljana: Društvo za nenasilno komunikacijo.
23. Reynolds, F. in Shepherd, C. (2011). Young women's accounts of intimate partner violence during adolescence and subsequent recovery processes: An interpretative phenomenological analysis. *Psychology and Psychotherapy*, 84(3), 314-334. Pridobljeno 26. 3. 2020 s [http://web.b.ebscohost.com.nukweb.nuk.uni-lj.si/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=3&sid=9bf6824f-2383-41ed-9900-739ef16406ff%40pdc-v-sessmgr05](http://web.b.ebscohost.com/nukweb.nuk.uni-lj.si/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=3&sid=9bf6824f-2383-41ed-9900-739ef16406ff%40pdc-v-sessmgr05)
24. Rozman, S. (2015). Pogum. *Kako preboleti travmo*. Ljubljana: Modrijan
25. Selič, P. (2006). O nasilju in zlorabljanju v družini. Bio-psiho-socialna perspektiva. V B. Peršak (ur.), *Varna hiša Maribor. Pomoč ob nasilju v družini* (str. 41-59). Maribor: Center za socialno delo.
26. Urek, M. (2013). Nasilje nad ženskami v partnerskih odnosih in v zasebni sferi v Sloveniji. V V. Leskošek, M. Antić Gaber, I. Selišnik, K. Filipčič, M. Urek, K. Matko, D. Zaviršek, M. Sedmak, & A. Kralj (urednik?), *Nasilje nad ženskami v Sloveniji* (str. 71-100). Ljubljana: Založba Aristej.
27. World Health Organization (2002). World report on violence and health: summary. Geneva: World Health Organization. Pridobljeno 10. 3. 2020. s https://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/world_report/en/summary_en.pdf
28. Zabukovec, K. (1999). Roka, ki včasih udari in včasih boža. V V. Kozmik, & M. Dobnikar (ur.), *Dosje: Nasilje nad ženskami* (str. 11-15). Ljubljana: Urad vlade Republike Slovenije za žensko politiko.

29. Zakon o preprečevanju nasilja v družini (ZSV-H) (2008). Ur. l. RS 16/08, 68/16 in 54/17.
30. Zaviršek, D. (1998). Razumevanje nasilja v socialnih znanostih. V D. Zaviršek (ur.), *Pogum za okrevanje* (str. 7-41). Ljubljana: Liberalna akademija in Visoka šola za socialno delo.
31. Zaviršek, D. (2006). *Nasilje nad ženskami in otroki v družini. 10 let ozaveščanja in preprečevanja*. V B. Peršak (ur.), *Varna hiša Maribor. Pomoč ob nasilju v družini* (30-40). Maribor: Center za socialno delo.
32. Zaviršek, D. (2018). *Skrb kot nasilje*. Ljubljana: Založba /*cf.

9. Priloge

9.1. Vprašalnik

1. Lahko prosim opišete svojo trenutno življenjsko situacijo (s čim se ukvarjate, stanovanje, služba, se počutite varno).
2. Kako in kje živijo vaši otroci, če jih imate?
3. Imate še stike z nasilnim partnerjem? Na kak način se srečujete, če se?
4. Prosim vas, da se spomnite vašega življenja z nasilnim partnerjem. Kaj je nasilje povzročilo pri vas, kako ste takrat doživljali vaš odnos in življenje na sploh? Kakšna čustva povzroči nasilje?
5. Kaj je sprožilo prekinitev odnosa z nasilnim partnerjem in kaj ste doživljali, ko ste se odločili, da ga boste zapustili? Koliko časa je sploh trajalo zapuščanje in ali ste večkrat poskusili oditi? Če da, zakaj ste se vračali. Kaj je bilo potem usodno, da ste ga dokončno zapustili?
6. Prosim opišite, kako ste se znašli, ko ste začeli živeti "sami" oziramo z otroci na svojem? Kako ste rešili svojo stanovanjsko vprašanje?
7. Kako sedaj razmete to nasilje in nasilnega partnerja, ko je vse za vami. Kaj čutite do njega sedaj, ko se je vaše razmerje končalo?
8. Kako se soočate oz. premagujete stiske, ki so nastale, kot posledica nasilja?
9. Kako se počutite sedaj in na kak način skrbite za svoje duševno zdravje?
10. Kako je na vas, po končanem razmerju, vplivala vaša socialna mreža, torej vaša družina, sorodniki, prijatelji oz. ljudje, ki so vam blizu?
11. Kakšne so vaše izkušnje s socialnimi delavci, psihologi, terapevti ali drugimi strokovnimi delavci po končanem nasilju? Ste od koga dobili podporo? Ste s strani služb doživeli kake slabe izkušnje?
12. Je po vašem mnenju mogoče popolnoma okrevati po izkušnji nasilja in koliko časa je za to potrebno?
13. Ste se iz izkušnje nasilja v razmerju česa naučili, oziroma, ali je sedaj vaše življenje in razumevanje življenja kaj drugačno kot pred to izkušnjo? Če da, v čem so razlike??
14. Kaj bi želeli sporočiti ženskam, ki želijo zapustiti nasilni odnos?

9.2. Intervjuji

Intervju A

1. Lahko prosim opišete svojo trenutno življenjsko situacijo (s čim se ukvarjate, stanovanje, služba, se počutite varno).

Trenutno živim v varni hiši(A1), kjer so mi izteka možnost bivanja, saj so mi enkrat že podaljšali bivanje. Hčerki mi pomagata pri iskanju novega stanovanja(A2), ker občinskega tukaj ne morem dobiti, nisem občanka. Do konca junija se moram izseliti, to bo zdaj hitro. Drugače sem v penziji (A3). Imam 2 hčerki(A4), preselila bi se rada nekam blizu njima, čeprav mi je Ptuj zelo všeč, že od nekdaj, s televizije(A5). V prostem času najraje berem knjige, se sprehajam po mestu, pogosto pa si privoščim tudi kavo v bližnjem lokalu(A6).

2. Kako in kje živijo vaši otroci, če jih imate?

Imam dve hčerki, obe sta poročeni in imata družine. Vsaka ima dva sinova, tako, da imam štiri vnuke(A7). Obe imata dobre službe. Slišimo se pogosto, če se ne moremo videti pa se pokličemo ali pa si pišemo preko sms-ov.

3. Imate še stike z nasilnim partnerjem? Na kak način se srečujete, če se?

Nič. Nobenih stikov, nič srečevanja, nič nič nič(A8).

4. Prosim vas, da se spomnite vašega življenja z nasilnim partnerjem. Kaj je nasilje povzročilo pri vas, kako ste takrat doživljali vaš odnos in življenje na sploh? Kakšna čustva povzroči nasilje?

Šlo je za nezvestobo in nasilje, fizično, bolj pogosto pa psihično(A9). Res je bilo težko(A10). Počutila sem se ponižana, zdelo se mi je, da ni izhoda, pogosto me je bilo strah za svoje življenje(A11). Zdi se mi, kot da mi je vzel smisel življenja, počutila sem se ničvredno(A12). Včasih sem si želela, da bi umrla, tako težko mi je bilo(A13). Sem pa vedno znova upala, da se bo spremenil(A14). Svojo tesnobo, žalost, nemoč sem držala v sebi(A15), samo da je bil mir in da sem lahko delala stvari, ki sem jih imela rada(A16). Takrat sem pisala dnevnik, zapisovala sem vse ženske, ki sem jih videla, poimenovala sem jih po nekih zunanjih lastnostih, ki sem jih opazila, nekatere, ki sem jih poznala pa kar po imenih. Zraven sem zapisovala ure, kako dolgo je bil s katero itd. Te dnevnike mi je enkrat vzel in ne vem kje so končali.

5. Kaj je sprožilo prekinitev odnosa z nasilnim partnerjem in kaj ste doživljali, ko ste se odločili, da ga boste zapustili? Koliko časa je sploh trajalo zapuščanje in ali ste večkrat poskusili oditi? Če da, zakaj ste se vračali. Kaj je bilo potem usodno, da ste ga dokončno zapustili?

Večkrat sem poskusila oditi, recimo štiri ali petkrat(A17). Po navadi sem šla k mami, vsakič sem mislila, da si bom pri njej uredila življenje, a sem se vedno vrnila nazaj(A18), ker sem verjela njegovemu prepričevanju, prošnjam in joku, da ne bo več tak(A19). Ko sem se vrnila domov sem po navadi našla sledi kakih žensk, ki so hodile k njemu, recimo majico, enkrat celo tangice pod posteljo. Vedno sem si rekla, da je to zgodovina in da sedaj ne bo več tak(A20). Potem ko sem se vrnila je bil še kak mesec oz. še manj v redu, potem pa spet isto(A21). Opazila sem, da je prihajal domov "nahujskan" od drugih žensk, ki so se me želele znebiti in priti k njemu, in takrat se je do mene grozno obnašal. Nasilje se je še stopnjevalo(A22). Enkrat je prišel domov in me začel nadirati ter zapirati okna po hiši. Vedela sem, kaj se bo dogajalo, saj jih je zapiral, da se ne bi slišalo kako me pretepa(A23). Takrat sem se resnično zbal za svoje življenje(A24). Med tem ko je zapiral okno v spalnici sem vzela telefon in stekla ven(A25). Tresla sem se in jokala, od strahu sem namesto policije poklicala gasilce(A26), ki so takoj kontaktirali policijo. Prišli so v petih minutah, on pa ni niti opazil, da sem vzela telefon, saj če bi to vedel, bi mi ga zagotovo vzel in mi preprečil klicati policijo(A27). Policista sta občudovala moje rože in vrt, rekla sem,

da je to moje življenje. Res sem živel za moje rože. Povedala sta mi, da ni treba oditi meni, da lahko odpeljeta njega in se bo moral znajti sam. Rekla sem, da bi rada, a to ni mogoče, saj se bo napil in me zagotovo prišel ubiti(A28). Odšla sem in zdržala sem tri tedne, saj me je neprestano klical in prosil, da se vrnem. In sem se(A29). Hitro je bilo nazaj isto in še huje(A30). Spet je vozil ženske v klet, jaz pa sem zgoraj poslušala glasove, vzdihovanje... Če bi mu kaj rekla, bi znorel. Nikoli nisem mogla spati, vse sem slišala, ko se je vračal v spalnico, sem se delala da spim. Bila sem v slabem stanju, nisem mogla jesti, shujšala sem še 7kg v manj kot dveh tednih, imela sem zgolj 45kg(A31). Stanje je postajalo vedno huje, tako živeti je bilo resnično grozno, ne znam opisati(A32). Nisem mogla več zdržati(A33). Ko je enkrat odšel, zelo lepo urejen, verjetno h kateri od svojih številnih ljubic, sem izkoristila možnost in v hudem strahu pobegnila(A34). Poklicala sem v krizni center, ki so pome poslali taxi. Po tem so me namestili v Varno hišo Ptuj, kjer živim že skoraj leto in pol. On je dobil prepoved približevanja, zagrozili so mu, da me ne sme klicati in mi pisati, zato me je tokrat res pustil na miru(A35). Na sodišču je vse priznal in dobil 2 leti pogojne kazni.

6. Prosim opišite, kako ste se znašli, ko ste začeli živeti "sami" oziramo z otroci na svojem? Kako ste rešili svojo stanovanjsko vprašanje?

Naslednjič sem bila nameščena v varno hišo na Ptuj(A36), kamor sem tudi želela iti, saj mi je bil Ptuj že od vedno všeč. Na začetku je bilo grozno, saj se s sostanovalkama s katerima sem delila kuhinjo nisem razumela(A37). Do mene sta bili nesramni, nista se želeli družiti, ena mi je kradla hrano, ves čas sta me ogovarjali in se obračali proti meni. Bilo je tako hudo, da sem dvakrat skoraj obupala(A38). Dvakrat sem imela zapisano njegovo telefonsko, da bi se vrnila domov, kjer vem, da bi me sprejel(A39). Hvala bogu, nikoli nisem poklicala in sem ostala(A40). Ena od njiju se je kmalu odselila, če se nebi ona pa bi se jaz. Po tem je bil mir, s sedanjima sostanovalkama se dobro razumem, z eno sva postali prijateljici(A41). Znašla sem se v redu, všeč mi je, da mi ni treba več gledati žensk, ki so prihajale k njemu in da imam mir(A42). Sicer pa neizmerno pogrešam rože in vrt(A43). Imela sem pisane grmičke, živo mejo iz vrtic, moje grede so bile pisane cvetja. Ljudje so se dejansko vstavljali ob hiši, si ogledovali in se celo slikali. Sedaj iščemo stanovanje, upam da bo imelo balkonček.

7. Kako sedaj razmete to nasilje in nasilnega partnerja, ko je vse za vami. Kaj čutite do njega sedaj, ko se je vaše razmerje končalo?

Recimo da sem mu oprostila $\frac{3}{4}$ (A44). Še vedno čutim tesnobo in pritisk v prsih(A45). Zdi se mi pokvarjenec, ne razumem kako mi je lahko počel te stvari(A46). Če bi ga srečala, bi ga verjetno pozdravila, kaj več pa ne(A47). Sliši se sebično, ampak preko hčerk in odvetnice, ki se je z njim nekajkrat srečala vem, da trenutno ni srečen in to mu privoščim(A48).

8. Kako se soočate oz. premagujete stiske, ki so nastale, kot posledica nasilja?

Težko(A49). On je vedno prihajal domov od ljubic okrog treh do pol štirih ponoči. Seveda sem se takrat zbudila in nisem mogla spati, ker sem razmišljala o tem kje je bil itd. No, moje telo se je navadilo in ob teh urah še vedno ne spim(A50). Zbudi me neki notranji nemir, stiska in tesnoba, ki noče prenehati(A51). Če se ne vstanem se tesnoba prenese v glavo in noge, dobim sindrom nervoznih nog(A52). No, ko se mi to dogaja moram vstati, začeti migati(A53). Umijem si obraz, zobe itd(A54). Tesnoba ne izgine kar tako, saj čutim, da je nekje globoko, pomaga mi samo, da vstanem(A55). Sicer pa zadnje čase vseeno več spim, kot sem včasih, tako da gre na bolje(A56).

9. Kako se počutite sedaj in na kak način skrbite za svoje duševno zdravje?

Boljše. Razen spanja. Čez dan sem v redu, ponoči pa vse pride nad mene(A57). Kako skrbim za svoje duševno zdravje? Berem, hodim na sprehode, ogledujem si mesto, v glavnem grem na zrak(A58). Veliko hodim na kave, kar se moram zahvaliti socialnima delavkama, ki sta me prepričali, da ni nič narobe, če grem na kavo sama ali s prijateljico(A59).

10. Kako je na vas, po končanem razmerju, vplivala vaša socialna mreža, torej vaša družina, sorodniki, prijatelji oz. ljudje, ki so vam blizu?

Ja, največ sta mi pomagali hčerki(A60). Imam tudi stike z nečakom in bratranci mojega bivšega partnerja. Veliko mi pomeni, da sem imela podporo njegovih sorodnikov, saj so vedeli kaj se dogaja(A61). Tudi sosed mi je stal ob strani(A62). Moja sestra in brat me tudi podpirata, vem da bi me tudi moja starša, če bi ju še imela(A63). Oče mi je prvič, ko je videl njega rekel, da ta fant ni zame. V bistvu je podpora bližnjih zelo pomembna, to je nekaj neverjetnega kako pomembna je(A64). Sama ne vem kaj bi brez svojih hčerk. Najverjetneje bi kar umrla, če ne bi imela njiju(A65). Sicer pa sami dobro vesta kako je bilo doma. Oče ju je že v osnovni šoli imel za pijanki, kurbi, zdrogiranki in podobno.

11. Kakšne so vaše izkušnje s socialnimi delavci, psihologi, terapevti ali drugimi strokovnimi delavci po končanem nasilju? Ste od koga dobili podporo? Ste s strani služb doživeli kake slabe izkušnje?

Dobre. Tako v kriznem centru, kot v varni hiši(A66). Dejansko nimam kaj reči, zelo sem zadovoljna, res imam same dobre izkušnje(A67). Obiskujem tudi psihologinjo, ki mi je zelo prijetna, vedno komaj čakam, da grem k njej, ker se lahko vse pogovoriva(A68). Psihiater mi predpisuje tablete proti tesnobi, antidepresive. Tudi on je v redu(A69), čeprav trenutno mi odmerek tablet ne ustreza.

12. Je po vašem mnenju mogoče popolnoma okrevati po izkušnji nasilja in koliko časa je za to potrebno?

Doris, misliš da se da? Jaz ne znam odgovoriti. Upam in želim da se da(A70). Veselim se okrevanja(A71). Ampak mislim, da je za to potreben čas. Ogromno časa(A72). Ženske smo sicer različne. Tistim, ki se na svoje partnerje niso tako navezale, je verjetno lažje(A73). Zame pa je on bil prvi in zadnji, zato je toliko težje pozabiti, saj je vse skupaj predolgo trajalo. Pa še otroci, vnuki..(A74).

13. Ste se iz izkušnje nasilja v razmerju česa naučili, oziroma, ali je sedaj vaše življenje in razumevanje življenja kaj drugačno kot pred to izkušnjo? Če da, v čem so razlike?

Končno se ne bojim več(A75). Ne bojim se, da bi me kdo udaril, ni mi treba prenašati nasilja vsakodnevno(A76). Naučila sem se, da nikoli več ne bom imela moškega, da jim pač ne morem zaupati. Vem, da niso vsi taki, ampak vseeno lahko naletiš(A77). To je pustilo težki pečat. Naučila sem se tudi, da imam neko moč v sebi. Nikoli si nisem mislila, da ga bom zmogla zapustiti in zaživeti brez njega. Zdaj na sebe gledam drugače, vidim da sem močna(A78).

14. Kaj bi želeli sporočiti ženskam, ki želijo zapustiti nasilni odnos?

Naj ga zapustijo(A79). Za to so varne hiše, lahko dobijo pomoč, naj poskusijo občinsko stanovanje ali pa si ga poiščejo same(A80). V življenju se že nekako znajdeš, samo opogumiti se je treba(A81). Nihče si ne zasluži nasilja, zato ga naj zapustijo(A82).

Intervju B

1. Lahko prosim opišete svojo trenutno življenjsko situacijo (s čim se ukvarjate, stanovanje, služba, se počutite varno).

Trenutno sem zaposlena v tovarni čevljev, mam še tri leta do upokojitve(B1). Pred enim letom sem se izselila iz varne hiše v stanovanje, ki živim s hčerko(B2). Zej ko sem se navadla, se počutim varno, ja(B3). V prostem času igram igrice na telefonu, preberem kako knjigo, grem na sprehod, ko je hčerka doma pa rada kaj skuham(B4). Ko sem sama se mi ne da kuhati, bom kar rekla, takrat pojem kaki sendvič al pa solato.

2. Kako in kje živijo vaši otroci, če jih imate?

Imam tri otroke(B5). Prva najstarejša hči se je že davno odselila k fantu, ima dva otroka, a se zaradi tega ker smo daleč doma redko videvamo(B6). Naslednji je sin, ki živi pri očetu in je do nedavnega zavračal stike z mano(B7). Pred nekaj časa sma navezala stik in zaj je prišlo že dvakrat na kosilo(B8). Najmlajša hči živi z mano, tu in tam gre k očetu in bratu, ampak ne veliko(B9). Sicer je že polnoletna, tak da si kdaj vzame moj avto.

3. Imate še stike z nasilnim partnerjem? Na kak način se srečujete, če se?

Ne in niti jih nočem meti(B10). Hči je že dovolj stara, da gre k nemu sama(B11). On jo včasih vpraša za mene, ampak sma zmenjeni kaj mu lahko pove(B12). Tak da se ne srečujema no.

4. Prosim vas, da se spomnite vašega življenja z nasilnim partnerjem. Kaj je nasilje povzročilo pri vas, kako ste takrat doživljali vaš odnos in življenje na sploh? Kakšna čustva povzroči nasilje?

