

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Špela Komatar

**Izzivi mladih staršev, razumevanje otroka in vloga
socialnega dela pri sodelovanju z mladimi starši**

Magistrsko delo

Ljubljana, 2021

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Špela Komatar

**Izzivi mladih staršev, razumevanje otroka in vloga
socialnega dela pri sodelovanju z mladimi starši**

Magistrsko delo

Študijski program: Socialno delo

Mentorica: doc. dr. Lea Šugman Bohinc

Ljubljana, 2021

ZAHVALA

Zahvaljujem se mentorici doc. dr. Lei Šugman Bohinc za pomoč in usmerjanje pri načrtovanju in izdelavi magistrskega dela.

Hvala vsem staršem, ki so z mano delili svoje dragocene izkušnje!

Hvala vsem, ki ste me skozi to pot podpirali in bili ob meni.

Izzivi mladih staršev, razumevanje otroka in vloga socialnega dela pri sodelovanju z mladimi starši

Povzetek magistrskega dela

V magistrski nalogi so prikazani izzivi, s katerimi se starši spoprijemajo ob prehodu v starševstvo, kako razumejo otrokove potrebe in kako jim lahko pri tem pomaga socialno delo. V začetnem delu so opredeljene in prikazane teorije ter raziskovalne ugotovitve različnih avtorjev. V teoriji sem se osredotočila na raziskovanje izzivov v partnerski zvezi po rojstvu otroka, povezovanje staršev z otrokom ter socialno delo v zdravstvenem domu. V empiričnem delu sem uporabila intervju in anketo. V intervjuju je sodelovalo sedem oseb, v anketi pa 68 oseb. Ugotovitve so pokazale, da se vsi starši ob prehodu v starševstvo spoprijemajo z izzivi, ti pa se pojavljajo na različnih področjih. Razumevanje otroka in njegovih potreb se izboljšuje s tem, ko otroci rastejo. Najmanjše razumevanje je v obdobju prvega pol leta, nato pa se izrazito izboljšuje. Vednost staršev ob prvem otroku o možnosti podpore in pomoči na centru za socialno delo pa je majhna. Naloga nudi pogled v življenje in spremembe, ki se zgodijo staršem po rojstvu otroka, poleg tega pa pokaže tudi odnos staršev do dela centra za socialno delo in njihovo seznanjenost z možnostmi strokovne pomoči in podpore za svoje stiske.

Ključne besede: partnerstvo, izzivi, spremembe, socialno delo, psihosocialna pomoč in podpora, razumevanje otrok

Challenges of new parents, understanding their child and role of social work in working with new parents

Master's Thesis Abstract

In this master thesis, challenges of the new parents upon the entry into parenthood are represented and researched, their understanding of their infant's needs, and how social care agencies can help with these challenges. In the beginning, different theories are presented, in which are researched challenges which appear in relationship between parents after childbirth, relationship between newborn and parents and social services in health care facilities. Empirical research was conducted with interviews and a survey. Results have shown that all parents face challenges in different areas of life when transitioning into parenthood. Parents' understanding of children and their needs is improved during children's growth. First half year of children's life is marked with the smallest understanding of his needs, but after this period is noticeably improved. The research has also shown that parents do not now options of support presented in social care facilities. This master thesis offers an insight into life of parents and changes that happen to new parents after childbirth. Beside that it also presents attitude of parents toward social services and their knowledge of possibilities of professional help and support for their needs.

Keywords: parenthood, challenges, change, social work, professional support system, understanding of children

Vsebina

1. TEORETIČNI UVOD	1
1.1. Mlada starša in izzivi ob prehodu v starševstvo	1
1.1.1. Spremembe v razmerju staršev	3
1.1.2. Najprej partner ali najprej starš	6
1.1.3. Otožnost, tesnoba, depresija	8
1.2. Razvoj navezanosti	9
1.2.1. Začetek navezanosti/navezovanja	9
1.2.2. Vrste navezanosti	11
1.2.3. Razmerja do drugih ljudi	13
1.3. Razvoj dojenčka	14
1.3.1. Čustvovanje, čustveni razvoj	16
1.4. Komunikacija dojenčka	17
1.4.1. Telesni razvoj	17
1.4.1.1. Buden in čuječ otrok	18
1.4.1.2. Jok	18
1.4.2. Stres	19
1.4.3. Regulacija otrokovih čustev in občutkov	19
1.5. Odzivanje staršev na otroka in povezovanje z njim	20
1.6. Vpliv razvoja navezanosti na razvoj otroka	22
1.7. Šola za starše	23
1.8. Socialno delo v zdravstvu	25
1.9. Socialno delo z družino	28
2. PROBLEM	32
3. METODOLOGIJA	34
3.1. Spremenljivke	34
3.2. Merski instrumenti	36
3.3. Enote raziskovanja	36
4. REZULTATI	37
4.1. Demografski rezultati	37
4.2. Izzivi ob prehodu v starševstvo	38
4.3. Spremembe v življenju	40
4.4. Spremembe v odnosu s partnerjem	41
4.5. Vpliv odnosa z otrokom na odnos s partnerjem	43
4.6. Vpliv na duševno zdravje	44
4.7. Stresne situacije	45
4.8. Okoliščine stresnih situacij	48
4.9. Pomoč pri spoprijemanju s stresnimi situacijami	48
4.10. Prepoznavanje potreb otroka	49

4.11.	Pomoč pri razumevanju otroka	52
4.12.	Spoprijemanje s situacijami, ko otroka niso zmogli razumeti	53
4.13.	Odziv okolice na dileme in stiske staršev	54
4.14.	Vpliv odziva okolice na počutje staršev in na njihov pogled nase kot na starša.....	55
4.15.	Izkušnja s podporo in pomočjo pred rojstvom otroka.....	55
4.16.	Odnos do podpore in pomoči	56
4.17.	Potreba po podpori in pomoči po rojstvu	56
4.18.	Poznavanje dela centra za socialno delo	58
4.19.	Psihosocialna podpora in pomoč na centru za socialno delo	58
4.20.	Psihosocialna pomoč in podpora v sklopu zdravstvenega doma	61
4.21.	Šola za starše	63
5.	RAZPRAVA	67
6.	SKLEPI	75
7.	PREDLOGI	76
8.	VIRI.....	77
9.	PRILOGE	83
9.1.	Anketa	83
9.2.	Intervju.....	86
9.3.	Transkripcija intervjujev	87
9.4.	Odprto kodiranje	104
9.5.	Osno kodiranje	128

Kazalo grafov

Graf 4.1: Regija prebivanja	37
Graf 4.2: Najvišja dosežena izobrazba	37
Graf 4.3: Starost anketirancev	38
Graf 4.4: Viri izzivov ob prehodu v starševstvo.....	38
Graf 4.5: Sprememba odnosa s partnerjem po rojstvu otroka	41
Graf 4.6: Pozitivna ali negativna sprememba v odnosu s partnerjem	42
Graf 4.7: Pojavljanje preveč obremenjujočih situacij po rojstvu otroka	44
Graf 4.8: Količina stresa v celotnem obdobju od rojstva do danes	45
Graf 4.9: Prikaz količine stresa v obdobju od rojstva do 6 mesecev otrokovega življenja	46
Graf 4.10: Prikaz količine stresa v obdobju od 6 do 12 mesecev otrokovega življenja.....	46
Graf 4.11: Prikaz količine stresa v obdobju od 12 mesecev otrokovega življenja.....	47
Graf 4.12: Prikaz razumevanja otrokovih potreb od 0 do 6 mesecev otrokove starosti.....	49
Graf 4.13: Prikaz podatkov o razumevanju otroka od 6 do 12 mesecev otrokove starosti	49
Graf 4.14: Prikaz podatkov o razumevanju otroka od 12 mesecev otrokove starosti naprej ...	50
Graf 4.15: Pomoč pri razumevanju otroka	52
Graf 4.16: Prikaz podatkov o spoprijemanju s situacijami, ko otroka ne zmorejo razumeti....	53
Graf 4.17: Prikaz prejemanja izkušnje pomoči in podpore pred rojstvom prvega otroka.....	55
Graf 4.18: Prikaz podatkov za odločitve za iskanje strokovne pomoči in podpore po rojstvu otroka.....	57
Graf 4.19: Prikaz zadovoljstva s prejeto strokovno podporo in pomočjo	57
Graf 4.20: Vedenje o možnosti psihosocialne podpore in pomoči na centru za socialno delo	59
Graf 4.21: Prikaz podatkov o obračanju na center po psihosocialno pomoč in podporo	59
Graf 4.22: Prikaz razlogov za neiskanje pomoči na centru za socialno delo	60
Graf 4.23: Prikaz ponujene možnosti psihosocialne pomoči in podpore v sklopu zdravstvenega doma	61
Graf 4.24: Prikaz možnosti izkoriščenja psihosocialne podpore in pomoči v zdravstvene domu	62
Graf 4.25: Opremljenost z informacijami o otrokovemu razvoju na šoli za starše	63
Graf 4.26: Prikaz podatkov, v kolikšni meri je bila staršem šola za starše v pomoč pri razumevanju otroka	64
Graf 4.27: Prikaz podatkov, v kolikšni meri je bila šola za starše v pomoč pri spoprijemanju z izzivi in spremembami po rojstvu.....	64

1. Teoretični uvod

1.1. Mlada starša in izzivi ob prehodu v starševstvo

Prehod iz partnerstva v starševstvo s seboj prinaša različne izzive, s katerimi pa se posamezniki različno uspešno spoprijemajo. McGrail (1996) pove, da ne moremo vedeti, kakšna bo izkušnja starševstva, dokler ne postanemo starši. Čas okoli rojstva prvega otroka je za par pogosto težko obdobje, saj je to eden izmed izzivov in najbolj stresnih prehodov v življenju (Heinicke in Guthrie, 1996). Prehod v starševstvo je razvojna faza, ki je zaznamovana s pomembno osebno, družinsko in družbeno spremembo (Levy-Shiff, 1994). Postati starši je težko, vendar ne toliko zato, ker nastanejo novi izzivi, ampak ker se tudi ponovno pojavijo stari. Tako starševstvo postane izziv za odnos, ki sta ga partnerja imela do tedaj (Tratar, 2007).