Grozno je blo(B13). Cel čas sem živela v strahu, ne morem ti povedati v kakšnem(B14). Skos nekaj premišljuješ, se izmikaš, itak čutiš ko je jezen(B15). Ampak sem bla slepa. Cel čas sem mislila da bo boljše, čeprav so mi vsi pravili, da se ne bo spremenil, jaz sem bla edina prepričana da se bo(B16). Nasilje se je stopnjevalo, najprej je začel s takimi da se ne smem družiti z prijatelji, pol s sodelavci, da ne smem v gostilne(B17). Če sem naredla kaj mu ni blo všeč, me je vedno klical kurba, cipa, krava zabita, ko je bil jezen mi je govoril da sem stara pa nora(B18). Jaz sem se res tak počutla. Kot da sem slaba, nesposobna, še najbolj pa grda, zato me je blo strah, da me nihče več nebo htel met(B19). Saj včasih pa je bil vredni, ampak proti konci skoraj nikol več(B20). Ko sem odišla od njega me je vedno klical da se naj vrnem in me proso, jaz pa sem pol pač šla nazaj k nemu. Vedno(B21). Jaz sem mislila, da nemore biti nikol boljše(B22). Da se to več ženskam dogaja pa da je on taki, jaz pa se morem malo prilagoditi(B23). Sin ga je vedno zagovarjal, ker ni htel da bi šla narazen, tak da me je še to držalo nazaj, vsakič ko sem odišla sem mela slabo vest(B24). Dostikrat sem bla pri zdravnikih ampak sem si vedno nekaj zmisllila(B25). Res je blo grozno živeti včasih(B26).

5. Kaj je sprožilo prekinitev odnosa z nasilnim partnerjem in kaj ste doživljali, ko ste se odločili, da ga boste zapustili? Koliko časa je sploh trajalo zapuščanje in ali ste večkrat poskusili oditi? Če da, zakaj ste se vračali. Kaj je bilo potem usodno, da ste ga dokončno zapustili?

Enkrat sem ga skoraj ubila. Davil me je na stopnišči, prepričana sem bla da bom tokrat res umrla, zato sem ga brnila po stopnicah, oba sma bila v zelo slabem stanju(B27). Takrat sem ugotovila da tak več ne gre(B28). Sicer sem se bolj kot nad njim zgrajala nad sabo, kak sem ga lahko skoro ubila(B29). Vse skup je trajalo 30 let, nasilje mislim(B30). Odišla sem večkrat v zadnjih desetih letih. Mogoče pet al pa šest krat, nisem ziher(B31). Tudi v varni hiši sem bla, pa sem se vrnila k njemu, tretjič pa sem komaj ostala v varni hiši do konca(B32).

Zakaj ste se vračali, kaj vas je vedno znova prepričalo?

On. Govoril je, da se bo spremenil, da me ma rad, da boma šla na morje(B33). Pa niti nisem mela kje bit(B34), nisem vedla kaj si naj začnem brez njega, otroka sta bla pri njem.. Zato sem šla vedno nazaj(B35).

6. Prosim opišite, kako ste se znašli, ko ste začeli živeti "sami" oziramo z otroci na svojem? Kako ste rešili svojo stanovanjsko vprašanje?

Začela sem v varni hiši, najprej sama, pol pa je prišla še hčerka za mano. Na začetki je blo težko, še posebej, ko ni blo hčerke, sem že mislila it nazaj spet, pol pa me je ona vzpodbujala(B36). To je res težko, ker naenkrat zgubiš vse(B37). Nimaš energije iti v kako tožbo, ne veš ke si mislijo sorodniki, čisto sam si, pa maš samo sobo v varni hiši. To je vse ke maš(B38). Rabla sem pomirjevala, psihologa, socialne delavke, skos bi hotela da je nekdo z mano(B39). Komaj sem preživela vsaki dan(B40), strah me je bilo iti na sprehod, še posebej zvečer, nihče ne sme priti na obisk k tebi v varno hišo. Včasih nisem mogla jesti, shujšala sem(B41). Pol sem spet bla malo boljše kaki dan, sem mislila, da bo od zdaj naprej vse boljše, pol pa spet slabo. Skos sem nihala(B42). Zdaj se je to sicer umirilo, na začetki pa je res blo težko(B43).

7. Kako sedaj razmete to nasilje in nasilnega partnerja, ko je vse za vami. Kaj čutite do njega sedaj, ko se je vaše razmerje končalo?

Po eni strani jezo, po eni strani strah. Nočem ga videti, ker se ga bojim, po drugi strani bi ga najrajši nabrcala(B44). Še vedno pa ne razumem zakaj je bil tak nesramen do mene, če nisem nič naredla(B45). To sem ugotovila zadnje čase komaj. Vse sem delala, samo da bi blo, tak da bi bil mir pa da bi blo njemu dobro. Pa je vedno neke našo(B46). Ne razumem, zake mi je tak pokvaril življenje res ne (jok)(B47). Včasih bi mu rada povedala da mi je brez njega dosti boljše, če prav ni glih vedno tak. eh...(B48)

8. Kako se soočate oz. premagujete stiske, ki so nastale, kot posledica nasilja?

Sprehod. Berem(B49). K psihologinji hodim enkrat na mesec, če pa mi je zelo hudo pa še pokličem socialne delavke iz varne hiše al pa kako prijatelco(B50). Hčerki nnočem več niti moriti s tem, tak da grem rajši na sprehod al pa kam na kavo, zadnje čase pa gledam serije tudi(B51). S tem se zamotim, ker še pol o tem razmišljam.

9. Kako se počutite sedaj in na kak način skrbite za svoje duševno zdravje?

Zdaj sem vredni(B52). Ne morem reči da sem super, ker pridjeo dnevi ko mi je grozno, ko bi samo jokala pa sem tečna(B53). Ampak na splošno pa sem končno bolj fraj, lahko delam ke hočem, oblečem ke čem, prvič mam tudi moške prijatelje, to prej nikol nisem mela, niti slučajno(B54). Ja, tak kot sem prej rekla, z branjem, sprehodi, še na jogo sem začela hoditi, to je vrhunsko, zelo se sprostim, uživam(B55). Učimo se kako izpraznit glavo, ampak sem komaj začela, tak da bo počasi.

10. Kako je na vas, po končanem razmerju, vplivala vaša socialna mreža, torej vaša družina, sorodniki, prijatelji oz. ljudje, ki so vam blizu?

V največjo oporo mi je absolutno bila hčerka, ne vem kaj bi bilo če je nebi imela(B56). Res me je podpirala in vzpodbujala pa mi res vedno stala ob strani. Za vedno ji bom hvaležna, vem da ji je moglo biti grozno težko(B57). Nekaj stikov sem mela tudi z drugo hčerko, ki mi je tudi stala ob strani, ampak ona ima bolj malo časa, tak da je nisem hotela motiti(B58). Drugi sorodniki niti niso vedli kaj vse se je dogajalo, tak da mi niso bli glih v oporo(B59). Brez hčerk pa nebi preživela(B60). Prijateljice so vedle za to kaj se dogaja oz. samo dve prijateljci, ena me je vabla, da bi ostala pri njej za nekaj časa. Obe sta bli zelo prijazni do mene, nista me nič obsojali, ponujali sta mi pomoč, res zlati sta bli(B61). Hvala bogu sem bla v varni hiši in sem tam mela socialne delavke pa prostovoljce. Na socialne delavke sem se lahko vedno obrnila, tak da so mi najbolj pomagale(B62). Karkoli me je zanimalo, mučlo, vse jim lahko povem. Res sem jim hvaležna, da so me sprejeli v varno hišo in za vso delo, ki so ga mele z mano(B63). Drugače pa pogrešam sina. Res mi je majnkalo, da me ni razumel, da me ni nič poklico pa da se ni htel meniti z mano, to je strašna bolečina, ko te lasten otrok tak zavrača. Če bi takrat mela še njega ob sebi, bi mi blo dosti lažje(B64). Sicer pa tudi če se je kdaj oglaso na telefon, v varno hišo ni smel priti na obisk. Ampak okej, upam da boma nakodnadla toti čas, ki sma ga zamudla.

11. Kakšne so vaše izkušnje s socialnimi delavci, psihologi, terapevti ali drugimi strokovnimi delavci po končanem nasilju? Ste od koga dobili podporo? Ste s strani služb doživeli kake slabe izkušnje?

Same pozitivne izkušnje(B65). Ko sem šla prvič v varno hišo, se mi socialne delavke niso zdele tak vredí, dojemala sem jih bolj kot neke varnostnike, samo sem bla samo 2 tedna v hiši no(B66). Ko sem bla drugič, pa morem reči da mam same pozitivne izkušnje(B65). Hvaležna sem, da sem sploh šla v varno hišo, ker drugače ne vem kaj bi blo z mano. Hodla sem enkrat na teden k psihologinji na center za socialno delo, zdaj pa še samo enkrat na mesec. Ona je tudi super, vse se pomenima, zdaj me že res dobro pozna(B68). S policijo sem sicer mela malo čudno izkušnjo, ker so me zasliševali in mi najprej niti niso verjeli kaj sem govorila, ampak pol je blo vse vredí, nič posebnega(B69).

12. Je po vašem mnenju mogoče popolnoma okrevati po izkušnji nasilja in koliko časa je za to potrebno?

Uh ne vem. Rada bi rekla, da se da, ampak še sama ne verjamem temu(B70). Nekje v tebi ostanejo vsi spomini, ki včasih pridejo na plan. Težko se jim izogneš(B71). Je pa s časoma vedno boljše, to pa ziher, še posebej če si v varni hiši al pa hodiš k socialni delavki al pa psihologu(B72). So dobri pa slabi dnevi, začetek je peklenski, nikol pa ni tak slabo kot je blo v razmerji(B73). Ne vem kolko časa, odvisno. Enim gre hitro, jaz pač nisem taka, jaz vse dolgo premlevam pa razmišljam ko ne morem spati. Na konci bi rekla, da je možno okrevati, ni pa možno pozabiti, evo(B74).

13. Ste se iz izkušnje nasilja v razmerju česa naučili, oziroma, ali je sedaj vaše življenje in razumevanje življenja kaj drugačno kot pred to izkušnjo? Če da, v čem so razlike??

To, da bom pozorna kak se kdo do mene obnaša. Nočem več nasilja in hočem da tudi moji otroci pazijo na to(B75). Trenutno se počutim močno, ker sem uspela končati toto zgodbo. Zdaj sem bolj fraj, bolj svobodna(B76). Včasih sem lena brez slabe vesti, pa na telefoni sem lahko kolko čem. Bolj sem tudi sproščena(B77), pa dosti se hecam zadnje čase, prijatelce me hecajo, če sem zaljubljena ker se samo smejim, ampak nisem (haha). Rada bi mela čim več od življenja, ki mi je še ostalo(B78). Nikol nisem hodla na izlete pa koncerte, to bi vse rada probala zdaj. Bolj cenim vsako kavo na kero grem, pa vesela sem za vsaki kos oblačila ki si ga kupim(B79). Tak čuden občutek. Je pa res, da sem tudi zgubla zaupanje v moške, da težje navežem stik z njimi al pa koga spustim blizi(B80).

14. Kaj bi želeli sporočiti ženskam, ki želijo zapustiti nasilni odnos?

Prosim, naredite to. Prej se bote odločle, lažje bo(B81). Vedite da nikol več nebo tak hudo kot je v blo polek njega, zaslužite si boljše življenje(B82). Malo je težko na začetki, ampak gre! Moreš se boriti za sebe(B83).

Intervju C

1. Lahko prosim opišete svojo trenutno življenjsko situacijo (s čim se ukvarjate, stanovanje, služba, se počutite varno).

Emm, imam stanovanje, mislim, živim pri starših. Med študijskim letom pa v stanovanju v Ljubljani(C1). Delala sem študentsko delo v zavarovalnici Generali, v klicnem centru in med vikendi v baru, ampak je oboje zaprto trenutno(C2). Trenutno imam absolventa dodiplomskega študija psihologije v Ljubljani(C3). Je pa varno ja (C4).

2. Kako in kje živijo vaši otroci, če jih imate?

Nimam otrok(C5).

3. Imate še stike z nasilnim partnerjem? Na kak način se srečujete, če se?

Trenutno več nimama stikov(C6).

4. Prosim vas, da se spomnite vašega življenja z nasilnim partnerjem. Kaj je nasilje povzročilo pri vas, kako ste takrat doživljali vaš odnos in življenje na sploh? Kakšna čustva povzroči nasilje?

Okej ... življenje z njim; pač midva sma bla še fejest mlada, srednja šola(C7). Sredina do konca srednje šole, tak da še nisma skup živela, nisma mela otrok, nič takega. Sma pa, kaj bi človek v tem obdobju življenja rekel, imela resno razmerje(C8). Ne vem, kak je blo ... Ne vem, jaz sem mela občutek, kot da ma on mene ful rad, kot da bi on zaj dobesečno vse nareda za mene(C9). Ampak ne vem, pač nekih znakov nasilja jaz iskreno povedano nisem niti opazla. Kot da se nisem niti zavedala, da to je nasilje(C10). Mislim, da se je tak prvo začelo, da mu ne bi pasalo, da bi jaz uporabljala labelo od prjatlice, al pa mu ni pasalo, da bi šla v določeni bar na pijačo, al pa da bi emm, šla sploh kam, pila alkohol, da bi nosla neke stvari, da bi z nekimi ljudmi mela stike, da bi emm... Problemi so bli, če mu nisem takoj odpisala, al pa sem se z nekom pogovarjala, ke mu ni pasalo. Al pa če mu nisem takoj odpisala, je takoj blo zakaj, pa kak, pa kot da sem mogla vse razlagati .. Ampak kot da nisem opazla, al pa se mi ni zdelo v tistem trenutki vredno omenjati, ker se mi je zdelo »eh, rejši bom naredla tak kot hoče, zato da bom mela mir«(C11). Al pa se mi ni zdelo, ne vem, labela, da je ne bi smela uporabljat, se mi ni zdelo neke vredno prepira. Ampak to so ble pol take debilne stvari, eh ... Začelo se je tak, nisem vedla v kake skrajnosti bo šlo(C12). Pa so me prijatlice večkrat opomnle, da so kaj opazle, ampak meni se je zdelo vse skup neumno al pa nevredno omembe al kak naj rečem(C13). Fejest je vpliva tudi na ljudi okoli mene, predvsem mojo mamo(C14). Kot da bi proba nadzorovati vse vidike mojega življenja(C15). Npr. ko sem jaz mela treninge, ker sem trenirala mlajše otroke karate, sem mela svojo skupino, sem mela 3x na teden ob določeni uri na določenem kraju trening in je on pač priša tja. Ampak je to blo zavito kot neko lepo presenečenje, da on meni rožo prinese(C16). Al pa je fteja biti v fejest dobrih odnosih z vsemi mojimi prijatlcami, ampak ne zato, da bi bli mi vsi skup dobri prijatli, ampak za to, da bi nadzoroval stvari okoli mene, da bi vedel kaj se dogaja, kera prijatlca je slaba, kera ma slab vpliv na mene(C17). Mi je to tudi večkrat povedal, kdo ma slab vpliv na mene, ke ni pametno za mene. Pa mojo mamo, kot da jo je ftel fejest na svojo stran zvabit, fejest ustrežljiv je bija, al kak naj rečem. Dobesečno to, ke je veda, da bi njej ugajalo al pa kaj bi si mama želela za svojo hčerko, to je on za mene bija, v njenih očeh no. Pa šlo se je za tudi za neke take stvari, kot da so moja dolžnost. Da bi mu mogla ustrežit(C18). Recimo že za seks, ne vem, ker bi jaz njemu mogla neko presenečenje pripraviti. Pa ne zato, ker bi jaz to rada, ampak ker če ne, so bila že vprašanja pa zakaj ne, kaj nene rada sexaš z mano pa tak. Sicer meni se je to prvo zdelo zabavno, ampak ko za nazej razmišljam, ni ... Ke je to pri meni povzročalo ... Takrat ... Nisem niti opazla stvari, nisem se niti zavedala. Pa rekla bi, da sem ga mela rada, saj zato sem bla z njim. Ne vem točno kaka čustva. Mogoče neko razočaranje nad sabo, al pa neke takega, ker zej nisem mla dovolj vredni nikol(C19). Mogoče tudi jezo, ne vem točno nad kom(C20). Nad njim al nad sabo. Mogoče tudi nad mamo, ker sem začela opažati kaki vpliv ma na njo. Sem tudi njo obtoževala, čeprav je mel vpliv tudi na mene. Ne vem, fora je, da dolgo dolgo, res dolgo nisem opazla nasilja. Pač ker je

blo vse zavito v neko skrb za mene, pa ve dobro ti želim, pa »najrajši te mam«, »vse bi nareda za tebe«(C21), dobesedno tak povedano in niti nisem šla za tem, da je to nasilje. Še kaj?

5. Kaj je sprožilo prekinitev odnosa z nasilnim partnerjem in kaj ste doživljali, ko ste se odločili, da ga boste zapustili? Koliko časa je sploh trajalo zapuščanje in ali ste večkrat poskusili oditi? Če da, zakaj ste se vračali. Kaj je bilo potem usodno, da ste ga dokončno zapustili?

Mene so do tega dejansko pripeljale zunanje objektivne okoliščine. Neke ke je on nareda, ne da bi jaz zaznala nasilje nad sabo in bi ga zaradi totih prej naštetih stvari zapustila. Čeprav na konci sem jih opazla, ampak ko sem jih opazla, so to postali bolj prifinjeni načini manipulacije, da ni blo več tak opazno(C22).

Ke sem takrat doživljala? Em.. Kot neko osamljenost, v smisli, da se mi je zdelo, kot da se je celi svet okoli mene nekak zruša, zato ker nisma bla samo midva vpletena v toti stvari, nisma samo midva šla narazen, ampak je to za sebo potegnlo moj odnos z mamom(C23), ker kot sem rekla, je on mel vejki vpliv na njo in ko sma šla narazen, se je ona dejansko obrnla proti meni, tak da sem tu zgubla oporo. Pač ati, je nekak polek spadal. Jaz pa sem čutla neko osamljenost, kot da bi me vsi ljudje okoli mene nekak samo pustli. Razočaranje, definitivno. Pa neumnost, mislim, jaz sem se počutla neumno(C24). Kak naj to opišem s čustvi ... Ne negotovost, pač ja, neumno. V smisli, da nisem opazla prej stvari. Jezna sem bla(C25). Na njega, da je dela neke stvari za mojim hrbtom in sem čutla blazno jezo, kak je on zmanipulira svet okoli mene in to me je nenormalno jezilo(C26). Ker je to pol bil povod za vsa moja čustva osamljenosti in občutkov neumnosti. Pa tudi razočaranje ob tem, žalost(C27).

On je za mojim hrbtom ftel vzpostavljati neke neprimerne odnose z mojimi bližnjimi prijaltcami. Ampak me je vse tak šokiralo, da nisem takoj odreagirala in ga nisem mogla takoj pustit. Kot da sem rabla cejt za sebe, da bi se odločla, premislila vse(C28). In v totem časi, ko sn jaz prosla za svoj prostor, da bi premislila stvari, je on ša v take skrajnosti, ki so me pol v bistvi pripelale do tega, da ga na konci sem pustla(C29). Hoda je na dom prijaltcam, klica, drja, moje starše domov, hodi k meni na treninge, dobesedno povsod, ki sn jaz bla – na treninge, v šolo, domov, klica prijaltce, mamom, atija. Pač kot da neki poskusi za to, da bi on mene obdržal niso delovali in pol je ša vedno bolj v neke skrajnosti(C30). In potli, ko sn jaz rekla, da bi rada mela čas za premislek, je to neke časa trajalo. Pol se še je začelo razbijanje po našem stanovanji in ne vem kaj vse. Emm.. pol, ko sem jaz vidla, kak še vedno proba vse okoli mene nadzorovati, v bistvi predvsem z mojo mamom, ker je ona fejt, fejt, fejt pritiskala na mene, kaj sem naredla, ni se ftela menti z mano, me obtoževala. Jaz sem mu napisala takrat, da nočem več nič od njega, da hočem, da se ne čujema, se ne vidima, da se dobesedno odseka, nimam več absolutno nič s tabo(C31). To se mi zdi, da je bil taki vrhunec. Pol je blo veliko število žaljivk, ne vem česa vsega. Pol smo se še srečali na neki veselici, ki pa je nasilje iz čustvenega, psihičnega nasilja prešlo na fizično. Bil je nasilen do mene. Me je rival, vdaril, davil, kričal. Mogoče sem prej bla žalostna, jezna, razočarana, pol pa me je dobesedno ratalo strah za življenje, mi je prisega, da me bo ubil(C32). Vmes sem vidla česa je sposoben, v kake skrajnosti je sposoben iti za to, da bi me obdrža pri sebi, za sebe. Ne, dobesedno za sebe, samo za sebe. Tak me je blo strah, da sem mislila, da bom hin. Pa še maturo sem mela, fejt me je blo strah, vsega, fejt sem bla pod pritiskom(C33).

6. Prosim opišite, kako ste se znašli, ko ste začeli živeti "sami" oziramo z otroci na svojem? Kako ste rešili svojo stanovanjsko vprašanje?

V bistvi sem čutla neko vejko olajšanje. Kljub temu, da sem ga mela rada. Dejansko sem čutla neko vejko olajšanje, v smisli, da sn dejansko lahko delala ke čem(C34). Pač po tem, ko se je moj strah malo polega(C35). Ja, to. Mislim, ni šlo za neko vprašanje stanovanjske krize, emm, mogoče neke normalne stvari ob razhodi, da dejansko nimaš človeka, s kerim si ponavadi dela stvari. Ampak resno nisem čutla nobene žalosti zaradi tega, ker sma se razšla. Jaz pač kot da sem čutla eno vejkooolajšanje(C36). Ker ko sem ugotovla, kako vejko kontrolo je meja nad mano in mojim življenjem in ko sem vidla, da tega več nega in da lahko grem kam čem, lahko delam ke čem, oblečem ke čem, se družim s kom čem, ne vem, da se lahko našminkam, je to blo meni, noro, ne vem, novi svet, zakon. Veselje(C37). Ja ...

7. Kako sedaj razmete to nasilje in nasilnega partnerja, ko je vse za vami. Kaj čutite do njega sedaj, ko se je vaše razmerje končalo?

Zeji se mi zdi za nazaj, da so bli toti njegovi načini nasilja, kot neki načini, da bi on mene meja za sebe. Dobesedno iz vseh vidikov za sebe. Samo za sebe(C38). Torej, da prijatelje ne bi mele vpliva na mene, nikoga, da bi dejansko jaz bila samo za njega in samo njegova. Em... se mi zdi da je to malo povezano s tem, ke študiram, ampak načini njegovega vedenja, ne vem, zaradi njegove družine ... Mislim tudi on ma slabo družinsko situacijo, marsikej slabega se mu je zgodilo in je fteja neko osebo na kero se lahko zanese al kak nej rečem. Pa dejansko vem, ke je fteja doseči. In s tote strani, kot da čutim malo žalosti do njega(C39). Ne malo, mi je žal za njega, ki se mi zdi, da bi tak rad nekoga meja, pa nebre tega na neki normalen način doseči al pa pokazati, al pa, ja ... Sicer ... To se meni zdi ... Razumem zakaj je on to dela. Se mi zdi, da je šlo dejansko za to, da bi on rad meja mene za sebe. In to, da sem jaz mela prijatelje, da sem jaz delala bilokej ke je meni pasalo je blo za njega grožnja, oz. način prek česa, bi on na dugo rok on mene lahko zguba. Sicer, ko zeji srečam koga z njegove družine malo dvomim o tem, glede na to, da sem ne dolgo nazaj srečala njegovega brata in je omena, kak hujdo on manipulira z vsemi in kaka grozna oseba je in kak težko je z njim živeti in take stvari, sem pol tak. Ok, mogoče resen. Ampak brez tega se mi zdi, da je marsikej v njegovem življenji sprožilo to, da je bija taki do mene kot je bija.

Kaj pa sedaj čutite do njega?

Ja, žalost. Emm ... Ampak to je tak, na daleč (hehe). Če bi ga vidla, strah, nor strah, pač tak javni prostor s 5000 ljudi okoli mene, prosim(C40). Ne vem, dejansko ne vem, če bi se upala kje na samem z njim dobiti. Strah družbe z njim, njega strah. Ki se mi zdi, da je sposoben nekomi neke narediti(C41). Vsej kes n jaz vidla, kes n doživela z njim. Po drugi strani pa tudi jezo, kak dugo je on meja vpliv na moje življenje, pa kak dugo je on nadzoruje moje življenje pa tudi jezo, da sem jaz tega ne vidla. Ja ... (C42)

8. Kako se soočate oz. premagujete stiske, ki so nastale, kot posledica nasilja?

Probam se spomnit, da niso vsi ljudje tak kot on(C43). Da mogoče pa gre kdaj za kako dobronamerno zadevo in da verjetno, če gre to za neke ljudi, ki so že dolgo časa v mojem življenji, verjetno to ni zato, ker bi radi neke takega od mene. Racionalizirati v bistvi probam na konci, si razložiti malo situacijo, malo objektivno pogledati(C44). Ja, to je to ... Drugo ... Mela sem fejest občutek, da nisem vredna(C45). Vredna v večih smisli besede. Nisem vredna ljubezni al kak naj rečem, zato ki se mi zdi, da ... Zaj pa mi je malo težko .. Samo malo (jok)... Ki je melo taki vpliv na mojo družino, na ljudi, ki bi te meli najrajši na sveti, ne glede na kej. In da so moji starši tu, dejansko nekega tujca postavlja pred mene, mi je blo grozno. Em ... In se mi zdi, da ... mislim ... ne manjvredno, ničvredno sem se počutla. Ja ... Šibko, ker nisem vidla takih stvari. Sram pred prijatelji, ker sem izpadla glupa. Se mi zdi, da je to bil neki prelomni dogodek v mojem življenji, da je povzročila tak vejko stisko, da je pol pripelalo do še nekih večjih težav. Večjih, mogoče bolj globljih problemov. Mislim, zdaj hodim na terapijo(C46).

9. Kako se počutite sedaj in na kak način skrbite za svoje duševno zdravje?

Trenutno je situacija s toto korono malo čudna in se mi zdi, da so se mogoče neki moji problemi malo bolj odprti spet, preveč časa, nimaš nekih ciljev, manjših uspehov, ki bi ti dali občutek sposobnosti in uspešnosti, pa da si lahko neko podobo vzdržuješ. Tak da trenutno, bi rekla, da je že blo boljše(C47) (hehe). Hodim na terapije vsaki teden, že eno leto pa pol skoro. To se mi zdi, da mi najbolj pomaga, najboljša stvar za katero sem se odločila v življenji(C48). Em... Kak še drugače ... Ne vem, se mi zdi, da dosti stvari ugotovim na terapijah in grem v toki s tem(C49).

10. Kako je na vas, po končanem razmerju, vplivala vaša socialna mreža, torej vaša družina, sorodniki, prijatelji oz. ljudje, ki so vam blizu?

To, da nesem mela podpore družine mi je na konci to povzročilo stokrat več stiske in trpljenja in groznega, groznega počutja(C50). Napadov jeze, žalosti, histerije, ko neki panični napad, ampak pri paničnem napadu ne poznaš vzroka, ampak kot da me je včasih dušiti začelo, taki napadi(C51). Zaj smo

sicer dolgo časa rabli, da smo razrešili neke stvari, s pogovorom(C52). Najbolj se mi zdi, da so ble ključne prijatelje(C53). Ko sem doživljala stisko, da sem se lahko vsaj z nekom pomenlo. Kot sem rekla, takoj po tem, je bla to fejest občutljiva tema, ker se mi zdi, da so tudi one doživljale vsaka svojo stisko al kak naj rečem. Ampak predvsem ena prijatelca, da sma se lahko pogovarjale, se mi zdi, da je to melo fejest vejki pozitiven vpliv(C54). Pa ne vem, kak bi blo brez tega. Ne vem, kak bi brez tega preživela(C55). Cenla bom do konc življenja. Se mi zdi, da če tote opore ne bi mela, je dejansko ne bi od nigi mela(C56) (jok).

11. Kakšne so vaše izkušnje s socialnimi delavci, psihologi, terapevti ali drugimi strokovnimi delavci po končanem nasilju? Ste od koga dobili podporo? Ste s strani služb doživeli kake slabe izkušnje?

Zdaj hodim na terapije pa mam vejko pozitivno izkušnjo. Ne bi mogla prehvalit. Ma fejest vejki vpliv in je pri deli fejest strokovna(C57). Sem mela pred tem sicer negativno, ko sem ugotovla, da se neki problemi v moji glavi začenjajo pojavljati, sem prvo poiskala pomoč pri enem kliničnem psihologu, ki je bla neverjetno slaba izkušnja, grozna. Se mi zdi, da je še samo poslabša situacijo(C58).

12. Je po vašem mnenju mogoče popolnoma okrevati po izkušnji nasilja in koliko časa je za to potrebno?

... Ne vem ... Da nima absolutno nobenega vpliva. Ne vem, se mi zdi, da se lahko opolnomočiš, postaviš na svoje noge, da pa nima absolutno nobenega vpliva na tvoje izbire, na tvoje odločitve, tvoje razmišljanje, pa mislim, da ne(C59). Po moje se lahko opolnomočiš do take mere, da si sposoben normalno dalje zaživeti, to ja(C60).

13. Ste se iz izkušnje nasilja v razmerju česa naučili, oziroma, ali je sedaj vaše življenje in razumevanje življenja kaj drugačno kot pred to izkušnjo? Če da, v čem so razlike??

Da probam, da so vse odločitve moje odločitve(C61). Mislim, da je melo vpliv na izbiro mojega trenutnega partnerja(C62). Glede na to, da me je prejšnji omejeval v absolutno vseh pogledih, me zej toti nene. To sem bla fejest pozorna(C63). Vem, da predem sem mela tottega fanta, ki ga mam zaj, sem se dobivala malo z enim, ki je fteja hamburger za mene naročiti. Pač šla sma jest, ne ne, pivo. In je blo par vrst piva in je reka »ona pa bo to«. In jaz sem bla samo: »kaaaj«, to ni blo samo to, da je on za mene pivo naroča, to je bil za mene večji problem. »Kaj si zaj ti nareda«, da bo on zaj vse nadzoroval, da nem mela svobodne volje. Ni se šlo samo za tisto pivo. Na to sem bla fejest pozorna. Se mi zdi, da ... Mogoče resno na neke moje izbire, mogoče gre sicer samo za neko mojo fazo, ampak če se bom jaz ftela tak oblečiti, se bom pač tak oblekla(C64). Take malenkosti, ki jih prej nisem opazla, mi zaj dosti pomenijo, oz. jih fejest cenim(C65). Pr tem, probam jaz biti jaz in nene pustim, da kdo na to vpliva(C66).

Kaj je zdaj drugače?

Mogoče sem se prej fejest zanašala na družino oz. podporo v družini, zej se več nene tejko(C67). Se mi zdi, da jaz kot oseba sem fejest drugačna(C68). Pač fejest sem pozorna na to, pa neke čustvene zlorabe, da nene proba nehče s slabo vestjo na mene vplivati, me čustveno zmanimupirati. Blazno pozorna na to in me neverjetno strah, da se mi še kdaj to zgodi(C69).

14. Kaj bi želeli sporočiti ženskam, ki želijo zapustiti nasilni odnos?

Da ne vem, če je lahko tak hujdo, kot je lahko hujdo v tistem odnosi. Se mi zdi, da bilokej se zgodi, ne vem, če je lahko tak hujdo, kak tisto ke se ti dogaja(C70). Se mi zdi, da dosti žensk ne zapusti svojega partnerja iz straha, ke bo, finančno, kak bo ona preživela brez njega, ki je včasih bil opora, ne vem ke vse. Ampak se mi zdi, da ne vem, če je lahko tak hudo, kot neko dejansko nasilje(C71). Pa zdi se mi, da je vredno premagati strah in se kot ženska opolnomočit, mislim, da je to vredno vsega, neke stiske po

tem, ki se mi zdi da mine(C72). Pa se mi zdi, vsej jaz verjamem v to, oz. upam, da mam dobro poskrbljeno za ukrepanje v takih situacijah, da se da dobiti teško podporo, da lahko v najbolj kriznih situacijah imam podporo. Al pa se jo da poiskati, ampak more ženska prvo ukrepati in poiskati pomoč(C73). Tak da upam, da poiščejo pomoč. Pa da so pozorne da ne gre samo za fizično in spolno nasilje(C74). Ja, to. Fejst je kjut zadnje vprašanje.

Intervju D

1. Lahko prosim opišete svojo trenutno življenjsko situacijo (s čim se ukvarjate, stanovanje, služba, se počutite varno).

Trenutno živim s štiriletnim sinčkom pri mojih starših, imava svojo sobo in dnevno sobico, ostalo si delimo, ampak mi je okej(D1). Imam službo, poleg pa še izredno končujem študij predšolske vzgoje(D2), tak da mam res malo prostega časa, še za sina, kaj šele, da bi se s čim drugim ukvarjala(D3). Drugače rada tečem, trenirala sem atletiko včasih(D4). Sem bla kar dobra, pa še s sto drugimi stvarmi sem se ukvarjala, zdaj pa mi je za vse časa zmanjkalo, ker morem naret faks poleg službe in to je kar naporno. Saj ko bo konec, bom si spet kako aktivnost omislila. Ja, se počutim varno večino časa(D5).

2. Kako in kje živijo vaši otroci, če jih imate?

Ja, mali je večinoma pri meni, vsak drugi teden od petka do nedelje pa je pri njemu(D6). Na začetku niti ni hotel hodit tja, ampak so tak določili in je pač moral(D7). Zdaj pa mu je že fajn, ker mu ati vse pusti in nima nikakršnega reda in nobenih omejitev tam, ko pa pride domov, pa se jaz ukvarjam en teden z njim, da ga spet spravim na realna tla...(D8) Tam je lahko skos na telefonu, je lahko kdaj hoče pa ki hoče.. jaz pa mu ne pustim jesti v sobi al pa pred televizijo...(D9). To je sicer zlo težko, ker midva nisva usklajena pri vzgoji, ker se pač ne razumeva(D10). Idealno bi blo, da bi se enkrat dobila in bi se pomenila o vsem tem, ampak trenutno zgleda kot da mi kontrira s tem ko mu vse dovoli, ker ve da me to jezi...(D11).

3. Imate še stike z nasilnim partnerjem? Na kak način se srečujete, če se?

Ja, ker se morava dogovarjat glede sina oz. se srečat ko ga peljem al pa grem po njega(D12). Sicer ima sedaj novo partnerico, tak da mi ne teži več, ampak ma skos kake opazke, zato se čisto na hitro poslovim, kaj na kratko rečem pa grem(D13). Enkrat mu je sin povedal, da smo bili na kavi s prijateljem pa je skoraj znoel, čeprav je on takoj ko sem šla mel novo žensko doma. Ne razumem, res...(D14).

4. Prosim vas, da se spomnite vašega življenja z nasilnim partnerjem. Kaj je nasilje povzročilo pri vas, kako ste takrat doživljali vaš odnos in življenje na sploh? Kakšna čustva povzroči nasilje?

Naporno in grozno(D15). Na ven smo sicer izgledali taka srčkana mlada družinica in jaz sem cel čas mislila, da smo in sem se trudla, da bi bli. Pa nismo bli(D16). Ves čas je pil, ne vem če je jemal tudi kake droge, tega ga niti nisem upala vprašat nikol. Konstantno dretje, vse ga je motlo, zaničevanje, poniževanje...(D17). Da niti ne govorim kaj vse me je klical. In to pred malim(D18)! Sin je do nedavnega lulal v posteljo in ponoči ni spal.. zdaj vem zakaj, ker mama končno mir. Končno lahko spi v miru, ker prej je moral skos poslušat kreganje, klofutke, jok...(D19). Zdelo se mi je grozno, ker sem sanjala o neki popolni družini in sem bla zaslepljena s tem. Tak sem se trudla, da niti nisem vidla kaj se dogaja(D20). Enkrat sem držala sina v rokah, ker ni mogel spati, on pa je prišel pijan domov, prosila sem ga, naj naju pusti, on pa naju je porinil, da sma padla na posteljo in na tla.. Takrat sem se zbala, ker sem vidla, da mu je še za sina vseeno. Mene je nabrcal, mali pa je jokal poleg. To je bil višek, ki mi je odprl oči(D21). Dolgo sploh nisem nikomu povedala, ker sem želela, da si o nas vsi lepo mislijo(D22). Ko smo kam šli je on res bil izredno ljubezniv in jaz sem tako uživala v tem, koza, doma pa grozljivka(D23). Čustva? zmedena sem bla, žalostna, slepa(D24). Počutla sem odgovorno za to da bi blo vse okej in da se nebi kregali, pa da bi njemu pomagala, da nebi več pil(D25). Ne vem kaj mi je blo, čist sem bla slepa, zdaj me je sram(D26).

5. Kaj je sprožilo prekinitev odnosa z nasilnim partnerjem in kaj ste doživljali, ko ste se odločili, da ga boste zapustili? Koliko časa je sploh trajalo zapuščanje in ali ste večkrat poskusili oditi? Če da, zakaj ste se vračali. Kaj je bilo potem usodno, da ste ga dokončno zapustili?

No to, ko sem prej rekla. Ko sem vidla da niti pred sinom ne skriva nasilja, pa da še mu je za njega vseeno(D27). Tisto noč je takoj zaspal, jaz pa sem vzela malčka pa avto in se kar bosa odpeljala k prijatelji in ji vse povedala. Prespala sma pri njej, pol pa naju niti več ni pustla domov k njemu(D28).

Poklicali sma moje starše in pol sem šla domov živet(D29). Do mene je bil nasilen, že ko sem bla noseča, ampak sem mislila, da bo vredno, ko bom rodila. Po tem sem mu parkrat (dostikrat v bistvi) zagrozila, da ga bom pustila pa si že spakirala stvari(D30), on pa je vedno reko da se bo ubil, pa da ne more živet brez naji, da se bo popravo.. Jaz sem ga itak mela rada, ki sem te upala oditi, da si nebi res še kaj naredil..(D31).

6. Prosim opišite, kako ste se znašli, ko ste začeli živeti "sami" oziramo z otroci na svojem? Kako ste rešili svojo stanovanjsko vprašanje?

Hvala bogu mam prostor pri starših, tak da ni blo težko. Do službe mam od tu še bližje, tak da mi paše(D32). Počutim pa sem se bol domače pa varno, kot v našem stanovanju z njim(D33). Sem pa ga nenormalno pogrešala, vsaj na začetki(34).

7. Kako sedaj razmete to nasilje in nasilnega partnerja, ko je vse za vami. Kaj čutite do njega sedaj, ko se je vaše razmerje končalo?

Zdi se mi ogaben, prav ogaben, ko se spomnim vsega(D34). Jezna sem, tej njegovi bi najrajši povedala vse, ker on ji ziher ni nič povedal..(D35) Ne morem verjet s kakim človekom sem živela, tega nikomu ne privoščim, niti tej ki jo ma zdaj(D36). Je pa mi dal sina, ki mi pomeni vse na sveti(D37).

8. Kako se soočate oz. premagujete stiske, ki so nastale, kot posledica nasilja?

Hm. Zlo pogosto čutim jezo. Zadnje čase še posebej postanem jezna za brezveze, pa ko pride mali domov, ko vidim kak se obnaša.. Nisem jezna na sina ampak na njega..(D38) V glavnem, probam se nekak pomirit, s sprehodom al pa muziko(D39). Najbolj mi pomaga, če se igram z malim, al pa mu kaj preberem, grema na dolgi sprehod. Tudi pogovor z mamo mi vedno pomaga ko sem žalostna, pa kaka dobra hrana (haha)(D40).