Za mnogo staršev je prvih nekaj mesecev veliko težjih, kot so pričakovali, preden so postali starši. Po vznemirjenosti in navdušenju ob rojstvu so potem, ko to mine, utrujeni, v stresu in zmedeni. Po pričakovanju in veselju, ki ga najpogosteje čutijo starši ob prihodu otroka, pa so nekateri tudi razočarani, ker dojenček ni tak, kot so si predstavljali (McGrail, 1996). Po rojstvu dojenčka imajo starši različne občutke. Ti občutki so pozitivni: veselje, radost, ganjenost, pa tudi negativni: strahovi, skrbi, dvomi. Vse to je povsem normalno. Ženske in moški lahko različno doživljajo prehod v starševstvo. Skrb za dojenčka in njegova nega sta, sploh v začetku, lahko zahtevni, včasih zelo naporni in puščata le malo časa za počitek ter preostale dejavnosti. To pomeni številne spremembe v vsakdanu staršev. Nekateri potrebujejo več mesecev, da se privadijo novemu ritmu in vlogi starša. Otroci pa so zelo različni. V nekaterih primerih, na primer ob večjih težavah z dojenjem, ob prezgodnjem rojstvu ali ob težavah z otrokovim zdravjem, lahko pride pri starših do preobremenjenosti (NIJZ, 2019).

V partnerskem odnosu lahko pride do težav ob prehodu v starševstvo. Vprašanje je, kako uskladiti vlogo starša in partnerja, pri tem pa ne zanemariti nobene od teh vlog. Vloga starša zmanjšuje partnersko zadovoljstvo in zato lahko poveča število prepirov.

Razlogov za to je več (Segerin in Flora, 2005, v Medved, 2010):

- otrok v partnerski odnos prinese odgovornost in s tem poveča stres v odnosu;
- ob rojstvu se intimnost med partnerjema zmanjša;
- ob skrbi za otroka ostaja manj časa za skupno preživljanje s partnerjem .

Partnerstvo in predvsem odnos med partnerjema med prehodom v starševstvo je zelo pomemben, zato ga partnerja ne smeta zapostaviti oziroma zanemariti. Ko partnerja postaneta starša, se velikokrat zgodi, da se posvetita le otroku. Predvsem matere lahko v tem obdobju na svojega partnerja pozabijo in se posvetijo le otroku. Pogosto misleč, da sicer ne bodo dobre matere (Satir, 1994, v Rijavec, 2002; Bradshaw, 1998, v Rijavec, 2002).

Pri tem prehodu pride do več med seboj povezanih procesov, ki so za oba partnerja zelo naporni in tvegani, saj zahtevajo veliko prilagoditev v vlogah in pričakovanjih. Ob tem pa je na voljo veliko manj časa, ki ga lahko posvetita sebi in drug drugemu (Cox, Paley, Burchinal in Payne, 1999). Otrok prinaša v družino mnogo sprememb in prilagoditev. Staršema pa različne občutke. Sploh očetje imajo lahko večje težave s prilagajanjem na novo situacijo, še posebej če se ne čutijo blizu otroku. Nekaterim je vloga očeta pisana na kožo, spet drugi pa se z njo težje spopadajo (McGrail, 1996).

Če mama svojega otroka zaznava drugače kot le z zadovoljstvom in ljubeznijo od rojstva naprej, se to ne sklada z družbeno konstrukcijo, saj naj bi starševstvo pomenilo izpolnitev, ne pa prisotnost negativnih čustev. Tako je v primeru, da se mama na otroka odzove z jokom, to lahko znak materine žalosti in njene izkušnje, da je »oropana« materinske vloge, ki jo je pričakovala (Krstulović, 2012).

Avtorji Mitnick, Heyman in Smith (2009) ugotavljajo, da raziskave potrjujejo, da otrok sam po sebi ne prinese novih težav med partnerja, ampak le okrepi smer odnosa, kot sta si jo oblikovala že sama. Idealno se jima uspe prilagoditi tako otrokovim potrebam kot tudi potrebam, ki jih imata kot par. V realnosti pa se pogosto zgodi, da prehod v starševstvo predstavlja resen izziv v odnosu (Praper po Orel, 2000, v Tratar, 2007).

Rojstvo otroka pa ne spreminja zgolj domačega dogajanja, vsakodnevnih opravil in utečenega življenjskega sloga staršev, ampak pomembno posega tudi v vsebino njunega odnosa. Novi družinski član zahteva, da partnerja v njegovo dobro žrtvujeta marsikaj, vključno s tistim, kar je še do nedavnega predstavljalo bistveni del njunega odnosa (Tratar, 2007).