9. Kako se počutite sedaj in na kak način skrbite za svoje duševno zdravje?

Ja, okej sem no. Nebom rekla, da sem odlično, ampak sem vedno boljše(D41). Pridejo slabi dnevi, ampak načeloma niti nimam časa veliko razmišljat, ker sem tako zasedena (haha)(D42). Za duševno zdravje skrbim tako, da tečem, se igram s sinom, sprehod z mamo, včasih pogledam kak dober film(D43).

10. Kako je na vas, po končanem razmerju, vplivala vaša socialna mreža, torej vaša družina, sorodniki, prijatelji oz. ljudje, ki so vam blizu?

Jaz sem naredla napako, ker nisem nikomur povedala, razen staršem. Mogoče je kdo kaj slutil, prijateljice so me tu in tam kaj vprašale, ampak sem vztrajno zanikala(D44). Tisti večer mi je pomagala prijateljica in mi pol celi čas stala ob strani, še vedno mi(D45). Največja opora so mi starši, predvsem mama, ki me je toplo sprejela domov. Skos me posluša, pa malo počuva sina, ko mam slabi dan..(D46). Če nebi mela njih, bi ziher šla nazaj k njemu, tak da sem vesela, da mam ob sebi dobre ljudi(D47).

11. Kakšne so vaše izkušnje s socialnimi delavci, psihologi, terapevti ali drugimi strokovnimi delavci po končanem nasilju? Ste od koga dobili podporo? Ste s strani služb doživeli kake slabe izkušnje?

Dobre. Na centru za socialno delo mam dobre izkušnje, hodla sem v svetovalnico za pomoč žrtvam nasilja, kjer mam tudi dobre izkušnje(D48). Na začetku so mi fejest pomagali, mislim da socialnih delavcev vseeno ne more nadomestiti kaka prijateljica, ker nima tolko znanja, oni so prav usposobljeni za podporo, saj veš(D49). To je zelo pomembno no, da se postaviš na noge..(D50).

12. Je po vašem mnenju mogoče popolnoma okrevati po izkušnji nasilja in koliko časa je za to potrebno?

Uh.. kaj pa vem, težko vprašanje. Meni je težko, ker ga skos srečujem in pol se vedno spomnim vsega in postanem jezna al pa žalostna, kak kdaj(D51).. Verjamem, da bom enkrat šla čez to in nebom tolko premlevala stvari, ki so se zgodile.. Pa ja. Jaz mislim da se da okrevati, v tej meri da te to več ne

obremenjuje in lahko lepo živiš, ampak iz spomina ne moreš zbrisat, to nikoli nebojo prijetni spomini(D52).

13. Ste se iz izkušnje nasilja v razmerju česa naučili, oziroma, ali je sedaj vaše življenje in razumevanje življenja kaj drugačno kot pred to izkušnjo? Če da, v čem so razlike?

Naučila sem se, da moram o svojih stiskah povedat ljudem okrog sebe(D53). Da ni nujno da zgledaš popolno, nič ni narobe, če imaš probleme, ker jih ima vsak(D54). Naučila sem se, da me ljudje sprejmejo tako kot sem in da se ne rabim pretvarjat(D55). Razlika je, da imam zdaj mir, da sin več ne joka in končno spi ponoči(D56). Rada bi si sicer nekaj ustvarila, da bi mela svoje stanovanje ali pa hišo, ampak s tem se mi še ne mudi tak. Mislim, da me še dosti lepega čaka, ker sem še vseeno mlada. Bolj sem pozitivna na sploh(B57), imam pa tudi bolj intenzivne napade jeze, kar morem nujno popraviti(B58). Ampak ja, na koncu bi rekla, da je moje življenje doosti boljše, kot pred enim letom(B59).

14. Kaj bi želeli sporočiti ženskam, ki želijo zapustiti nasilni odnos?

Zapustite ga(B60). Poiščite pomoč v družini ali pa koga v stroki(B61). Opogumite se, mejte se rade(B62).

Intervju E

1. Lahko prosim opišete svojo trenutno življenjsko situacijo (s čim se ukvarjate, stanovanje, služba, se počutite varno).

Sem zaposlena kot diplomirana medicinska sestra(E1), živim v hiši, ki sva jo pred kratkim kupila z novim partnerjem(E2). Trenutno si še preurejava vse skupaj, ampak počasi se stvari premikajo in nastaja dom. Ja, se počutim varno, ampak sem za to rabila nekaj časa(E3). Poleg sedanjega partnerja sem potrebovala kar nekaj časa, da sem se počutila varno, saj sem se ves čas bala, da bo isto.

2. Kako in kje živijo vaši otroci, če jih imate?

Imam eno hčerko, je študentka, živi pa v mojem prejšnjem stanovanju(E4).

3. Imate še stike z nasilnim partnerjem? Na kak način se srečujete, če se?

Ja imam, občasno. Po razhodu sem blokirala vse njegove telefonske številke, torej njegovo, njegovo službeno in druge telefonske s katerih bi mel lahko klical. Ampak on od takrat naprej vsaka dva ali tri mesece najde neko novo telefonsko, ki je nimam zablokirane in me pokliče(E5). Vedno mine že toliko časa, da pozabim, da bi lahko bil on. Nazadnje sem mu rekla, da se nimam časa pogovarjati, ker on bi se pogovarjal in pogovarjal. Drugače pa se gibljeva v različnih območjih, tako da se hvala bogu nikoli ne srečava v živo(E6).

4. Prosim vas, da se spomnite vašega življenja z nasilnim partnerjem. Kaj je nasilje povzročilo pri vas, kako ste takrat doživljali vaš odnos in življenje na sploh? Kakšna čustva povzroči nasilje?

Tu je šlo za grozno ljubosumje, na primer na službo- sodelavce, na družino, na hčerko, celo na terapevta h kateremu sva hodila. Očital mi je, da imam razmerje s terapevtom, zato sva mogla nehati hodit k njemu(E7). Govoril mi je razne žaljivke in me zmerjal, recimo da sem debela, stara, ker sem od njega starejša 6 let, res me je grdo poniževal, tudi mojo družino je imel zelo grdo(E8). Po vseh teh besedah sem se res počutila debelo, staro in nezaželeno, pač čisto nizko samopodobo sem imela(E9). Na začetku je on bil v redu, ampak je pogosto pil, kasneje pa ni bil več nikoli v redu, saj bil vedno slabe volje, ko je bil trezen in razmišljal o tem kje in kako se bo lahko naslednjič napil(E10). On je imel že od prej dva majhna otroka, stara 1 in 3 leta. Tudi poleg njiju se je napil in zaspal, otroka pa sta skakala po njemu, grozno, ko se spomnim(E11). Jaz imam sicer čisto vest, dala sem vse od sebe, da bi ga rešila, ves trud, ampak on se ni odločil, zato nisem mogla ničesar doseči(E12).

5. Kaj je sprožilo prekinitev odnosa z nasilnim partnerjem in kaj ste doživljali, ko ste se odločili, da ga boste zapustili? Koliko časa je sploh trajalo zapuščanje in ali ste večkrat poskusili oditi? Če da, zakaj ste se vračali. Kaj je bilo potem usodno, da ste ga dokončno zapustili?

Najin prvi razhod je bil tak, da sem ga prijavila policiji(E13). Dva večera zapored me je zaklenil iz stanovanja brez vsega in jaz sem hodila po mestu in sedela na stopnicah pred svojim stanovanjem, v katerega nisem mogla. Naslednje jutro me je spustil noter, ko se je zbudil. Takrat mi je grozil, da mi bo vzel bančne kartice. Začel me je nadirati in to se je stopnjevalo v pretep, saj sem se branila. Takrat me je močno pretepal, jaz pa sem mu vračala, koliko sem lahko(E14). Vem, da sem ga porinila v steno in mu pri tem zlomila zob, na koncu pa sem ga brnila med noge (E15) in ko se je zvil, sem zgrabila torbico in taka razcapana v trenirki stekla v bolnico k očetu. Tam je bila moja svakinja, jaz pa sem jima vse povedala(E16). Prepričala sta me, da grem na policijo in vse povem, tam pa sicer nisem spravila nič iz sebe. Policaji so ga našli v stanovanju, zelo pijanega in potem je dobil prepoved približevanja(E17). Po tem več ni hodil k meni, tudi zaradi moje hčerke, sva se pa slišala po telefonu, kljub prepovedi, saj je jokal in me prosil, jaz pa sem mu želela pomagati(E18). Kasneje sem začela jaz hoditi k njemu in spet sva se družila, hodila sva celo k terapevtu, na katerega je bil ljubosumen, zato sva nehala. Končala sva v bistvu tako, da si je on našel drugo in to me je zelo prizadelo. Ona je sicer hitro ugotovila kakšen je, ni bila tak kot jaz, in ga pustila, potem pa me je hotel nazaj, ampak nisem več hotela. Ves čas me je obsojal, da sem ga varala, na koncu pa je on imel drugo(E19).. Po tem mi je grozil da se bo ubil, da bo

ubil mene, mojo hčerko(E20), jaz pa sem ga vedno mirila, saj sem se počutila odgovorno za njegovo življenje oz. smrt(E21). Na začetku sem še klicala njegovo mamo, potem pa sem ugotovila, da samo izsiljuje in sem prekinila stike.

6. Prosim opišite, kako ste se znašli, ko ste začeli živeti "sami" oziramo z otroci na svojem? Kako ste rešili svojo stanovanjsko vprašanje?

Imela sem svoje stanovanje(E22). Pol leta sem hodila samo v službo in na obiske k družini, ki me je zelo podpirala. Da sem šla kamorkoli iz hiše, sem se morala prisiliti, saj sem želela samo službo in biti sama s seboj(E23). Kasneje pa sem se začela družiti s prijateljico s podobno izkušnjo, in takrat sem zaživela! Šli sva na morje, na koncerte itd(E24). Sedaj imava obe nove partnerje in hiše (haha).

7. Kako sedaj razmete to nasilje in nasilnega partnerja, ko je vse za vami. Kaj čutite do njega sedaj, ko se je vaše razmerje končalo?

Ko se spomnim življenja z njim oz. njega otrpnem(E25). Po eni strani se mi smili, saj vem da ni mogel iz svoje kože(E26). Ne bi se mogla dobiti z njim, niti slučajno(E27). In tudi rajši sem sama, kot pa da sem v taki zvezi. Vem, da sem se zanj dovolj razdajala(E28).

8. Kako se soočate oz. premagujete stiske, ki so nastale, kot posledica nasilja?

Obiskovala sem psihologinjo in socialno delavko. To mi je zelo pomagalo, ker sem s tem, ko je socialna delavka obnavljala mojo zgodbo slišala prek nekoga drugega in mi je odprlo oči(E29). Vedno bolj sem ugotavljala, zakaj se še s tem obremenjujem, da ni vredno, spoznala kaj se mi je dogajalo in da ni potrebno ves čas premlevati.

9. Kako se počutite sedaj in na kak način skrbite za svoje duševno zdravje?

Trenutno drhtim, ko se spominjam vsega tega(E30). Najrajši ne razmišljam, ukvarjam se z vrtom in psom, toliko stvari se mi dogaja, da nimam časa razmišljati (E31).

10. Kako je na vas, po končanem razmerju, vplivala vaša socialna mreža, torej vaša družina, sorodniki, prijatelji oz. ljudje, ki so vam blizu?

Zelo. Takrat sem se aktivno družila s svojo družino, na začetku res samo z njimi. Od njih sem dobila podporo, pred vsem ob hčerke in obiske, kar mi je bilo pomembno, saj oni ostanejo za vedno, partnerji pa se menjajo(E32). Tudi prijateljica mi je veliko pomagala, saj je bila odklop od vsega in ponovno me je vključila v družabno življenje(E33).

11. Kakšne so vaše izkušnje s socialnimi delavci, psihologi, terapevti ali drugimi strokovnimi delavci po končanem nasilju? Ste od koga dobili podporo? Ste s strani služb doživeli kake slabe izkušnje?

Same dobre, izkoristila sem vse brezplačne storitve, ki so mi pripadale in z vsem sem bila zadovoljna(E34). Psihologinja in socialne delavke so bile super, tudi partnerski terapevt, čeprav ga nisva velikokrat obiskala, še tožilec je bil prijazen(E35).

12. Je po vašem mnenju mogoče popolnoma okrevati po izkušnji nasilja in koliko časa je za to potrebno?

Ne vem. Verjetno je mogoče, ampak ne takoj(E36). Pri meni še zagotovo ni, še vedno to vse za nazaj prileti nad mene in takrat še vedno otrpnem, ne morem si pomagati(E37). Sicer pa se vedno manj krat spomnim, še posebej zadnje čase(E38). Ni še prišel čas, da bi okrevala, lahko pa rečem, da so ta čustva manj intenzivna(E39).

13. Ste se iz izkušnje nasilja v razmerju česa naučili, oziroma, ali je sedaj vaše življenje in razumevanje življenja kaj drugačno kot pred to izkušnjo? Če da, v čem so razlike??

Da človeku ne moreš pomagati, če se sam za to ne odloči(E40). Tako razmerje je boljše prekiniti, ker tega res ni treba trpeti celo življenje(E41). Pomembno je, da se po taki izkušnji pobereš, da se ne obtožuješ in da tudi njega ne obtožuješ, da ti je pokvaril življenje, ampak greš naprej. Življenje si moraš urediti tako, da si zadovoljen(E42). Naučila sem se recimo, da sem bolj pozorna na nasilje, recimo v službi, ko pridejo kake pacientke in povedo zgodbo o poškodbi(E43). Potem se vprašam, če je mogoče za tem kaka druga zgodba, v glavnem na to sem pozorna in tudi da se nebi v moji novi zvezi pojavilo nasilje, predvsem prvo leto(E44).

14. Kaj bi želeli sporočiti ženskam, ki želijo zapustiti nasilni odnos?

Da če že ne morejo zaščititi sebe, ker vem, da imaš v takem razmerju nizko samopodobo, naj zaščitijo otroke(E45). To morajo storiti, da otroci ne doživljajo nasilja, da nimajo takega vzorca(E46). Nasilje je nesmiselno trpeti tako dolgo, prej ko ga končaš, boljše je (E46).

a. Odprto kodiranje

Št. izjave	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	TEMA
A1	Trenutno živim v varni hiši	Varna hiša	Namestitev	Trenutna življenjska situacija
A2	Hčerki mi pomagata pri iskanju novega stanovanja	Iskanje novega stanovanja	Namestitev	Trenutna življenjska situacija
A3	Drugače sem v penziji	Upokojena	Delovni status	Trenutna življenjska situacija
A4	Imam dve hčerki	Dve hčerki	Otroci	Trenutna življenjska situacija
A5	Preselila bi se rada nekam blizu njima, čeprav mi je Ptuj zelo všeč, že od nekdaj s televizije	Iskanje novega stanovanja	Namestitev	Trenutna življenjska situacija
A6	V prostem času najraje berem knjige, se sprehajam po mestu, pogosto pa si privoščim tudi kavo v bližnjem lokalu	Branje, sprehodi, kava v lokalu	Prosti čas	Trenutna življenjska situacija
A7	Vsaka ima dva sinova, tako, da imam štiri vnuke	Štirje vnuki	Otroci	Trenutna življenjska situacija
A8	Nič. Nobenih stikov, nič srečevanja, nič nič nič	Nič stikov z bivšim partnerjem	Stiki z bivšim partnerjem	Trenutna življenjska situacija
A9	Šlo je za nezvestobo in nasilje, fizično, bolj pogosto pa psihično	Težko obdobje	Doživljanje odnosa	Življenje z nasilnim partnerjem
A10	Res je bilo težko	Težko obdobje	Doživljanje odnosa	Življenje z nasilnim partnerjem
A11	Počutila sem se ponižana, zdelo se mi je, da ni izhoda, pogosto me je bilo strah za svoje življenje	Ponižanje, brezizhodnost, strah za življenje	Čustva, ki jih povzroči nasilje	Življenje z nasilnim partnerjem
A12	Zdi se mi, kot da mi je vzel smisel življenja, počutila sem se ničvredno	Izguba smisla življenja	Čustva, ki jih povzroči nasilje	Življenje z nasilnim partnerjem
A13	Včasih sem si želela, da bi umrla, tako težko mi je bilo	Želja umreti	Čustva, ki jih povzroči nasilje	Življenje z nasilnim partnerjem
A14	Sem pa vedno znova upala, da se bo spremenil	Upanje, da se bo spremenil	Doživljanje odnosa	Življenje z nasilnim partnerjem
A15	Svojo tesnobo, žalost, nemoč sem držala v sebi	Tesnoba, žalost, nemoč	Čustva, ki jih povzroči nasilje	Življenje z nasilnim partnerjem
A16	Samo, da je bil mir in da sem lahko delala stvari, ki sem jih imela rada	Želja po miru	Doživljanje življenja	Življenje z nasilnim partnerjem
A17	Večkrat sem poskusila oditi, recimo štiri ali petkrat	Približno pet poskusov	Poskusi prekinitve	Proces prekinitve odnosa
A18	Po navadi sem šla k mami, vsakič sem mislila, da si bom pri njej uredila življenje, a sem se vedno vrnila nazaj	Odhajala k mami	Poskusi prekinitve	Proces prekinitve odnosa

A19	Ker sem verjela njegovemu prepričevanju, prošnjam in joku, da ne bo več tak	Verjela, da se bo spremenil	Razlogi za vračanje v nasilni odnos	Proces prekinitve odnosa
A20	Vedno sem si rekla, da je to zgodovina in da sedaj ne bo več tak	Verjela, da se bo spremenil	Razlogi za vračanje v nasilni odnos	Proces prekinitve odnosa
A21	Potem ko sem se vrnila je bil še kak mesec oz. še manj v redu, potem pa spet isto	Nikoli se ni spremenil	Doživljanje odnosa	Življenje z nasilnim partnerjem
A22	Nasilje se je stopnjevalo	Stopnjevanje nasilja	Doživljanje odnosa	Življenje z nasilnim partnerjem
A23	Enkrat je prišel domov in me začel nadirati ter zapirati okna po hiši. Vedela sem, kaj se bo dogajalo, saj jih je zapiral, da se ne bi slišalo kako me pretepa	Nasilni izbruh	Vzrok za prekinitev	Proces prekinitve odnosa
A24	Takrat sem se resnično zbal za svoje življenje	Strah za življenje	Vzrok za prekinitev	Proces prekinitve odnosa
A25	Med tem, ko je zapiral okno v spalnici sem vzela telefon in stekla ven	Nasilni izbruh	Vzrok za prekinitev	Proces prekinitve odnosa
A26	Tresla sem se in jokala, od strahu sem namesto policije poklicala gasilce	Strah in jok, klic na pomoč	Doživljanje ob prekinitvi nasilja	Proces prekinitve odnosa
A27	On pa ni niti opazil, da sem vzela telefon, saj če bi to vedel, bi mi ga zagotovo vzel in mi preprečil klicati policijo	Strah in jok, klic na pomoč	Doživljanje ob prekinitvi nasilja	Proces prekinitve odnosa
A28	Povedala sta mi, da ni treba oditi meni, da lahko odpeljeta njega in se bo moral znajti sam. Rekla sem, da bi rada, a to ni mogoče, saj se bo napil in me zagotovo prišel ubiti	Strah za življenje	Doživljanje ob prekinitvi odnosa	Proces prekinitve odnosa
A29	Odšla sem in zdržala sem tri tedne, saj me je neprestano klical in prosil, da se vrnem. In sem se	Prošnje naj se vrne	Razlogi za vračanje v nasilni odnos	Proces prekinitve odnosa
A30	Hitro je bilo nazaj isto in še huje	Ni se spremenil	Vzrok za prekinitev	Proces prekinitve odnosa
A31	Bila sem v slabem stanju, nisem mogla jesti, shujšala sem še 7kg v manj kot dveh tednih, imela sem zgolj 45kg	Ni se spremenil	Vzrok za prekinitev	Proces prekinitve odnosa
A32	Stanje je postajalo vedno huje, tako živeti je bilo resnično grozno, ne znam opisati	Stopnjevanje nasilja	Vzrok za prekinitev	Proces prekinitve odnosa
A33	Nisem mogla več zdržati	Stopnjevanje nasilja	Vzrok za prekinitev	Proces prekinitve odnosa

A34	Ko je enkrat odšel, zelo lepo urejen, verjetno h kateri od svojih številnih ljubic, sem izkoristila možnost in v hudem strahu pobegnila	Pobeg v strahu	Doživljanje ob prekinitvi odnosa	Proces prekinitve odnosa
A35	On je dobil prepoved približevanja, zagrozili so mu, da me ne sme klicati in mi pisati, zato me je tokrat res pustil na miru	Mir s strani nasilneža	Doživljanje ob prekinitvi odnosa	Proces prekinitve odnosa
A36	Naslednjič sem bila nameščena v varno hišo na Ptuj	Varna hiša	Namestitev	Prehod v samostojno življenje
A37	Na začetku je bilo grozno, saj se s sestanovalkama s katerima sem delila kuhinjo nisem razumela	Nerazumevanje s sestanovalkama	Soočanje s samostojnim življenjem	Samostojno življenje
A38	Bilo je tako hudo, da sem dvakrat skoraj obupala	Razmišljala o vrnitvi v nasilno razmerje	Soočanje s samostojnim življenjem	Samostojno življenje
A39	Dvakrat sem imela zapisano njegovo telefonsko, da bi se vrnila domov, kjer vem, da bi me sprejel	Razmišljala o vrnitvi v nasilno razmerje	Soočanje s samostojnim življenjem	Samostojno življenje
A40	Hvala bogu, nikoli nisem poklicala in sem ostala	Vztrajala	Soočanje s samostojnim življenjem	Samostojno življenje
A41	Po tem je bil mir, s sedanjima sestanovalkama se dobro razumem, z eno sva postali prijateljici	Dobri odnosi s sedanjimi sestanovalkami	Soočanje s samostojnim življenjem	Samostojno življenje
A42	Znašla sem se v redu, vseč mi je, da mi ni treba več gledati žensk, ki so prihajale k njemu in da imam mir	Se je znašla	Soočanje s samostojnim življenjem	Samostojno življenje
A43	Sicer pa neizmerno pogrešam rože in vrt	Pogreša rože in vrt	Soočanje s samostojnim življenjem	Samostojno življenje
A44	Recimo da sem mu oprostila $\frac{3}{4}$.	Skoraj oprostila za nasilje	Občutki do bivšega partnerja po končanem razmerju	Proces okrevanja
A45	Še vedno čutim tesnobo in pritisk v prsih	Tesnoba	Trenutno počutje	Duševno zdravje
A46	Zdi se mi pokvarjenec, ne razumem kako mi je lahko počel te stvari	Zdi se ji pokvarjen	Občutki do bivšega partnerja po končanem razmerju	Proces okrevanja
A47	Če bi ga srečala, bi ga verjetno pozdravila, kaj več pa ne	Ne želi si stika z bivšim partnerjem	Občutki do bivšega partnerja po končanem razmerju	Proces okrevanja
A48	Sliši se sebično, ampak preko hčerk in odvetnice, ki se je z njim nekajkrat srečala vem, da trenutno ni srečen in to mu privoščim	Privošči mu, da ni srečen	Občutki do bivšega partnerja po končanem razmerju	Proces okrevanja

A49	Težko	Težko premaguje stiske	Premagovanje stisk	Duševno zdravje
A50	On je vedno prihajal domov od ljubic okrog treh do pol štirih ponoči. Seveda sem se takrat zbudila in nisem mogla spati, ker sem razmišljala o tem kje je bil itd. No, moje telo se je navadilo in ob teh urah še vedno ne spim	Težave s spanjem	Trenutno počutje	Duševno zdravje
A51	Zbudi me notranji nemir, stiska in tesnoba, ki noče prenehati	Težave s spanjem	Trenutno počutje	Duševno zdravje
A52	Če se ne vstanem se tesnoba prenese v glavo in noge, dobim sindrom nervoznih nog	Mora vstati iz postelje in se zamotiti	Premagovanje stisk	Duševno zdravje
A53	No, ko se mi to dogaja moram vstati, začeti migati	Mora vstati iz postelje in se zamotiti	Premagovanje stisk	Duševno zdravje
A54	Umijem si obraz, zobe itd.	Mora vstati iz postelje in se zamotiti	Premagovanje stisk	Duševno zdravje
A55	Tesnoba ne izgine kar tako, saj čutim, da je nekje globoko, pomaga mi samo, da vstanem	Mora vstati iz postelje in se zamotiti	Premagovanje stisk	Duševno zdravje
A56	Sicer pa zadnje čase vseeno več spim, kot sem včasih, tako da gre na bolje	Zadnje čase bolje spi	Trenutno počutje	Duševno zdravje
A57	Boljše. Razen spanja. Čez dan sem v redu, ponoči pa vse pride nad mene.	Težave s spanjem	Trenutno počutje	Duševno zdravje
A58	Berem, hodim na sprehode, ogledujem si mesto, v glavnem grem na zrak	Branje, sprehodi	Skrb za duševno zdravje	Duševno zdravje
A59	Veliko hodim na kave, kar se moram zahvaliti socialnima delavkama, ki sta me prepričali, da ni nič narobe, če grem na kavo sama ali s prijateljico	Kava s prijateljico ali sama	Skrb za duševno zdravje	Duševno zdravje
A60	Ja, največ sta mi pomagali hčerki	Podpora družine	Socialna mreža	Podpora
A61	Veliko mi pomeni, da sem imela podporo njegovih sorodnikov, saj so vedeli kaj se dogaja	Podpora sorodnikov bivšega partnerja	Socialna mreža	Podpora
A62	Tudi sosed mi je stal ob strani	Podpora soseda	Socialna mreža	Podpora
A63	Moja sestra in brat me tudi podpirata, vem da bi me	Podpora družine	Socialna mreža	Podpora

	tudi moja starša, če bi ju še imela			
A64	V bistvu je podpora bližnjih zelo pomembna, to je nekaj neverjetnega kako pomembna je	Pomembna podpora bližnjih	Socialna mreža	Podpora
A65	Sama ne vem kaj bi brez svojih hčerk. Najverjetneje bi kar umrla, če ne bi imela njiju	Brez podpore ne bi preživela	Socialna mreža	Podpora
A66	Dobre. Tako v kriznem centru, kot v varni hiši	Dobre izkušnje	Strokovni delavci	Podpora
A67	Dejansko nimam kaj reči, zelo sem zadovoljna, res imam same dobre izkušnje	Dobre izkušnje	Strokovni delavci	Podpora
A68	Obiskujem tudi psihologinjo, ki mi je zelo prijetna, vedno komaj čakam, da grem k njej, ker se lahko vse pogovoriva	Dobre izkušnje s psihologinjo	Strokovni delavci	Podpora
A69	Psihiater mi predpisuje tablete proti tesnobi, antidepresive. Tudi on je v redu	Tudi psihiater ji je v redu	Strokovni delavci	Podpora
A70	Upam in želim da se da	Upa, da je okrevanje mogoče	Možnost popolnega okrevanja	Proces okrevanja
A71	Veseli se okrevanja	Veseli se okrevanja	Možnost popolnega okrevanja	Proces okrevanja
A72	Ampak mislim, da je za to potreben čas. Ogromno časa	Potreben čas	Možnost popolnega okrevanja	Proces okrevanja
A73	Ženske smo sicer različne. Tistim, ki se na svoje partnerje niso tako navezale, je verjetno lažje	Okrevanje je težko	Možnost popolnega okrevanja	Proces okrevanja
A74	Zame pa je on bil prvi in zadnji, zato je toliko težje pozabiti, saj je vse skupaj predolgo trajalo. Pa še otroci, vnuki..	Okrevanje je težko	Možnost popolnega okrevanja	Proces okrevanja
A75	Končno se ne bojim več.	Ne boji se več	Razlike v življenju po nasilju	Proces okrevanja
A76	Ne bojim se, da bi me kdo udaril, ni mi treba prenašati nasilja vsakodnevno	Ne boji se več	Razlike v življenju po nasilju	Proces okrevanja
A77	Naučila sem se, da nikoli več ne bom imela moškega, da jim pač ne morem zaupati. Vem, da niso vsi taki, ampak vseeno lahko naletiš.	Težje zaupa moškim	Nova spoznanja	Proces okrevanja
A78	Naučila sem se tudi, da imam neko moč v sebi. Nikoli si nisem mislila, da ga bom zmogla zapustiti in zaživeti brez njega. Zdaj	Spoznala, da je močna	Nova spoznanja	Proces okrevanja

	na sebe gledam drugače, vidim da sem močna.			
A79	Naj ga zapustijo	Zapustite ga	Sporočilo ženskam	Proces okrevanja
A80	Za to so varne hiše, lahko dobijo pomoč, naj poskusijo občinsko stanovanje ali pa si ga poiščejo same	Poiščite varno nastanitev	Sporočilo ženskam	Proces okrevanja
A81	V življenju se že nekako znajdeš, samo opogumiti se je treba	Potreben je pogum	Sporočilo ženskam	Proces okrevanja
A82	Nihče si ne zasluži nasilja, zato ga naj zapustijo.	Nihče si ne zasluži nasilja	Sporočilo ženskam	Proces okrevanja

B1	Trenutno sem zaposlena v tovarni čevljev, mam še tri leta do upokojitve	Zaposlena v tovarni čevljev	Delovni status	Trenutna življenjska situacija
B2	Pred enim letom sem se izselila iz varne hiše v stanovanje, ki živim s hčerko	Stanovanje	Namestitev	Trenutna življenjska situacija
B3	Zeja ko sem se navadla, se počutim varno, ja	Se počuti varno	Občutek varnosti	Trenutna življenjska situacija
B4	V prostem času igram igrice na telefonu, preberem kako knjigo, grem na sprehod, ko je hčerka doma pa rada kaj skuham	Igranje igrice, branje, sprehodi, kuhanje	Prosti čas	Trenutna življenjska situacija
B5	Imam tri otroke	Trije otroci	Otroci	Trenutna življenjska situacija
B6	Prva najstarejša hči se je že davno odselila k fantu, ima dva otroke, a se zaradi tega ker smo daleč doma redko videmo.	Redko videvanje z najstarejšo hčerko	Otroci	Trenutna življenjska situacija
B7	Naslednji je sin, ki živi pri očetu in je do nedavnega zavračal stike z mano	Sin do nedavnega zavračal stike	Otroci	Trenutna življenjska situacija
B8	Pred nekaj časa sma navezala stik in zeja je prišla že dvakrat na kosilo	Sin do nedavnega zavračal stike	Otroci	Trenutna življenjska situacija
B9	Najmlajša hči živi z mano, tu in tam gre k očetu in bratu, ampak ne veliko	Najmlajša hči živi z njo	Otroci	Trenutna življenjska situacija
B10	Ne in niti jih nočem meti	Nič stikov z bivšim partnerjem	Stiki z bivšim partnerjem	Trenutna življenjska situacija
B11	Hči je že dovolj stara, da gre k nemu sama	Nič stikov z bivšim partnerjem	Stiki z bivšim partnerjem	Trenutna življenjska situacija
B12	On jo včasih vpraša za mene, ampak sma zmenjeni kaj mu lahko pove	Bivši partner včasih poskuša pridobiti informacije o njej	Stiki z bivšim partnerjem	Trenutna življenjska situacija
B13	Grozno je blo	Bilo je grozno	Doživljanje odnosa	Življenje z nasilnim partnerjem
B14	Cel čas sem živela v strahu, ne morem ti povedati v kakšnem	Življenje v strahu	Doživljanje odnosa	Življenje z nasilnim partnerjem
B15	Skos nekaj premišljuješ, se izmikaš, itak čutiš, ko je jezen	Čutila, ko je bil jezen	Doživljanje odnosa	Življenje z nasilnim partnerjem
B16	Ampak sem bla slepa. Cel čas sem mislila da bo boljše, čeprav so mi vsi pravili, da se ne bo spremenil, jaz sem bla edina prepričana da se bo	Upanje, da se bo spremenil	Doživljanje odnosa	Življenje z nasilnim partnerjem
B17	Nasilje se je stopnjevalo, najprej je začel s takimi da se ne smem družiti z prijatelji, pol s sodelavci, da ne smem v gostilne	Stopnjevanje nasilja	Doživljanje odnosa	Življenje z nasilnim partnerjem
B18	Če sem naredla kaj mu ni blo všeč, me je vedno klical kurba, cipa, krava zabita, ko je bil jezen	Žaljenje	Doživljanje odnosa	Življenje z nasilnim partnerjem

	mi je govoril da sem stara pa nora			
B19	Jaz sem se res tak počutila. Kot da sem slaba, nesposobna, še najbolj pa grda, zato me je blo strah, da me nihče več nebo htel met	Nizka samopodoba	Čustva, ki jih povzroči nasilje	Življenje z nasilnim partnerjem
B20	Saj včasih pa je bil vred, ampak proti konci skoraj nikol več	Stopnjevanje nasilja	Doživljanje odnosa	Življenje z nasilnim partnerjem
B21	Ko sem odišla od njega me je vedno klical da se naj vrnem in me proso, jaz pa sem pol pač šla nazaj k nemu. Vedno	Prošnje naj se vrne	Razlogi za vračanje v nasilni odnos	Proces prekinitve odnosa
B22	Jaz sem mislila, da nemore biti nikol boljše	Mislila, da njeno življenje ne bo nikoli boljše	Doživljanje življenja	Življenje z nasilnim partnerjem
B23	Da se to več ženskam dogaja pa da je on taki, jaz pa se morem malo prilagoditi	Mislila, je da se mora prilagoditi	Doživljanje odnosa	Proces prekinitve odnosa
B24	Sin ga je vedno zagovarjal, ker ni htel da bi šla narazen, tak da me je še to držalo nazaj, vsakič ko sem odišla, sem mela slabo vest	Sin ni želel razhoda staršev	Razlogi za vračanje v nasilni odnos	Proces prekinitve odnosa
B25	Dostikrat sem bla pri zdravniku ampak sem si vedno nekaj zmisli	Prikrivanje nasilja	Doživljanje odnosa	Življenje z nasilnim partnerjem
B26	Res je blo grozno živeti včasih	Bilo je grozno	Doživljanje odnosa	Življenje z nasilnim partnerjem
B27	Enkrat sem ga skoraj ubila. Davil me je na stopnišči, prepričana sem bla da bom tokrat res umrla, zato sem ga brnila po stopnicah, oba sma bila v zelo slabem stanju	V samoobrambi ga je skoraj ubila	Vzroki za prekinitev	Proces prekinitve odnosa
B28	Takrat sem ugotovila, da tak več ne gre	V samoobrambi ga je skoraj ubila	Vzroki za prekinitev	Proces prekinitve odnosa
B29	Sicer sem se bolj kot nad njim zgražala nad sabo, kak sem ga lahko skoro ubila	V samoobrambi ga je skoraj ubila	Vzroki za prekinitev	Proces prekinitve odnosa
B30	Vse skup je trajalo 30 let, nasilje mislim	Nasilje je trajalo 30 let	Doživljanje odnosa	Življenje z nasilnim partnerjem
B31	Odišla sem večkrat v zadnjih desetih letih. Mogoče pet al pa šest krat, nisem ziher	Približno pet poskusov	Poskusi prekinitve	Proces prekinitve odnosa
B32	Tudi v varni hiši sem bla, pa sem se vrnila k njemu, tretjič pa sem komaj ostala v varni hiši do konca	Varna hiša	Namestitev	Prehod v samostojno življenje
B33	On. Govoril je, da se bo spremenil, da me ma rad, da boma šla na morje	Verjela, da se bo spremenil	Razlogi za vračanje v nasilni odnos	Proces prekinitve odnosa
B34	Pa niti nisem mela kje bit	Stanovanjski problem	Razlogi za vračanje v nasilni odnos	Proces prekinitve odnosa
B35	Nisem vedla kaj si naj začnem brez njega, otroka sta bla pri njem.. Zato sem šla vedno nazaj	Pogrešala partnerja in otroke	Razlogi za vračanje v nasilni odnos	Proces prekinitve odnosa

B36	Na začetki je blo težko, še posebej, ko ni blo hčerke, sem že mislila it nazaj spet, pol pa me je ona vzpodbujala.	Razmišljala o vrnitvi v nasilno razmerje	Soočanje s samostojnim življenjem	Proces prekinitve odnosa
B37	To je res težko, ker naenkrat zgubiš vse.	Občutek, da je vse izgubila	Soočanje s samostojnim življenjem	Proces prekinitve odnosa
B38	Nimaš energije iti v kako tožbo, ne veš ke si mislijo sorodniki, čisto sam si, pa maš samo sobo v varni hiši. To je vse ke maš	Občutek, da je vse izgubila	Soočanje s samostojnim življenjem	Proces prekinitve odnosa
B39	Rabla sem pomirjevala, psihologa, socialne delavke, skos bi hotela da je nekdo z mano	Vedno potrebovala strokovno pomoč	Soočanje s samostojnim življenjem	Proces prekinitve odnosa
B40	Komaj sem preživela vsaki dan	Komaj preživela vsak dan	Soočanje s samostojnim življenjem	Proces prekinitve odnosa
B41	strah me je bilo iti na sprehod, še posebej zvečer, nihče ne sme priti na obisk k tebi v varno hišo. Včasih nisem mogla jesti, shujšala sem	Komaj preživela vsak dan	Soočanje s samostojnim življenjem	Proces prekinitve odnosa
B42	Pol sem spet bla malo boljše kaki dan, sem mislila, da bo od zdaj naprej vse boljše, pol pa spet slabo. Skos sem nihala	Nihanje v razpoloženju	Trenutno počutje	Duševno zdravje
B43	Zdaj se je to sicer umirilo, na začetki pa je res blo težko.	Vedno bolje	Trenutno počutje	Duševno zdravje
B44	Po eni strani jezo, po eni strani strah. Nočem ga videti, ker se ga bojim, po drugi strani bi ga najrajši nabrcala	Čuti strah in jezo	Občutki do bivšega partnerja po končanem razmerju	Proces okrevanja
B45	Še vedno pa ne razumem zakaj je bil tak nesramen do mene, če nisem nič naredla.	Ne razume zakaj je bil tak	Občutki do bivšega partnerja po končanem razmerju	Proces okrevanja
B46	Vse sem delala, samo da bi blo, tak da bi bil mir pa da bi blo njemu dobro. Pa je vedno neke našo	Vedno je našel napake	Doživljanje odnosa	Življenje z nasilnim partnerjem
B47	Ne razumem, zake mi je tak pokvaril življenje res ne (jok).	Pokvaril ji je življenje	Občutki do bivšega partnerja po končanem razmerju	Proces okrevanja
B48	Včasih bi mu rada povedala da mi je brez njega dosti boljše, če prav ni glih vedno tak. eh...	Rada bi mu povedala, da ji je sedaj bolje	Občutki do bivšega partnerja po končanem razmerju	Proces okrevanja
B49	Sprehod, berem	Sprehod, branje	Premagovanje stisk	Duševno zdravje
B50	K psihologinji hodim enkrat na mesec, če pa mi je zelo hudo pa še pokličem socialne delavke iz varne hiše al pa kako prijatelco	Podpora stroke	Premagovanje stisk	Duševno zdravje
B51	da grem rajši na sprehod al pa kam na kavo, zadnje čase pa gledam serije tudi	Sprehod, kava, gledanje serij	Premagovanje stisk	Duševno zdravje
B52	Zdaj sem vredi	Trenutno je v redu	Trenutno počutje	Duševno zdravje
B53	Ne morem reči da sem super, ker pridjejo dnevi ko mi je	Pridejo slabi dnevi	Trenutno počutje	Duševno zdravje

	grozno, ko bi samo jokala pa sem tečna			
B54	Ampak na splošno pa sem končno bolj fraj, lahko delam ke hočem, oblečem ke čem, prvič mam tudi moške prijatelje, to prej nikol nisem mela, niti slučajno(B54)	Je bolj svobodna	Razlike v življenju po nasilju	Proces okrevanja
B55	Ja, tak kot sem prej rekla, z branjem, sprehodi, še na jogo sem začela hoditi, to je vrhunsko, zelo se sprostim, uživam	Branje, sprehodi	Skrb za duševno zdravje	Duševno zdravje
B56	V največjo oporo mi je absolutno bila hčerka, ne vem kaj bi bilo če je nebi imela	Največja opora hčerki	Socialna mreža	Podpora
B57	Res me je podpirala in vzpodbujala pa mi res vedno stala ob strani. Za vedno ji bom hvaležna, vem da ji je moglo biti grozno težko	Največja opora hčerki	Socialna mreža	Podpora
B58	Nekaj stikov sem mela tudi z drugo hčerko, ki mi je tudi stala ob strani, ampak ona ima bolj malo časa, tak da je nisem hotela motiti	Največja opora hčerki	Socialna mreža	Podpora
B59	Drugi sorodniki niti niso vedli kaj vse se je dogajalo, tak da mi niso bli gluh v oporo.	Sorodniki niso vedeli za nasilje	Socialna mreža	Podpora
B60	Brez hčerk pa nebi preživela	Največja opora hčerki	Socialna mreža	Podpora
B61	Prijateljice so vedle za to kaj se dogaja oz. samo dve prijateljci, ena me je vabila, da bi ostala pri njej za nekaj časa. Obe sta bili zelo prijazni do mene, nista me nič obsojale, ponujale sta mi pomoč, res zlati sta bili	Pomoč prijateljic	Socialna mreža	Podpora
B62	Hvala bogu sem bila v varni hiši in sem tam mela socialne delavke pa prostovoljce. Na socialne delavke sem se lahko vedno obrnila, tak da so mi najbolj pomagale.	Stalna podpora v varni hiši	Strokovni delavci	Podpora
B63	Res sem jim hvaležna, da so me sprejeli v varno hišo in za vso delo, ki so ga mele z mano	Hvaležna za sprejem v varno hišo	Strokovni delavci	Podpora
B64	Če bi takrat mela še njega ob sebi, bi mi bilo dosti lažje	Želela si je podpore sina	Socialna mreža	Podpora
B65	Same pozitivne izkušnje	Dobre izkušnje	Strokovni delavci	Podpora
B66	Ko sem šla prvič v varno hišo, se mi socialne delavke niso zdele tak vredne, dojemala sem jih bolj kot neke varnostnike, samo sem bila samo 2 tedna v hiši no	Prvič v varni hiši slaba izkušnja	Strokovni delavci	Podpora
B67	Ko sem bila drugič, pa morem reči da mam same pozitivne izkušnje	Dobre izkušnje	Strokovni delavci	Podpora