Družbena konstrukcija starševstva predvsem temelji na prepričanju, da se rojevajo le popolni dojenčki, ki imajo le pozitivne lastnosti. Po tem prepričanju prinaša dojenček radost in novo življenje v družino. Alternativa tega pa ne obstaja. V družbeni konstrukciji je sicer izraženo psihosocialno breme skrbi za otroka, ampak ne pomeni družbeno sprejemljivega razloga za diskurz o tem, da je skrbstveno delo naporno. Vsak starš naj bi imel svojega otroka rad, hkrati pa mu mora prinašati globljo izpolnitev, tudi če je skrb zanj izredno naporna. V

družbenem konstrukt ni prostora za otroke, ki so drugačni in ne dosegajo pričakovanj, ki jih konstrukt zanje predvideva (Krstulović, 2012).

V času skrbi za otroka pridejo na dan tudi drugi vedenjski vzorci v partnerstvu, ne le mehanizem navezanosti (tudi sistem skrbi, socialni sistem in sistem raziskovanja). V zgodnjem obdobju poleg skrbi za otroka povečano potrebo po skrbi zanjo občuti tudi mama. Ko mama lovi ritem spanja in dojenja/hranjenja z otrokom, mora skrb za gospodinjstvo in za druge z otrokom nepovezane stvari vsaj v prvem obdobju prepustiti očetu. Tu se pokaže, koliko lahko mlada starša med seboj sodelujeta, kakšna pričakovanja imata drug do drugega pri podpori in koliko lahko sedaj ob novem članu še poiščeta stik drug z drugim. Za mamo je pomembno, koliko pusti očetu, da poskrbi zanjo in za otroka. Mama lahko, če je odnos dovolj zaupen, izraža svoje potrebe in verjame, da jih bo partner slišal in ji ugodil. Enako velja za očeta (Kompan Erzar in Poljanec, 2009).

Avtorica Gerhardt (2015) meni, da, če pogledamo širšo socialno sliko, je lahko eden od vzrokov težav s starševstvom strogo ločevanje na službeno in zasebno. To lahko pripelje do izoliranosti doma brez podpore drugih odraslih v vsakodnevnih aktivnostih. Starši so se primorani odločiti, ali bodo izbrali službo ali dom, čeprav si lahko želijo oboje. Ravno službeno področje in prijateljstva ter poznanstva v njem pa lahko staršema tudi pomagajo.

1.1.1. Spremembe v razmerju staršev

Po prehodu iz partnerstva v starševstvo pa se zgodijo tudi mnoge spremembe v odnosu med osebama. Na nekatere se starša lažje in hitreje privadita, spet druge pa so nekoliko težje obvladljive.

Čaćinović Vogrinčič (1998) pravi, da ne smemo pozabiti, da ima vsaka zveza oziroma odnos svoj začetek, v katerem se morata posameznika najprej spoznati in se naučiti biti drug z drugim. Da se tega naučimo, so potrebna določena pravila, ki bodo veljala za posamezen odnos in ki se izdelajo s številnimi eksperimentalnimi komunikacijami, transakcijami in protiakcijami, s čimer se vzpostavi, kaj je v odnosu dopustno.

Mladi starši se po rojstvu spoprijemajo z obremenitvami novega obdobja in morajo najti nove strategije za uravnavanje vseh zahtev, ki jih prinaša nov dojenček: pomanjkanje spanja, delovni pritiski, novimi finančnimi zahtevami, manj stika s prijatelji in kompleksnejše interakcije v odnosih z družino in sorodniki (Cowan, Cowan in Mehta 2009). Po rojstvu otroka ima večina staršev moten spanec, saj otrok potrebuje hrano, nego in bližino tudi ponoči. Moteno spanje in utrujenost lahko negativno vplivata na počutje, raven energije in

odnos med partnerjema. Zgodi se, da imata starša težave pri iskanju časa zase in drug za drugega. Pomembno je, da skrbita za svoje dobro počutje. Pomembno je, da si medsebojno pomagata in se podpirata (NIJZ, 2019). McGrail (1996) izpostavi, da se v začetni fazi dojenčkovega odraščanja lahko starši srečujejo z mnogi majhnimi nesporazumi glede majhnih stvari (lahko se ne strinjata, kaj naj ima oblečeno, kaj uporabljati za nego otroka, razne stvari o vzgoji otroka).

V času po razširitvi družine je dostikrat težko najti čas za partnerja. Dojenček je vedno na prvem mestu, partner pa na drugem. Če si starša vzameta čas zase, medtem ko otrok spi ali prosita nekoga za varstvo, je to lahko odlična osnova, na kateri lahko gradita svoje razmerje še naprej. Pomembno je, da sta povezana in sta si pomembna tudi izven okvira mati/oče otroka. Grajenje in vzdrževanje odnosa, sploh v zgodnjih obdobjih otrokovega razvoja, pa je lahko za nekatere starše precej naporno (McGrail, 1996).