B68	Ona je tudi super, vse se pomenima, zdaj me že res dobro pozna.	Dobre izkušnje s psihologinjo	Strokovni delavci	Podpora
B69	S policijo sem sicer mela malo čudno izkušnjo, ker so me zasliševali in mi najprej niti niso verjeli kaj sem govorila, ampak pol je blo vse vredí, nič posebnega.	Čudna izkušnja s policijo	Strokovni delavci	Podpora
B70	Uh ne vem. Rada bi rekla, da se da, ampak še sama ne verjamem temu	Upa, da je mogoče	Možnost popolnega okrevanja	Proces okrevanja
B71	Nekje v tebi ostanejo vsi spomini, ki včasih pridejo na plan. Težko se jim izogneš.	Spomini ostanejo	Možnost popolnega okrevanja	Proces okrevanja
B72	Je pa s časoma vedno boljše, to pa ziher, še posebej če si v varni hiši al pa hodiš k socialni delavki al pa psihologí.	Lažje ob strokovni podpori	Možnost popolnega okrevanja	Proces okrevanja
B73	So dobri pa slabi dnevi, začetek je peklenski, nikol pa ni tak slabo kot je blo v razmerji	Bolje kot v razmerju	Razlike v življenju po nasilju	Proces okrevanja
B74	Na konci bi rekla, da je možno okrevati, ni pa možno pozabti, evo.	Spomini ostanejo	Možnost popolnega okrevanja	Proces okrevanja
B75	To, da bom pozorna kak se kdo do mene obnaša. Nočem več nasilja in hočem da tudi moji otroci pazijo na to	Bolj pozorna na nasilje	Nova spoznanja	Proces okrevanja
B76	Trenutno se počutim močno, ker sem uspela končati toto zgodbo. Zdaj sem bolj fraj, bolj svobodna	Je bolj svobodna	Razlike v življenju po nasilju	Proces okrevanja
B77	Včasih sem lena brez slabe vesti, pa na telefoni sem lahko kolko čem. Bolj sem tudi sproščena	Lahko je lena brez slabe vesti, sproščena	Razlike v življenju po nasilju	Proces okrevanja
B78	Rada bi mela čim več od življenja, ki mi je še ostalo	Rada bi največ od življenja	Razlike v življenju po nasilju	Proces okrevanja
B79	Bolj cenim vsako kavo na kero grem, pa vesela sem za vsaki kos oblačila ki si ga kupim	Bolj ceni malenkosti	Razlike v življenju po nasilju	Proces okrevanja
B80	Je pa res, da sem tudi zgubla zaupanje v moške, da težje navežem stik z njimi al pa koga spustim blizi.	Težje zaupa moškim	Nova spoznanja	Proces okrevanja
B81	Prosim, naredite to. Prej se bote odločle, lažje bo	Prej se odločite, lažje bo	Sporočilo ženskam	Proces okrevanja
B82	Vedite da nikol več nebo tak hudo kot je v blo polek njega, zaslužite si boljše življenje.	Zaslužite si boljše življenje	Sporočilo ženskam	Proces okrevanja
B83	Moreš se boriti za sebe	Borite se zase	Sporočilo ženskam	Proces okrevanja

C1	Emm, imam stanovanje, mislim, živim pri starših. Med študijskim letom pa v stanovanju v Ljubljani	Živi pri starših	Namestitev	Trenutna življenjska situacija
C2	Delala sem študentsko delo v zavarovalnici Generali, v klicnem centru in med vikendi v baru, ampak je oboje zaprto trenutno	Študentka	Delovni status	Trenutna življenjska situacija
C3	Trenutno imam absolventa dodiplomskega študija psihologije v Ljubljani	Študentka	Delovni status	Trenutna življenjska situacija
C4	Je pa varno ja	Se počuti varno	Občutek varnosti	Trenutna življenjska situacija
C5	Nimam otrok	Nima otrok	Otroci	Trenutna življenjska situacija
C6	Trenutno več nimama stikov	Ni stikov z bivšim partnerjem	Stiki z bivšim partnerjem	Trenutna življenjska situacija
C7	pač midva sma bla še fejest mlada, srednja šola	Mladi par, v srednji šoli	Doživljanje odnosa	Življenje z nasilnim partnerjem
C8	Sma pa, kaj bi človek v tem obdobju življenja rekel, imela resno razmerje	Mladi par v srednji šoli	Doživljanje odnosa	Življenje z nasilnim partnerjem
C9	Ne vem, jaz sem mela občutek, kot da ma on mene ful rad, kot da bi on zaj dobesečno vse nareda za mene	Mislila je, da bi vse naredil zanjo	Doživljanje odnosa	Življenje z nasilnim partnerjem
C10	Ampak ne vem, pač nekih znakov nasilja jaz iskreno povedano nisem niti opazla. Kot da se nisem niti zavedala, da to je nasilje	Ni opazila znakov nasilja	Doživljanje odnosa	Življenje z nasilnim partnerjem
C11	Ampak kot da nisem opazla, al pa se mi ni zdelo v tistem trenutki vredno omenjati, ker se mi je zdelo »eh, rejši bom naredla tak kot hoče, zato da bom mela mir«.	Želja po miru	Doživljanje življenja	Življenje z nasilnim partnerjem
C12	Al pa se mi ni zdelo, ne vem, labela, da je ne bi smela uporabljat, se mi ni zdelo neke vredno prepira. Ampak to so ble pol take debilne stvari, eh ... Začelo se je tak, nisem vedla v kake skrajnosti bo šlo	Stopnjevanje nasilja	Doživljanje odnosa	Življenje z nasilnim partnerjem
C13	Pa so me prijateljce večkrat opomnle, da so kaj opazle, ampak meni se je zdelo vse skup neumno al pa nevredno omembe al kak naj rečem	Prijateljice so jo opomnile na nasilje	Doživljanje odnosa	Življenje z nasilnim partnerjem
C14	Fejest je vpliva tudi na ljudi okoli mene, predvsem mojo mamo.	Vpliv in nadzor	Doživljanje odnosa	Življenje z nasilnim partnerjem
C15	Kot da bi proba nadzorovati vse vidike mojega življenja.	Vpliv in nadzor	Doživljanje odnosa	Življenje z nasilnim partnerjem

C16	Npr. ko sem jaz mela treninge, ker sem trenirala mlajše otroke karate, sem mela svojo skupino, sem mela 3x na teden ob določeni uri na določenem kraju trening in je on pač priša tja. Ampak je to blo zavito kot neko lepo presenečenje, da on meni rožo prinese	Vpliv in nadzor	Doživljanje odnosa	Življenje z nasilnim partnerjem
C17	da bi nadzoroval stvari okoli mene, da bi vedel kaj se dogaja, kera prijatelja je slaba, kera ma slab vpliv na mene	Vpliv in nadzor	Doživljanje odnosa	Življenje z nasilnim partnerjem
C18	Da bi mu mogla ustrežiti	Mogla mu je v vsem ustreči	Doživljanje odnosa	Življenje z nasilnim partnerjem
C19	Mogoče neko razočaranje nad sabo, al pa neke takega, ker zej nisem mla dovolj vredni nikol.	Razočarana nad seboj, da ni nikoli dovolj dobra	Doživljanje življenja	Življenje z nasilnim partnerjem
C20	Mogoče tudi jezo, ne vem točno nad kom	Čutila jezo, ne ve nad kom	Doživljanje življenja	Življenje z nasilnim partnerjem
C21	Ne vem, fora je, da dolgo dolgo, res dolgo nisem opazila nasilja. Pač ker je blo vse zavito v neko skrb za mene, pa ve dobro ti želim, pa »najrajši te mam«, »vse bi nareda za tebe«,	Nasilje zavito v skrb	Doživljanje odnosa	Življenje z nasilnim partnerjem
C22	Čprav na konci sem jih opazila, ampak ko sem jih opazila, so to postali bolj prifinjeni načini manipulacije, da ni blo več tak opazno.	Ni opazila znakov nasilja	Doživljanje odnosa	Življenje z nasilnim partnerjem
C23	Kot neko osamljenost, v smisli, da se mi je zdelo, kot da se je celi svet okoli mene nekak zruša, zato ker nisma bla samo midva vpletena v toti stvari, nisma samo midva šla narazen, ampak je to za sebo potegnlo moj odnos z mamo	Osamljenost	Doživljanje ob prekinutvi odnosa	Proces prekinutve odnosa
C24	Razočaranje, definitivno. Pa neumnost, mislim, jaz sem se počutila neumno.	Počutila se je neumno in razočarano	Doživljanje ob prekinutvi odnosa	Proces prekinutve odnosa
C25	V smisli, da nisem opazila prej stvari. Jezna sem bla	Počutila se je neumno in razočarano	Doživljanje ob prekinutvi nasilja	Proces prekinutve nasilja
C26	Na njega, da je dela neke stvari za mojim hrbtom in sem čutila blazno jezo, kak je on zmanipulira svet okoli mene in to me je nenormalno jezilo	Jeza	Doživljanje ob prekinutvi razmerja	Proces prekinutve razmerja
C27	Pa tudi razočaranje ob tem, žalost	Žalost	Doživljanje ob prekinutvi razmerja	Proces prekinutve razmerja
C28	nisem takoj odreagirala in ga nisem mogla takoj pustiti. Kot da	Ni ga mogla takoj zapustiti, saj je	Poskusi prekinutve razmerja	Proces prekinutve razmerja

	sem rabla cejt za sebe, da bi se odločila, premislila vse	potrebovala čas za premislek		
C29	In v totem času, ko sn jaz prosila za svoj prostor, da bi premislila stvari, je on ša v take skrajnosti, ki so me pol v bistvi pripelale do tega, da ga na konci sem pustla.	Stopnjevanje nasilja	Vzroki za prekinitev	Proces prekinitve razmerja
C30	Pač kot da neki poskusi za to, da bi on mene obdržal niso delovali in pol je ša vedno bolj v neke skrajnosti.	Stopnjevanje nasilja	Vzroki za prekinitev	Proces prekinitve razmerja
C31	Jaz sem mu napisala takrat, da nočem več nič od njega, da hočem, da se ne čujema, se ne vidima, da se dobesedno odseka, nimam več absolutno nič s tabo.	Ni želela nobenega stika več	Doživljanje ob prekinitvi razmerja	Proces prekinitve razmerja
C32	Bil je nasilen do mene. Me je rival, vdaril, davil, kričal. Mogoče sem prej bla žalostna, jezna, razočarana, pol pa me je dobesedno ratalo strah za življenje, mi je prisega, da me bo ubil	Strah za življenje	Doživljanje ob prekinitvi razmerja	Proces prekinitve razmerja
C33	Tak me je blo strah, da sem mislila, da bom hin. Pa še maturo sem mela, fejest me je blo strah, vsega, fejest sem bla pod pritiskom.	Strah za življenje	Doživljanje ob prekinitvi razmerja	Proces prekinitve razmerja
C34	V bistvi sem čutla neko vejko olajšanje. Kljub temu, da sem ga mela rada. Dejansko sem čutla neko vejko olajšanje, v smisli, da sn dejansko lahko delala ke čem.	Veliko olajšanje	Doživljanje ob prekinitvi odnosa	Samostojno življenje
C35	Pač po tem, ko se je moj strah malo polega	Strah se je polegla	Soočanje s samostojnim življenjem	Samostojno življenje
C36	Ampak resno nisem čutla nobene žalosti zaradi tega, ker sma se razšla. Jaz pač kot da sem čutla eno vejkooolajšanje.	Veliko olajšanje	Doživljanje ob prekinitvi odnosa	Samostojno življenje
C37	ko sem vidla, da tega več nega in da lahko grem kam čem, lahko delam ke čem, oblečem ke čem, se družim s kom čem, ne vem, da se lahko našminkam, je to blo meni, noro, ne vem, novi svet, zakon. Veselje.	Lahko dela kar hoče, novi svet	Soočanje s samostojnim življenjem	Samostojno življenje
C38	Zeje se mi zdi za nazaj, da so bli toti njegovi načini nasilja, kot neki načini, da bi on mene meja za sebe. Dobesedno iz vseh vidikov za sebe. Samo za sebe	Zdaj ve, da jo je želel imeti samo zase	Občutki do bivšega partnerja po končanem razmerju	Proces okrevanja
C39	Mislím tudi on ma slabo družinsko situacijo, marsikej slabega se mu je zgodlo in je fteja neko osebo na kero se lahko zanese al kak nej rečem. Pa	Sočutje	Občutki do bivšega partnerja po končanem razmerju	Proces okrevanja

	dejansko vem, ke je fteja doseči. In s tote strani, kot da čutim malo žalosti do njega			
C40	Če bi ga vidla, strah, nor strah, pač tak javni prostor s 5000 ljudi okoli mene, prosim	Čuti strah in jezo	Občutki do bivšega partnerja po končanem razmerju	Proces okrevanja
C41	Ne vem, dejansko ne vem, če bi se upala kje na samem z njim dobiti. Strah družbe z njim, njega strah. Ki se mi zdi, da je sposoben nekomi neke nareti.	Čuti strah in jezo	Občutki do bivšega partnerja po končanem razmerju	Proces okrevanja
C42	Po drugi strani pa tudi jezo, kak dolgo je on meja vpliv na moje življenje, pa kak dolgo je on nadzoruje moje življenje pa tudi jezo, da sem jaz tega ne vidla. Ja ...	Čuti strah in jezo	Občutki do bivšega partnerja po končanem razmerju	Proces okrevanja
C43	Probam se spomnit, da niso vsi ljudje tak kot on	Poskusi se spomniti, da niso vsi ljudje taki	Premagovanje stisk	Duševno zdravje
C44	Racionalizirati v bistvi probam na konci, si razložiti malo situacijo, malo objektivno pogledati	Poskusi objektivno pogledati na situacije	Premagovanje stisk	Duševno zdravje
C45	Mela sem fejest občutek, da nisem vredna	Občutek nevrednosti	Čustva, ki jih povzroči nasilje	Življenje z nasilnim partnerjem
C46	Mislim, zdaj hodim na terapijo	Hodi na terapije	Premagovanje stisk	Duševno zdravje
C47	Trenutno je situacija s toto korono malo čudna in se mi zdi, da so se mogoče neki moji problemi malo bolj odprti spet, preveč časa, nimaš nekih ciljev, manjših uspehov, ki bi ti dali občutek sposobnosti in uspešnosti, pa da si lahko neko podobo vzdržuješ. Tak da trenutno, bi rekla, da je že blo boljše	Se ne počuti najbolje	Trenutno počutje	Duševno zdravje
C48	Hodim na terapije vsaki teden, že eno leto pa pol skoro. To se mi zdi, da mi najbolj pomaga, najboljša stvar za katero sem se odločila v življenji	Redno obiskuje terapije	Skrb za duševno zdravje	Duševno zdravje
C49	Ne vem, se mi zdi, da dosti stvari ugotovim na terapijah in grem v toki s tem	Redno obiskuje terapije	Skrb za duševno zdravje	Duševno zdravje
C50	To, da nesem mela podpore družine mi je na konci to povzročlo stokrat več stiske in trpljenja in groznega, groznega počutja.	Ne-podpora družine ji je povzročala dodatno stisko in trpljenje, žalost, panične napade	Socialna mreža	Podpora
C51	Napadov jeze, žalosti, histerije, ko neki panični napad, ampak pri paničnem napadi ne poznaš	Ne-podpora družine ji je povzročala dodatno stisko in trpljenje,	Socialna mreža	Podpora

	vzroka, ampak kot da me je včasih dušiti začelo, taki napadi.	žalost, panične napade		
C52	Zaj smo sicer dolgo časa rabli, da smo razrešili neke stvari, s pogovorom	Ne-podpora družine ji je povzročala dodatno stisko in trpljenje, žalost, panične napade	Socialna mreža	Podpora
C53	Najbolj se mi zdi, da so ble ključne prijatelje. Ko sem doživljala stisko, da sem se lahko vsaj z nekom pomenlo	Pomoč prijateljic	Socialna mreža	Podpora
C54	Ampak predvsem ena prijateljca, da sma se lahko pogovarjale, se mi zdi, da je to melo fejest vejki pozitiven vpliv	Pomoč prijateljic	Socialna mreža	Podpora
C55	Pa ne vem, kak bi blo brez tega. Ne vem, kak bi brez tega preživela	Brez podpore ne bi preživela	Socialna mreža	Podpora
C56	Cenla bom do konc življenja. Se mi zdi, da če tote opore ne bi mela, je dejansko ne bi od nigi mela	Podporo prijateljic bo cenila celo življenje	Socialna mreža	Podpora
C57	Zdaj hodim na terapije pa mam vejko pozitivno izkušnjo. Ne bi mogla prehvalit. Ma fejest vejki vpliv in je pri deli fejest strokovna	Dobre izkušnje s terapij	Strokovni delavci	Podpora
C58	Sem mela pred tem sicer negativno, ko sem ugotovla, da se neki problemi v moji glavi začenjajo pojavljati, sem prvo poiskala pomoč pri enem kliničnem psihologu, ki je bla neverjetno slaba izkušnja, grozna. Se mi zdi, da je še samo poslabša situacijo.	Klinični psiholog še poslabšal stanje	Strokovni delavci	Podpora
C59	... Ne vem ... Da nima absolutno nobenega vpliva. Ne vem, se mi zdi, da se lahko opolnomočiš, postaviš na svoje noge, da pa nima absolutno nobenega vpliva na tvoje izbire, na tvoje odločitve, tvoje razmišljanje, pa mislim, da ne.	Lahko se postaviš na noge, nek vpliv pa še vedno ostane	Možnost popolnega okrevanja	Proces okrevanja
C60	Po moje se lahko opolnomočiš do take mere, da si sposoben normalno dalje zaživet, to ja	Lahko se postaviš na noge, nek vpliv pa še vedno ostane	Možnost popolnega okrevanja	Proces okrevanja
C61	Da probam, da so vse odločitve moje odločitve	Odločitve sprejema brez vpliva drugih	Nova spoznanja	Proces okrevanja
C62	Mislim, da je melo vpliv na izbiro mojega trenutnega partnerja	Vpliv na izbiro novega partnerja	Nova spoznanja	Proces okrevanja
C63	Glede na to, da me je prejšnji omejeval v absolutno vseh pogledih, me zej toti nene. To sem bla fejest pozorna	Novi partner me ne omejuje	Razlike v življenju po nasilju	Proces okrevanja