Zanimivo je spoznanje, ki ga navaja Belsky (1983, v Delmore-Ko, Pancer, Hunsberger in Pratt, 2000), saj ugotavlja, da ženske občutijo večje nezadovoljstvo v partnerskem razmerju po rojstvu otroka kot pa moški. Dodaja, da moški občutijo manjše fizične in čustvene spremembe. Tudi avtorica Rijavec Klobučar (2004) je ugotovila, da so ženske s partnerskim razmerjem manj zadovoljne kot moški. Izpostavlja nekaj možnosti, zakaj je tako, in sicer ena izmed njih je, da ženske lažje povedo in priznajo svoja čutenja. Medtem ko je lahko razlog tudi ta, da imajo ženske večja pričakovanja od odnosa kot moški ter zato bolj doživljajo stvari, ko gre v odnosu kaj narobe. Hochschild in Machung (1989, v Norris in Tindale, 1994) si te razlike razlagata z mišljenjem, da imajo matere večji občutek za odgovornost glede organiziranosti družine, otroka ter doma. Avtor Blair (1993, v Coleman in Ganong, 2004) pa poroča, da je najmočnejši napovedovalec možnosti zakonskih konfliktov prav ženina ocena o pravični delitvi dela znotraj družine. Iz česar sledi zanimivo spoznanje, da če so očetje bolj vpleteni v nego otroka, to pozitivno vpliva na partnersko zvezo ter zadovoljstvo obeh partnerjev (Belsky in Rovine, 1990, v White in Klein, 2002).

Tudi Shapiro (2003) govori podobno, in sicer pri prehodu v starševstvo pride pogosto do dramatičnega znižanja ženinega zadovoljstva z zakonom. Ženske so v času, ko postanejo matere, veliko bolj občutljive na partnerjevo nezadovoljstvo, saj je ob tem ogrožen stik z njim v odnosu. Kjer pa je partnerstvo stabilno in imata oba starša visoko zavedanje o tem, v kakšnem procesu je drugi v času napornega prilagajanja pri prehodu v starševstvo ter si uspeta izražati nežnost, pripadnost in občudovanje (sta ohranila stik drug z drugim), je zadovoljstvo ohranjeno. Ti pari imajo večjo sposobnost spoprijemanja z izzivi novega starševstva in

odpornost hranjajo preko povečanega prizadevanja obeh partnerjev za odnos (v Driver, Tabares, Shapiro, Nahm in Gottman, 2003).

V sodobnem času pa se vse več očetov aktivno vključuje v družino po rojstvu otroka in prevzamejo obveznosti, ki jih je prej opravljala ženska. Avtor Van Dongen (1995, v Švab, 2006) pove, da se očetje s pojavom novega očetovanja veliko bolj vključujejo v gospodinjstvo, družinsko delo in skrb za otroke ter se zavedajo pomembnosti starševske vloge. Vendar kljub temu priznavajo, da njihove partnerke še vedno prevzemajo poglavitni delež skrbi za otroke. Poljšak Škraban (2001) ugotavlja, da se očetje bolj kot z gospodinjskimi deli ukvarjajo z otroki, in sicer pri igri, športnih aktivnostih, izletih ipd., materam pa ostanejo rutinska opravila.

Konstrukcija očetovstva se zelo spreminja. Vloge in funkcije očetov so v nenehnem spreminjanju, kljub temu pa jim ostaja ena skupna točka in to je, da je očetovstvo vedno sekundarna vloga materinstvu. Spremembi te predpostavke se upirajo mnogi družbeni konstrukti in konstelacije. Družbeni konstrukt očetovstva vpliva na to, kako očetje razmišljajo, kako se udeležujejo in soustvarjajo očetovsko vlogo sekundarnega skrbnika. Večina sodobnih diskurzov sicer promovira bolj vključeno vlogo očeta (Gotovnik, 2015).

Nastale prepire in nesoglasja pa je izredno pomembno reševati, se o njih pogovarjati in poskušati slišati obe strani. Za mnoge so spremembe, ki so dogajajo v tem času, zelo zahtevne, reševanje in spoprijemanje z njimi pa zahteva varen prostor za oba starša. Čačinovič Vogrinčič (1998) pravi, da se partnerja sprememb ne lotevata zavestno in da je v odnosu med njima prisotnega zelo malo dogovarjanja in sodelovanja. Razlog za pomankanje je lahko v strahu pred napetostmi in konflikti, ki jih prinesejo spremembe. Mertensov koncept sposobnosti za konflikt (v Čačinovič Vogrinčič, 1998) je definirana sposobnost posameznika, da konflikt zazna in se z njim spoprime. Da oseba lahko izrazi zaznani konflikt, se mora počutiti varno v svojem odnosu. To lahko zagotovita s sklenjenim dogovorom, s katerim vzpostavita zaupanje, ki se ga bosta oba partnerja lahko držala in spoštovala. Ta koncept lahko prenesemo tudi v osebni odnos, v katerem sta oba vpletena povezana in je vključena večja verjetnost, da se ustvari varen prostor za pogovor o konfliktih. Poleg tega pa tudi oseba hitreje opazi spremembe pri partnerju/partnerici.