C64	Mogoče resno na neke moje izbire, mogoče gre sicer samo za neko mojo fazo, ampak če se bom jaz ftela tak obleči, se bom pač tak oblekla	Odločitve sprejema brez vpliva drugih	Nova spoznanja	Proces okrevanja
C65	Take malenkosti, ki jih prej nisem opazla, mi zaj dosti pomenijo, oz. jih fejest cenim	Bolj ceni malenkosti	Razlike v življenju po nasilju	Proces okrevanja
C66	Pr tem, probam jaz biti jaz jaz in nene pustim, da kdo na to vpliva.	Odločitve sprejema brez vpliva drugih	Nova spoznanja	Proces okrevanja
C67	Mogoče sem se prej fejest zanašala na družino oz. podporo v družini, zej se več nene tejko	Ne zanaša se več na družino	Nova spoznanja	Proces okrevanja
C68	Se mi zdi, da jaz kot oseba sem fejest drugačna	Kot oseba se je spremenila	Razlike v življenju po nasilju	Proces okrevanja
C69	Pač fejest sem pozorna na to, pa neke čustvene zlorabe, da nene proba nehče s slabo vestjo na mene vplivati, me čustveno zmanimupirati. Blazno pozorna na to in me neverjetno strah, da se mi še kdaj to zgodi.	Bolj pozorna na nasilje	Razlike v življenju po nasilju	Proces okrevanja
C70	Da ne vem, če je lahko tak hujdo, kot je lahko hujdo v tistem odnosu. Se mi zdi, da bilokej se zgodi, ne vem, če je lahko tak hujdo, kak tisto ke se ti dogaja	Nikoli več ne bo tako hudo, kot v nasilnem odnosu	Sporočilo ženskam	Proces okrevanja
C71	Se mi zdi, da dosti žensk ne zapusti svojega partnerja iz straha, ke bo, finančno, kak bo ona preživela brez njega, ki je včasih bil opora, ne vem ke vse. Ampak se mi zdi, da ne vem, če je lahko tak hudo, kot neko dejansko nasilje.	Nikoli več ne bo tako hudo kot v nasilnem odnosu	Sporočilo ženskam	Proces okrevanja
C72	Pa zdi se mi, da je vredno premagati strah in se kot ženska opolnomočiti, mislim, da je to vredno vsega, neke stiske po tem, ki se mi zdi da mine	Vredno je premagati strah	Sporočilo ženskam	Proces okrevanja
C73	Pa se mi zdi, vsej jaz verjamem v to, oz. upam, da mamo dobro poskrbljeno za ukrepanje v takih situacijah, da se da dobiti tejko podpore, da lahko v najbolj kriznih situacijah maš podporo. Al pa se jo da poiskati, ampak more ženska prvo ukrepati in poiskati pomoč.	Poiščite strokovno pomoč	Sporočilo ženskam	Proces okrevanja
C74	Pa da so pozorne da ne gre samo za fizično in spolno nasilje	Bodite pozorne na vse oblike nasilja	Sporočilo ženskam	Proces okrevanja

D1	Trenutno živim s štiriletnim sinčkom pri mojih starših, imava svojo sobo in dnevno sobico, ostalo si delimo, ampak mi je okej	Živi pri starših	Namestitev	Trenutna življenjska situacija
D2	Imam službo, poleg pa še izredno končujem študij predšolske vzgoje	Ima službo, končuje izredni študij predšolske vzgoje	Delovni status	Trenutna življenjska situacija
D3	tak da mam res malo prostega časa, še za sina, kaj šele, da bi se s čim drugim ukvarjala	Malo prostega časa	Prosti čas	Trenutna življenjska situacija
D4	Drugače rada tečem, trenirala sem atletiko včasih	Rada teče	Prosti čas	Trenutna življenjska situacija
D5	Ja, se počutim varno večino časa	Večino časa se počuti varno	Občutek varnosti	Trenutna življenjska situacija
D6	Ja, mali je večinoma pri meni, vsak drugi teden od petka do nedelje pa je pri njemu	Sin ima stike z očetom	Otroci	Trenutna življenjska situacija
D7	Na začetku niti ni hotel hodit tja, ampak so tak določili in je pač moral.	Sin ima stike z očetom	Otroci	Trenutna življenjska situacija
D8	Zdaj pa mu je že fajn, ker mu ati vse pusti in nima nikakršnega reda in nobenih omejitev tam, ko pa pride domov, pa se jaz ukvarjam en teden z njim, da ga spet spravim na realna tla...	Sin ima stike z očetom	Otroci	Trenutna življenjska situacija
D9	Tam je lahko skos na telefonu, je lahko kdaj hoče pa ki hoče.. jaz pa mu ne pustim jesti v sobi al pa pred televizijo..	Sin ima stike z očetom	Otroci	Trenutna življenjska situacija
D10	To je sicer zelo težko, ker midva nisva usklajena pri vzgoji, ker se pač ne razumeva	Starša nista usklajena pri vzgoji	Otroci	Trenutna življenjska situacija
D11	Idealno bi blo, da bi se enkrat dobila in bi se pomenila o vsem tem, ampak trenutno zgleda kot da mi kontrira s tem ko mu vse dovoli, ker ve da me to jezi	Starša nista usklajena pri vzgoji	Otroci	Trenutna življenjska situacija
D12	Ja, ker se morava dogovarjat glede sina oz. se srečat ko ga peljem al pa grem po njega	Srečevanje, ko gre po sina	Stiki z bivšim partnerjem	Trenutna življenjska situacija
D13	Sicer ima sedaj novo partnerico, tak da mi ne teži več, ampak ma skos kake opazke, zato se	Srečevanje, ko gre po sina	Stiki z bivšim partnerjem	Trenutna življenjska situacija

	čisto na hitro poslovim, kaj na kratko rečem pa grem			
D14	Enkrat mu je sin povedal, da smo bili na kavi s prijateljem pa je skoraj znorel, čeprav je on takoj ko sem šla mel novo žensko doma. Ne razumem, res...	Ljubosumen	Siki z bivšim partnerjem	Trenutna življenjska situacija
D15	Naporno in grozno	Bilo je grozno	Doživljanje odnosa	Življenje z nasilnim partnerjem
D16	Na ven smo sicer izgledali taka srčkana mlada družinica in jaz sem cel čas mislila, da smo in sem se trudla, da bi bli. Pa nismo bli	Prikrivanje nasilja	Doživljanje odnosa	Življenje z nasilnim partnerjem
D17	Ves čas je pil, ne vem če je jemal tudi kake droge, tega ga niti nisem upala vprašat nikol. Konstantno dretje, vse ga je motlo, zaničevanje, poniževanje..	Žaljenje	Doživljanje odnosa	Življenje z nasilnim partnerjem
D18	Da niti ne govorim kaj vse me je klical. In to pred malim!	Žaljenje	Doživljanje odnosa	Življenje z nasilnim partnerjem
D19	Sin je do nedavnega lulal v posteljo in ponoči ni spal.. zdaj vem zakaj, ker mama končno mir. Končno lahko spi v miru, ker prej je moral skos poslušat kreganje, klofutke, jok..	Sin je imel težave s spanjem	Doživljanje odnosa	Življenje z nasilnim partnerjem
D20	Zdelo se mi je grozno, ker sem sanjala o neki popolni družini in sem bla zaslepljena s tem. Tak sem se trudla, da niti nisem vidla kaj se dogaja	Ni opazila znakov nasilja	Doživljanje odnosa	Življenje z nasilnim partnerjem
D21	Takrat sem se zbala, ker sem vidla, da mu je še za sina vseeno. Mene je nabrcal, mali pa je jokal polek. To je bil višek, ki mi je odprl oči.	Ugotovila, da mu je tudi za sina vseeno	Vzroki za prekinitve	Proces prekinitve odnosa
D22	Dolgo sploh nisem nikomu povedala, ker sem želela, da si o nas vsi lepo mislijo	Prikrivanje nasilja	Doživljanje odnosa	Življenje z nasilnim partnerjem
D23	Ko smo kam šli je on res bil izredno ljubezniv in jaz sem tako uživala v tem, koza, doma pa grozljivka.	Prikrivanje nasilja	Doživljanje odnosa	Življenje z nasilnim partnerjem

D24	zmedena sem bla, žalostna, slepa.	Zmedenost, žalost	Čustva, ki jih povzroči nasilje	Življenje z nasilnim partnerjem
D25	Počutila sem odgovorno za to da bi blo vse okej in da se nebi kregali, pa da bi njemu pomagala, da nebi več pil	Počutila se je odgovorno, da ga reši	Čustva, ki jih povzroči nasilje	Življenje z nasilnim partnerjem
D26	Ne vem kaj mi je blo, čist sem bla slepa, zdaj me je sram.	Ni opazila znakov nasilja	Doživljanje odnosa	Življenje z nasilnim partnerjem
D27	Ko sem vidla da niti pred sinom ne skriva nasilja, pa da še mu je za njega vseeno	Ugotovila, da mu je vseeno tudi za sina	Vzroki za prekinitve	Življenje z nasilnim partnerjem
D28	Tisto noč je takoj zaspal, jaz pa sem vzela malčka pa avto in se kar bosa odpeljala k prijatelji in ji vse povedala. Prespala sma pri njej, pol pa naju niti več ni pustla domov k njemu.	Zatekla se je k prijateljici	Namestitev	Prehod v samostojno življenje
D29	Poklicali sma moje starše in pol sem šla domov živet	Preselila se je domov	Stanovanjsko vprašanje	Samostojno življenje
D30	Po tem sem mu parkrat (dostikrat v bistvi) zagrozila, da ga bom pustla pa si že spakirala stvari	Večkrat zagrozila z odhodom	Poskusi prekinitve	Proces prekinitve odnosa
D31	on pa je vedno reko da se bo ubil, pa da ne more živet brez naji, da se bo popravo.. Jaz sem ga itak mela rada, ki sem te upala odit, da si nebi res še kaj naredil..	Grozil, da se bo ubil, če ga zapusti	Poskusi prekinitve	Proces prekinitve
D32	Hvala bogu mam prostor pri starših, tak da ni blo težko. Do službe mam od tu še bližje, tak da mi paše	Preselila se je domov	Stanovanjsko vprašanje	Samostojno življenje
D33	Počutim pa sem se bol domače pa varno, kot v našem stanovanju z njim	Počuti se bolj varno	Soočanje s samostojnim življenjem	Samostojno življenje
D34	Sem pa ga nenormalno pogrešala, vsaj na začetki.	Pogrešala bivšega partnerja	Soočanje s samostojnim življenjem	Samostojno življenje
D35	Zdi se mi ogaben, prav ogaben, ko se spomnim vsega	Zdi se ji ogaben	Občutki do bivšega partnerja po končanem razmerju	Proces okrevanja
D36	Jezna sem, tej njegovi bi najrajši povedala vse, ker on ji ziher ni nič povedal..	Njegovi novi partnerici želi povedati kakšen je	Občutki do bivšega partnerja po končanem razmerju	Proces okrevanja

D37	Ne morem verjet s kakim človekom sem živel, tega nikomu ne privoščim, niti tej ki jo ma zdaj	Njegovi novi partnerici želi povedati kakšen je	Občutki do bivšega partnerja po končanem razmerju	Proces okrevanja
D38	Je pa mi dal sina, ki mi pomeni vse na sveti.	Dal ji je sina, ki ji pomeni vse na svetu	Občutki do bivšega partnerja po končanem razmerju	Proces okrevanja
D39	Hm. Zlo pogosto čutim jezo. Zadnje čase še posebej postanem jezna za brezveze, pa ko pride mali domov, ko vidim kak se obnaša.. Nisem jezna na sina ampak na njega..	Napadi jeze	Trenutno počutje	Duševno zdravje
D40	V glavnem, probam se nekak pomirit, s sprehodom al pa muziko	Pomirjata jo sprehod in glasba	Premagovanje stisk	Duševno zdravje
D41	Najbolj mi pomaga, če se igram z malim, al pa mu kaj preberem, grema na dolgi sprehod. Tudi pogovor z mamo mi vedno pomaga ko sem žalostna, pa kaka dobra hrana (haha	Igranje s sinom, branje, sprehodi, pogovor z mamo, dobra hrana	Premagovanje stisk	Duševno zdravje
D42	Ja, okej sem no. Nebom rekla, da sem odlično, ampak sem vedno boljše.	Vedno boljše	Trenutno počutje	Duševno zdravje
D43	Pridejo slabi dnevi, ampak načeloma niti nimam časa veliko razmišljat, ker sem tako zasedena (haha	Pridejo slabi dnevi	Trenutno počutje	Duševno zdravje
D44	Za duševno zdravje skrbim tako, da tečem, se igram s sinom, sprehod z mamo, včasih pogledam kak dober film	Tek, igra s sinom, sprehodi, filmi	Skrb za duševno zdravje	Duševno zdravje
D45	Jaz sem naredla napako, ker nisem nikomur povedala, razen staršem. Mogoče je kdo kaj slutil, prijateljice so me tu in tam kaj vprašale, ampak sem vztrajno zanikala	Podpora družine	Socialna mreža	Podpora
D46	Tisti večer mi je pomagala prijateljica in mi pol celi čas stala ob strani, še vedno mi	Pomoč prijateljice	Socialna mreža	Podpora
D47	Največja opora so mi starši, predvsem mama, ki me je toplo sprejela domov. Skos me posluša, pa malo počuva sina, ko mam slabi dan	Podpora družine	Socialna mreža	Podpora

D48	Če nebi mela njih, bi ziher šla nazaj k njemu, tak da sem vesela, da mam ob sebi dobre ljudi.	Vesela, da ima ob sebi dobre ljudi	Socialna mreža	Podpora
D49	Dobre. Na centru za socialno delo mam dobre izkušnje, hodla sem v svetovalnico za pomoč žrtvam nasilja, kjer mam tudi dobre izkušnje	Dobre izkušnje s socialnimi delavci	Strokovni delavci	Podpora
D50	Na začetku so mi fejest pomagali, mislim da socialnih delavcev vseeno ne more nadomestiti kaka prijateljca, ker nima tolko znanja, oni so prav usposobljeni za podporo, saj več	Socialnih delavcev ne morejo nadomestiti prijatelji	Strokovni delavci	Podpora
D51	To je zelo pomembno no, da se postaviš na noge..	Pomembna strokovna podpora	Strokovni delavci	Podpora
D52	Meni je težko, ker ga skos srečujem in pol se vedno spomnim vsega in postanem jezna al pa žalostna, kak kdaj	Težko okrevanje	Možnost popolnega okrevanja	Proces okrevanja
D53	Jaz mislim da se da okrevati, v tej meri da te to več ne obremenjuje in lahko lepo živiš, ampak iz spomina ne moreš zbrisat, to nikoli nebojo prijetni spomini.	Spomini ostanejo	Možnost popolnega okrevanja	Proces okrevanja
D54	Naučila sem se, da moram o svojih stiskah povedati ljudem okrog sebe	O svojih stiskah moraš povedati ljudem okrog sebe	Nova spoznanja	Proces okrevanja
D55	Da ni nujno da zgledaš popolno, nič ni narobe, če maš probleme, ker jih ma vsak.	O stiskah moraš povedati ljudem okrog sebe	Nova spoznanja	Proces okrevanja
D56	Naučila sem se, da me ljudje sprejmejo tako kot sem in da se ne rabim pretvarjat.	O stiskah moraš povedati ljudem okrog sebe	Nova spoznanja	Proces okrevanja
D57	Razlika je, da mam zdaj mir, da sin več ne joka in končno spi ponoči.	S sinom imata mir	Razlike v življenju po nasilju	Proces okrevanja
D58	Mislim, da me še dosti lepega čaka, ker sem še vseeno mlada. Bolj sem pozitivna na sploh	Bolj pozitivna	Razlike v življenju po nasilju	Proces okrevanja
D59	mam pa tudi bolj intenzivne napade jeze, kar morem nujno popraviti	Napadi jeze	Trenutno počutje	Duševno zdravje

D60	Ampak ja, na koncu bi rekla, da je moje življenje doosti lepše, kot pred enim letom.	Lepše življenje	Razlike v življenju po nasilju	Proces okrevanja
D61	Zapustite ga.	Zapustite ga	Sporočilo ženskam	Proces okrevanja
D62	Poiščite pomoč v družini al pa koga v stroki	Poiščite pomoč	Sporočilo ženskam	Proces okrevanja
D63	Opogumite se, mejte se rade	Potreben je pogum	Sporočilo ženskam	Proces okrevanja

E1	Sem zaposlena kot diplomirana medicinska sestra	Diplomirana medicinska sestra	Delovni status	Trenutna življenjska situacija
E2	Živim v hiši, ki sva jo pred kratkim kupila z novim partnerjem	Živi v hiši z novim partnerjem	Namestitev	Trenutna življenjska situacija
E3	Ja, se počutim varno, ampak sem za to rabila nekaj časa	Se počuti varno	Občutek varnosti	Trenutna življenjska situacija
E4	Imam eno hčerko, je študentka, živi pa v mojem prejšnjem stanovanju	Ima hči	Otroci	Trenutna življenjska situacija
E5	Ja imam, občasno. Po razhodu sem blokirala vse njegove telefonske številke, torej njegovo, njegovo službeno in druge telefonske s katerih bi mel lahko klical. Ampak on od takrat naprej vsaka dva ali tri mesece najde neko novo telefonsko, ki je nimam zablokirane in me pokliče	Bivši partner želi občasno navezati stik	Stiki z bivšim partnerjem	Trenutna življenjska situacija
E6	Drugače pa se gibljeva v različnih območjih, tako da se hvala bogu nikoli ne srečava v živo	Se ne srečata v živo	Stiki z bivšim partnerjem	Trenutna življenjska situacija
E7	Tu je šlo za grozno ljubosumje, na primer na službo- sodelavce, na družino, na hčerko, celo na terapevta h kateremu sva hodila. Očital mi je, da imam razmerje s terapevtom, zato sva mogla nehati hodit k njemu	Ljubosumje	Doživljanje odnosa	Življenje z nasilnim partnerjem
E8	Govoril mi je razne žaljivke in me zmerjal, recimo da sem debela, stara, ker sem od njega starejša 6 let, res me je grdo poniževal, tudi mojo družino je imel zelo grdo.	Žaljenje	Doživljanje odnosa	Življenje z nasilnim partnerjem
E9	Po vseh teh besedah sem se res počutila debelo, staro in nezaželeno, pač čisto nizko samopodobo sem imela.	Nizka samopodoba	Čustva, ki jih povzroči nasilje	Življenje z nasilnim partnerjem
E10	Na začetku je on bil v redu, ampak je pogosto pil, kasneje pa ni bil več nikoli v redu, saj bil vedno slabe volje, ko je bil trezen in razmišljal o tem kje in kako se bo lahko naslednjič napil.	Alkoholizem	Doživljanje odnosa	Življenje z nasilnim partnerjem
E11	On je imel že od prej dva majhna otroka, stara 1 in 3 leta. Tudi poleg njiju se je napil in zaspal, otroka pa sta skakala po njemu, grozno, ko se spomnim	Alkoholizem	Doživljanje odnosa	Življenje z nasilnim partnerjem