Mnogo parov uspešno preide to najmanj statično in dokaj stresno obdobje rojstva prvega otroka, precej pa se jih spotika, ustavlja in obupuje ob težavah, ki se jih velikokrat niti ne zavedajo ali jih ne znajo poimenovati. Kadar partnerja ugotovita, da se vedno bolj oddaljujeta drug od drugega, da sta vedno bolj nezadovoljna ne glede na to, kako se trudita za svoj odnos,

ali pa da sta se znašla v konfliktu, ki ga ne znata rešiti, potrebujeta strokovno pomoč (Tratar, 2007).

McGrail (1996) predlaga, da lahko pogovore o vzgoji in otroku starši začnejo že pred samim rojstvom in si tako olajšajo poporodno obdobje ter razlike v razmišljanjih in željah, ki ju takrat lahko pripeljejo do nesporazumov. Zaradi nesposobnosti reševanja ostanejo konflikti nerazrešeni, kar lahko vodi v propad razmerja in skrhane odnose med partnerjema. Do motenj v reševanju pride tudi, ko se partnerja zapleteta v psevdokonflikte. Razpravljata na vsebinski ravni, konflikt pa je odnosni in zato ostaja nerešen in nerešljiv (Čačinovič Vogrinčič, 1998). Pomanjkanje komunikacije in strah pred psihično ali emocionalno poškodbo lahko stvari za par v tem obdobju samo še poslabšata. Pomembno je, da se pogovorita o stvareh in o tem, kako se počutita. Ravno to pa je lahko ena težjih stvari (McGrail, 1996).

Z nastalimi spremembami in napetostmi se lahko starša uspešno spoprimeta in brez večjih izgub preideta v naslednjo fazo družinskega življenja. Lahko pa te napetosti prerastejo v začasno ali trajno krizo partnerskega odnosa. Sklenemo lahko, da rojstvo prvega otroka označuje pomemben prehod v razvoju družine. Partnerja postaneta starša. V mnogih pogledih je to obdobje zelo razgibano in kritično. S svojo prisotnostjo otrok povzroči številne spremembe v strukturi intimnega odnosa svojih staršev. Ti jih morajo sprejeti, se nanje prilagoditi in uspešno uravnotežiti obe vlogi – vlogo ljubimcev z vlogo roditeljev (Tratar, 2007).

1.1.2. Najprej partner ali najprej starš

S to dilemo se srečuje veliko staršev, ko imajo otroka. Predvsem pa je vprašanje, kako ti dve vlogi uravnovesiti in jima posvetiti dovolj pozornosti in časa.

Lidz (v Čačinovič Vogrinčič in Mešl, 2019) govori o treh pogojih, ki morajo biti zagotovljeni v družinski skupnosti: koalicija staršev oz. enotnost in povezanost, ohranitev medgeneracijskih razlik in sprejemanje vloge lastnega spola.

Prvi pogoj je koalicija staršev oziroma zavezništvo med njimi. Pomeni, da drug drugega v svojih vlogah podpirajo ter vzajemno povečujejo občutke varnosti in gotovosti. V odnosu do otroka se upoštevajo in s tem ustvarjajo pogoji za to, da se njuni vlogi partnerjev in roditeljev med seboj ne izključujeta, temveč dopolnjujeta. Takega odnosa ni mogoče vzpostaviti tam, kjer je oče odsoten, kjer starša ne spoštujeta drug drugega, tekmujeta za otrokovo naklonjenost ali ga uporabljata za razčiščevanje lastnih konfliktov. Zavezništvo tudi ni nekaj, kar se pač z rojstvom otroka zgodi, ampak se je treba zanj zavestno odločiti in ga ustvariti.

Zavezništvo pomeni, da se starša medsebojno podpirata v svojih vlogah in si s tem vzajemno povečujeta občutek varnosti in gotovosti (Čaćinovič Vogrinčič in Mešl, 2019). Izkušnje (Čaćinovič Vogrinčič, 1993) žal kažejo, da do tega prepogosto ne pride: kot da bi starši, dotlej ljubimci in partnerji, ne vedeli, da se začanja novo obdobje, da se je v starševstvu treba znajti ter ga na novo ustvariti v soočenjih s povsem drugimi konflikti. Pri tem ne gre za iskanje kompromisov, temveč za nekaj veliko bolj pomembnega: za to, da si povedo, kdo so in kaj želijo, to podelijo drug z drugim in iščejo poti, kako živeti s tem. Drug pogoj je ohranitev generacijskih razlik. Starši v zadovoljevanju svojih potreb ne smejo biti odvisni od otrok, pač pa smejo in morejo biti odvisni drug od drugega. Avtorica (prav tam) opozarja, kakšnega pomena je to zlasti za mater in otroka. Oba morata razrešiti simbiotično vez; mati se mora znova umestiti v zavezništvo z očetom, otrok pa mora preseči vez z njo.

Dotedanja diadna razporeditev odnosov med partnerjema z rojstvom otroka preide v triadno in uvede pojem 'tretjega člana'.

Vsak odrasel človek pa v vlogi starša potrebuje odrasle sogovornike, prijatelje, ki zagotavljajo neodvisnost od otroka (Čaćinovič Vogrinčič in Mešl, 2019).

Partnerja se uči, kaj pomeni biti oče in mati, kako skrbeti za otroka, ga vzgajati in spremljati v njegovem razvoju. Zveza med čustvenima partnerjema ima popolnoma drugačne dimenzije, pričakovanja, intimnosti in vzajemnost od tiste med starši. Od trenutka, ko ju dojenček spremeni v očeta in mater, ni mogoče, da ne bi prepoznala, da je sedaj med njima še ena vez, ki ne more in ne sme izničiti prve (Zattoni, 2003, v Tratar, 2007). Otrok dejansko partnerjema tako zapolni vse dneve in noči, da sploh nimata več časa za preživljanje v dvoje. Zato se zlahka odtujita drug drugemu, namesto da bi se zblížala. In vendar je partnerski odnos najpomembnejši v njunem življenju, še celo pomembnejši od odnosa z otrokom (Tratar, 2007).

Starša sta najprej partnerja drug drugemu in šele nato starša, saj se skozi njun odnos kaže celotno družinsko ravnovesje (Satir, 1994, v Rijavec, 2002; Bradshaw, 1998, v Rijavec, 2002). Za srečno in uspešno družino ter zdrav partnerski odnos je potrebno stalno potrjevanje partnerskega odnosa. Kar pomeni, da partnerja podpirata drug drugega, spodbujata najboljše lastnosti drug drugega, zadovoljujeta osebne potrebe ter usklajujeta želje (Hrovat Kuhar, 1995). Tako bodo dobri partnerji lahko postali tudi dobri starši, saj bodo težave, ki so sestavni del vsakega odnosa, znali reševati tako v partnerskem razmerju kot tudi pri vzgoji svojih otrok (Rijavec Klobučar, 2006).

Torej je pomembno, da znata ostati partnerja, čeprav imata sedaj tudi vlogo starša. Tratar (2007) pove, da oče potrebuje mater –partnerico in ne samo mater svojega otroka. Mati

potrebuje očeta– partnerja in ne samo očeta njunega otroka. Samo v takšni razporeditvi izmenično prevzetih nalog je dovolj prostora za vse: za očeta in mater, za moža in ženo ter končno tudi za otroka pri očetu in materi. Mnogim uspe dobro uravnotežiti partnersko in starševsko vlogo ter srečno krmariti preko izzivov, na katere naletijo na enem in drugem področju.

1.1.3. Otožnost, tesnoba, depresija

Po porodu se pojavi poporodna otožnost pri osmih od desetih žensk. Značilne so nenadne spremembe razpoloženja, tesnoba, razdražljivost; ženska hitro plane v jok, ima težave s spanjem, je pretirano dejavna ali čisto brez energije. Otožnost pripisujejo nenadnim hormonskih spremembam po porodu. Navadno se pojavi med tretjim in petim dnevom po porodu. Traja lahko nekaj ur do nekaj dni, tudi nekaj tednov. Počutje se izboljša samo od sebe po približno dveh tednih; kadar traja dlje, lahko dobi značilnosti poporodne depresije, zato je pomembno, da je ne zanemarjamo (NIJZ, 2019).

Obstaja mnogo razlogov, zakaj matere postanejo depresivne (na primer sprememba v hormonskih ravneh, razlikovanje v realnosti življenja z otrokom nasproti pričakovanjem, pomanjkanje podpore, utrujenost, ki se ne neha). Ne glede na to, kaj je razlog, je poporodna depresija bolezen in kot taka je v večini izven zmožnosti osebe, da jo sama obvlada. Ker pa je eden od razlogov za poporodno depresijo tudi razlika med pričakovanji in realnostjo življenja z otrokom, jo lahko dobijo tudi očetje. Čeprav so matere izpostavljene večjim spremembam, ki jih morajo narediti v svojem življenju, si morajo tudi očetje narediti določene spremembe v svojem življenju. Lahko pa se pojavi v večjem obsegu pri čemer pa mora oseba poiskati strokovno pomoč. Večina ljudi se počuti mnogo bolje, če ima osebo, s katero se lahko pogovori o svojih občutkih, namesto da jih hrani in nabira v sebi. Za očete je lahko premagati depresijo težje, saj zanje pogosto ni tako razvitega sistema podpore (McGrail, 1996).