E12	Jaz imam sicer čisto vest, dala sem vse od sebe, da bi ga rešila, ves trud, ampak on se ni odločil, zato nisem mogla ničesar doseči.	Počutila se je odgovorno, da ga reši	Čustva, ki jih povzroči nasilje	Življenje z nasilnim partnerjem
E13	Najin prvi razhod je bil tak, da sem ga prijavila policiji	Prijava policiji	Vzrok za prekinitev odnosa	Proces prekinitve odnosa
E14	Začel me je nadirati in to se je stopnjevalo v pretep, saj sem se branila. Takrat me je močno pretepal, jaz pa sem mu vračala, koliko sem lahko	Nasilni izbruh	Vzrok za prekinitev odnosa	Proces prekinitve odnosa
E15	Vem, da sem ga porinila v steno in mu pri tem zlomila zob, na koncu pa sem ga brcnila med noge	Nasilni izbruh	Vzrok za prekinitev odnosa	Proces prekinitve odnosa
E16	ko se je zvil, sem zgrabila torbico in taka razcapana v trenirki stekla v bolnico k očetu. Tam je bila moja svakinja, jaz pa sem jima vse povedala	Nasilni izbruh	Vzrok za prekinitev odnosa	Proces prekinitve odnosa
E17	Prepričala sta me, da grem na policijo in vse povem, tam pa sicer nisem spravila nič iz sebe. Policaji so ga našli v stanovanju, zelo pijanega in potem je dobil prepoved približevanja.	Prijava policiji	Vzrok za prekinitev odnosa	Proces prekinitve odnosa
E18	Po tem več ni hodil k meni, tudi zaradi moje hčerke, sva se pa slišala po telefonu, kljub prepovedi, saj je jokal in me prosil, jaz pa sem mu želela pomagati.	Prošnje naj se vrne	Razlogi za vračanje v nasilni odnos	Proces prekinitve nasilnega odnosa
E19	Ves čas me je obsojal, da sem ga varala, na koncu pa je on imel drugo..	Našel si je drugo partnerico	Vzroki za prekinitev odnosa	Proces prekinitve odnosa
E20	Po tem mi je grozil da se bo ubil, da bo ubil mene, mojo hčerko	Stopnjevanje nasilja	Vzroki za prekinitev odnosa	Proces prekinitve odnosa
E21	jaz pa sem ga vedno mirila, saj sem se počutila odgovorno za njegovo življenje oz. smrt	Odgovorna za njegovo življenje	Doživljanje ob prekinitvi odnosa	Proces prekinitve odnosa
E22	Imela sem svoje stanovanje	Svoje stanovanje	Stanovanjsko vprašanje	Samostojno življenje
E23	Da sem šla kamorkoli iz hiše, sem se morala prisiliti, saj sem želela samo službo in biti sama s seboj	Morala se je prisiliti, da je šla iz hiše	Soočanje s samostojnim življenjem	Samostojno življenje
E24	Kasneje pa sem se začela družiti s prijateljico s podobno izkušnjo, in takrat sem zaživela! Šli sva na morje, na koncerte itd	Ob prijateljici zaživela	Soočanje s samostojnim življenjem	Samostojno življenje

E25	Ko se spomnim življenja z njim oz. njega otrpnem	Ob spominu otrpne	Občutki do bivšega partnerja po končanem razmerju	Proces okrevanja
E26	Po eni strani se mi smili, saj vem da ni mogel iz svoje kože.	Sočutje	Občutki do bivšega partnerja po končanem razmerju	Proces okrevanja
E27	Ne bi se mogla dobiti z njim, niti slučajno	Ne želi stika z bivšim partnerjem	Občutki do bivšega partnerja po končanem razmerju	Proces okrevanja
E28	In tudi rajši sem sama, kot pa da sem v taki zvezi. Vem, da sem se zanj dovolj razdajala.	Raje sama kot v taki zvezi	Nova spoznanja	Proces okrevanja
E29	Obiskovala sem psihologinjo in socialno delavko. To mi je zelo pomagalo, ker sem s tem, ko je socialna delavka obnavljala mojo zgodbo slišala prek nekoga drugega in mi je odprlo oči.	Strokovna podpora	Premagovanje stisk	Duševno zdravje
E30	Trenutno drhtim, ko se spominjam vsega tega	Ob spominu drhti	Trenutno počutje	Duševno zdravje
E31	Najrajši ne razmišljam, ukvarjam se z vrtom in psom, toliko stvari se mi dogaja, da nimam časa razmišljati	Vrt, pes	Skrb za duševno zdravje	Duševno zdravje
E32	Zelo. Takrat sem se aktivno družila s svojo družino, na začetku res samo z njimi. Od njih sem dobila podporo, pred vsem ob hčerke in obiske, kar mi je bilo pomembno, saj oni ostanejo za vedno, partnerji pa se menjajo.	Podpora družine	Socialna mreža	Podpora
E33	Tudi prijateljica mi je veliko pomagala, saj je bila odklop od vsega in ponovno me je vključila v družabno življenje	Pomoč prijateljic	Socialna mreža	Podpora
E34	Same dobre, izkoristila sem vse brezplačne storitve, ki so mi pripadale in z vsem sem bila zadovoljna.	Dobre izkušnje	Strokovni delavci	Podpora
E35	Psihologinja in socialne delavke so bile super, tudi partnerski terapevt, čeprav ga nisva velikokrat obiskala, še tožilec je bil prijazen	Dobre izkušnje	Strokovni delavci	Podpora
E36	Ne vem. Verjetno je mogoče, ampak ne takoj.	Potreben čas	Možnost popolnega okrevanja	Proces okrevanja
E37	Pri meni še zagotovo ni, še vedno to vse za nazaj prileti nad mene in takrat še vedno otrpnem, ne morem si pomagati	Potreben čas	Možnost popolnega okrevanja	Proces okrevanja
E38	Sicer pa se vedno manj krat spomnim, še posebej zadnje čase.	Vedno boljše	Možnost popolnega okrevanja	Proces okrevanja

E39	Ni še prišel čas, da bi okrevala, lahko pa rečem, da so ta čustva manj intenzivna.	Vedno boljše	Možnost popolnega okrevanja	Proces okrevanja
E40	Da človeku ne moreš pomagati, če se sam za to ne odloči	Človeku ne moreš pomagati, če se sam za to ne odloči	Nova spoznanja	Proces okrevanja
E41	Tako razmerje je boljše prekiniti, ker tega res ni treba trpeti celo življenje.	Nasilno razmerje je boljše prekiniti	Nova spoznanja	Proces okrevanja
E42	Pomembno je, da se po taki izkušnji pobereš, da se ne obtožuješ in da tudi njega ne obtožuješ, da ti je pokvaril življenje, ampak greš naprej. Življenje si moraš urediti tako, da si zadovoljen	Moraš se pobrati	Nova spoznanja	Proces okrevanja
E43	Naučila sem se recimo, da sem bolj pozorna na nasilje, recimo v službi, ko pridejo kake pacientke in povedo zgodbo o poškodbi.	Bolj pozorna na nasilje	Razlike v življenju po nasilju	Proces okrevanja
E44	Potem se vprašam, če je mogoče za tem kaka druga zgodba, v glavnem na to sem pozorna in tudi da se nebi v moji novi zvezi pojavilo nasilje, predvsem prvo leto.	Bolj pozorna na nasilje	Razlike v življenju po nasilju	Proces okrevanja
E45	Da če že ne morejo zaščititi sebe, ker vem, da imaš v takem razmerju nizko samopodobo, naj zaščitijo otroke	Zaščitite otroke	Sporočilo ženskam	Proces okrevanja
E46	To morajo storiti, da otroci ne doživljajo nasilja, da nimajo takega vzorca	Zaščitite otroke	Sporočilo ženskam	Proces okrevanja
E47	Nasilje je nesmiselno trpeti tako dolgo, prej ko ga končaš, boljše je	Prej se odločite prekiniti, lažje bo	Sporočilo ženskam	Proces okrevanja

b. Osno kodiranje

1. TRENUTNA ŽIVLJENJSKA SITUACIJA

1.1 Namestitev

- Varna hiša (A1)
- Iskanje novega stanovanja (A2, A5)
- Stanovanje (B2)
- Živi pri starših (C1, D1)
- Živi v hiši z novim partnerjem (E2)

1.2 Delovni status

- Upokojena (A3)
- Zaposlena v tovarni čevljev (B1)
- Študentka (C2, C3)
- Zaposlena, končuje izredni študij predšolske vzgoje (D2)
- Diplomirana medicinska sestra (E1)

1.3 Prosti čas

- Branje, sprehodi, kava v lokalu (A6)
- Igranje igrice, branje, sprehodi, kuhanje (B4)
- Malo prostega časa (D3)
- Rada teče (D4)

1.4 Občutek varnosti

- Se počuti varno (B3, C4, E3)
- Večino časa se počuti varno (D5)

1.5 Otroci

- Dve hčerki (A4)
- Štirje vnuki (A7)
- Trije otroci (B5)
- Redko videvanje z najstarejšo hčerko (B6)
- Sin do nedavnega zavračal stike (B7, B8)
- Najmlajša hči živi z njo (B9)
- Nima otrok (C5)
- Sin ima stike z očetom (D6, D7, D8, D9)
- Starša nista usklajena pri vzgoji (D10, D11)
- Ima hči (E4)

1.6 Stiki z bivšim partnerjem

- Nič stikov z bivšim partnerjem (A8, C6, B10, B11)
- Bivši partner poskuša pridobiti informacije o njej (B12)
- Srečevanje, ko gre po sina (D12, D13)
- Ljubosumen (D14)
- Bivši partner želi občasno navezati stik (E5)
- Se ne srečata v živo (E6)

2. ŽIVLJENJE Z NASILNIM PARTNERJEM

2.1. Doživljanje odnosa

- Težko obdobje (A10, A9)
- Bilo je grozno (B13, B26, D15)
- Upanje, da se bo spremenil (A14, B16)
- Nikoli se ni spremenil (A21)
- Stopnjevanje nasilja (A22, B17, B20, C12)
- Življenje v strahu (B14)
- Čutila, ko je bil jezen (B15)
- Žaljenje (B18, D17, D18, E8)
- Prikrivanje nasilja (B25, D16, D22, D23)
- Nasilje trajalo 30 let (B30)
- Vedno je našel napake (B46)
- Mladi par v srednji šoli (C7, C8)
- Mislila je, da bi vse naredil zanjo (C9)
- Ni opazila znakov nasilja (C10, C22, D20, D26)
- Priateljice so jo opomnile na nasilje (C13)
- Vpliv in nadzor (C14, C15, C16, C17)
- Mogla mu je v vsem ustreči (C18)
- Nasilje zavito v skrb (C21)
- Sin je imel težave s spanjem (D19)
- Ljubosumje (E7)
- Alkoholizem (E11)

2.2. Doživljanje življenja

- Želja po miru (A16, C11)
- Mislila, da življenje ne bo nikoli boljše (B22)
- Mislila, da se mora prilagoditi (B23)
- Razočarana nas seboj, da ni nikoli dovolj dobra (C19)
- Čutila jezo, ne ve nad kom (C20)

2.3. Čustva, ki jih povzroči nasilje

- Ponižanje, brezizhodnost, strah za življenje (A11)
- Izguba smisla življenja (A12)
- Želja umreti (A13)
- Tesnoba, žalost, nemoč (A15)
- Nizka samopodoba (B19, E9)
- Občutek nevrednosti (C45)
- Zmedenost, žalost (D24)

-Počutila se je odgovorno, da ga reši (D25, E12)

3. PROCES PREKINITVE ODNOSA

3.1. Doživljanje ob prekinitvi odnosa

- Strah in jok, klic na pomoč (A26, A27)
- Strah za življenje (A28, C32, C33)
- Pobeg v strahu (A34)
- Mir s strani nasilneža (A35)
- Osamljenost (C23)
- Počutila se je neumno in razočarano (C24)
- Jeza (C26)
- Žalost (C27)
- Ni želela nobenega stika več (C31)
- Veliko olajšanje (C34, C36)
- Odgovorna za njegovo življenje (E21)

3.2. Vzroki za prekinitve

- Nasilni izbruh (A23, A25, E14, E15, E16)
- Strah za življenje (A24)
- Ni se spremenil (A30, A31)
- Stopnjevanje nasilja (A32, A33, C29, C30, E20)
- V samoobrambi ga je skoraj ubila (B27, B28, B29)
- Ugotovila, da mu je vseeno tudi za sina (D21, D27)
- Prijava policiji (E13, E17)
- Našel si je novo partnerico (E19)

3.3. Poskusi prekinitve

- Odhajala k mami (A18)
- Približno pet poskusov (B31, A17)
- Večkrat zagrozila z odhodom (D30)
- Grozil, da se bo ubil, če ga zapusti (D31)

3.4. Razlogi za vračanje v nasilni odnos

- Verjela, da se bo spremenil (A19, A20, B33)
- Prošnje naj se vrne (A29, B21, E18)
- Sin ni želel razhoda staršev (B24)
- Stanovanjski problem (B34)
- Pogrešala partnerja in otroke (B35)

4. PREHOD V SAMOSTOJNO ŽIVLJENJE

4.1. Namestitev

- Varna hiša (A36, B32)
- Zatekla se je k prijateljici (D28)

5. SAMOSTOJNO ŽIVLJENJE

5.1. Stanovanjsko vprašanje

- Preselila se je domov (D29, D32)
- Svoje stanovanje (E22)

5.2. Soočanje s samostojnim življenjem

- Nerazumevanje s sostanovalkama (A37)
- Razmišljala o vrnitvi v nasilno razmerje (A38, A39, B36)
- Vztrajala (A40)
- Dobri odnosi s sedanjimi sostanovalkami (A41)
- Se je znašla (A42)
- Pogreša rože in vrt (A43)
- Občutek, da je vse izgubila (B37, B38)
- Vedno potrebovala strokovno pomoč (B39)
- Komaj preživela vsak dan (B40, B41)
- Strah se je plegel (C35)
- Lahko dela kaj hoče, novi svet (C37)
- Počuti se bolj varno (D33)
- Pogrešala bivšega partnerja (D34)
- Morala se je prisiliti, da je šla iz hiše (E23)
- Ob prijateljici zaživela (E24)

6. DUŠEVNO ZDRAVJE

6.1. Trenutno počutje

- Tesnoba (A45)
- Težave s spanjem (A50, A57)
- Zadnje čase bolje spi (A56)
- Nihanje v razpoloženju (B42)
- Vedno boljše (B43, D42)
- Trenutno je v redu (B52)
- Pridejo slabi dnevi (B53, D43)
- Se ne počuti najbolje (C47)
- Napadi jeze (D39, D59)
- Ob spominu drhti (E30)

6.2. Premagovanje stisk

- Težko premaguje stiske (A49)

- Mora vstati iz postelje in se zamotiti (A52, A53, A54, A55)
- Sprehod, branje (B49)
- Podpora stroke (B50)
- Sprehod, kava, gledanje serij (B51)
- Sprehod in glasba (D40)
- Poskusi se spomniti, da niso vsi ljudje taki (C43)
- Poskusi objektivno pogledati na situacije (C44)
- Igranje s sinom, pogovor z mamo, dobra hrana (D41)

6.3. Skrb za duševno zdravje

- Branje, sprehodi (A58, B55)
- Kava s prijateljico ali sama (A59)
- Redno obiskuje terapije (C48, C49)
- Tek, igra s sinom, sprehodi, filmi (D44)
- Vrt, pes (E31)

7. PODPORA

7.1. Socialna mreža

- Podpora sorodnikov bivšega partnerja (A61)
- Podpora soseda (A62)
- Podpora družine (A60, A63, D45, D47, E32)
- Pomembna podpora bližnjih (A64)
- Brez podpore ne bi preživela (A65, B60, C55)
- Sorodniki niso vedeli za nasilje (B59)
- Največja opora hčerki (B56, B57, B58 B60)
- Pomoč prijateljic (B61, D46, E33)
- Želela si je podpore sina (B64)
- Ne-podpora družine ji je povzročala dodatno stisko in trpljenje, žalost, panične napade (C50, C51, C52)
- Podporo prijateljic bo cenila celo življenje (C56)
- Vesela, da ima ob sebi dobre ljudi (D48)

7.2. Strokovni delavci

- Dobre izkušnje (A66, A67, B65, B68, E34, E35)
- Dobre izkušnje s psihologinjo (A68, B58)
- Psihiater je v redu (A69)
- Stalna podpora v varni hiši (B62)
- Hvaležna za sprejem v varno hišo (B63)
- Prvič v varni hiši slaba izkušnja (B66)
- Čudna izkušnja s policijo (B69)
- Dobre izkušnje s terapijo (C57)
- Klinični psiholog še poslabšal stanje (C58)
- Dobre izkušnje s socialnimi delavci (D49)
- Socialnih delavcev ne morejo nadomestiti prijatelji (D50)
- Pomembna strokovna podpora (D51)

8. PROCES OKREVANJA

8.1. Občutki do bivšega partnerja po končanem razmerju

- Zdi se ji pokvarjen (A46)
- Ne želi si stika z bivšim partnerjem (A47, E27)
- Privošči mu, da ni srečen (A48)
- Čuti strah in jezo (B44, C40, C41, C42)
- Ne razume zakaj je bil tak (B45)
- Pokvaril ji je življenje (B47)
- Rada bi mu povedala, da ji je sedaj bolje (B48)
- Ve, da jo je želel samo zase (C38)
- Sočutje (C39, E26)
- Zdi se ji ogaben (D35)
- Njegovi novi partnerici želi povedati kakšen je (D36, D37)
- Dal ji je sina, ki ji pomeni vse na svetu (D38)
- Ob spominu otrpne (E25)

8.2. Možnost popolnega okrevanja

- Upa, da je mogoče (A70, B70)
- Veseli se okrevanja (A71)
- Potreben čas (A72, E36, E37)
- Okrevanje je težko (A73, A74, D52)
- Spomini ostanejo (B71, B74, D53)
- Lažje ob strokovni podpori (B72)
- Lahko se postaviš na noge, nek vpliv pa še vedno ostane (C60)
- Vedno boljše (E38, E39)

8.3. Razlike v življenju po nasilju

- Ne boji se več (A75, A76)
- Je bolj svobodna (B54, B76)
- Bolje kot v razmerju (B73)
- Lahko je lena brez slabe vesti (B77)
- Bolj ceni malenkosti (B79, C65)
- Novi partner je ne omejuje (C63)
- Kot oseba se je spremenila (C68)
- Bolj pozorna na nasilje (C69, E43, E44)
- S sinom imata mir (D57)
- Bolj pozitivna (D58)
- Lepše življenje (D60)

8.4. Nova spoznanja

- Spoznala, da je močna (A78)
- Bolj pozorna na nasilje (B75)
- Težje zaupa moškim (A77, B80)
- Odločitve sprejema brez vpliva drugih (C61, C64, C66)

- Vpliv na izbiro novega partnerja (C62)
- Ne zanaša se na družino (C67)
- O stiskah moraš povedati ljudem okrog sebe (D54, D55, D56)
- Raje sama kot v taki zvezi (E28)
- Človeku ne moreš pomagati, če se sam za to ne odloči (E40)
- Nasilno razmerje je boljše prekiniti (E41)
- Moraš se pobrati (E42)

8.5. Sporočilo ženskam

- Zapustite ga (A79, D61)
- Poiščite varno nastanitev (A80)
- Potreben je pogum (A81, D63)
- Nihče si ne zasluži nasilja (A82)
- Prej se odločite prekiniti, lažje bo (B81, E47)
- Zaslužite si boljše življenje (B82)
- Borite se zase (B83)
- Nikoli več ne bo tako hudo, kot v nasilnem odnosu (C70, C71)
- Vredno je premagati strah (C72)
- Poiščite pomoč (C73, D62)
- Bodite pozorne na vse oblike nasilja (C74)
- Zaščitite otroke (E45, E46)

c. Odnosno kodiranje