Pri depresiji osebo preplavijo občutki nemoči, žalosti, manjvrednosti, krivde lahko tudi izguba volje do življenja. Počuti se osamljeno, težko se osredotoči, počasi razmišlja, je zelo neodločna ter pozablja bolj kot pred tem. Dogajanje okoli nje je ne zanima. Izgubi zanimanje za dejavnosti, ki so jo nekoč veselile. Opazno je nihanje v telesni teži, navzgor ali navzdol, ki je lahko povezano tudi s spremembo teka ter težavami s spanjem. Ocenjujemo, da zaradi depresije trpi od 15 do 20 % nosečnic. V obdobju po porodu pa jo dojenček ali ne zanima ali pa je zanj preveč zaskrbljena. Ob zaznani depresiji mora oseba poiskati ustrezno strokovno pomoč (NIJZ, 2019).

Tesnoba, ki jo s tujko poimenujemo anksioznost, se lahko pojavi v nosečnosti ali po porodu. Nekatere posameznice doživljajo izjemno neprijetne telesne občutke, kot so mravljinčenje v rokah in nogah, mraženje, navali vročine, drgetanje, oteženo dihanje, pospešen in/ali nereden utrip srca. Ko posameznico muči tesnoba, lahko izkusi napade panike. Pojavijo se lahko vsiljive misli ali podobe, ki so ji tuje in neprijetne (NIJZ, 2019).

1.2. Razvoj navezanosti

Po Bowlbyju (1988) je navezanost del prilagoditvenega vedenjskega sistema, ki ga otrok vzpostavi v najzgodnejšem otroštvu. Ta mehanizem razloži, kako otrok vzpostavlja in ohranja stik s svojim staršem ali primarnim skrbnikom in kako se odziva na prekinitev tega stika. V varni navezanosti bo otrok lahko poiskal bližino z osebo, na katero je navezan, ohranjal bo občutek varnosti, da se lahko nanjo obrne v času stresa, ter zavedanje, da ga bo odrasli potolažil in umiril njegovo tesnobo. Hkrati bo razvil notranji delovni model varne baze, ki je notranja shema sebe v odnosu do drugega (osebe navezanosti) in ta shema mu omogoča občutek varnosti za raziskovanje sveta. Primarni odnos s skrbnikom (navadno je to mama) otroku omogoča preživetje, prek njega pa mama otroku regulira čustveno zahtevne situacije v času stresa (Bowlby, 1988).

1.2.1. Začetek navezanosti/navezovanja

Devet mesecev, čas nosečnosti, ponudi staršema možnost, da se psihološko in fizično pripravita na dojenčka. Po tem času ima večina staršev občutek zaključka nekega obdobja in pripravljenosti. Ko se ta čas zaključi prekmalu (prezgodnji porod), se lahko nekateri starši počutijo nepripravljeno. V tem obdobju (nosečnosti) se pogosto zgodi čustveni umik ali to, da se bodoči starš vrne k neki vlogi znotraj družine. Situacija, ki vodi do tega, da bodo kmalu morali skrbeti za dojenčka, jim lahko daje nekakšen občutek nujnosti. Pogosto pa se mora zgoditi umik, da se lahko reorganizirata. Zaskrbljenost in mešani občutki lahko povzročijo vrnitev v prilagoditve, ki sta jih drugače že opravila. Mobilizacija teh starih in novih občutkov priskrbi potrebno energijo, da se starša navadita na nalogo starša (Brazelton, 1991).

Avtorici Marjanovič Umek in Zupančič (2009) navajata, da lahko razvoj navezanosti najbolje razložimo z Bowlbyjevo teorijo, kjer poteka razvoj navezanosti v štirih fazah.

1. faza

Traja do približno šestega tedna otrokove starosti. Je faza pred navezanostjo, ki jo označujejo različni signali, ki so prirojeni. Ti signali so težnja po nasmehu, seganju, vzpostavljanju očesnega stika z drugo osebo ter jok, ki prikliča druge ljudi v dojenčkovo bližino. Z odzivanjem ljudi na otrokove signale otrok ostaja z njimi v tesnem stiku, ki ga pomirja, izraža pozitivna čustva do ljudi, jih gleda ter vokalizira z njimi. V tem obdobju otrok še ni navezan na osebo, razlikuje pa ljudi med seboj, predvsem hitro prepozna tiste, s katerimi ima medosebne stike. V tem obdobju dojenčki še niso navezani na točno določeno osebo ali osebe (razmeroma dobro pa razlikujejo med različnimi ljudmi, s katerimi imajo stike), saj se ne vznemirjajo, če so z neznanimi osebami, v bližini pa ni oseb, ki skrbijo zanje (prav tam).

2. faza

Traja do približno osmega meseca. Je faza oblikovanja navezanosti (tudi nediferencirane, nespecifične), ko se začnejo dojenčki različno odzivati na različne ljudi. Intenzivneje (več smeja, vokalizacija) se odzivajo na eno (ali več) izmed oseb, s katerimi so v vsakdanjem stiku. Če so vznemirjeni, jih te osebe tudi hitreje potolažijo. Dojenčki pričakujejo, da se bodo te osebe ustrezno odzvale na določene signale. Prav tako se skozi interakcijo z njimi naučijo, da s svojim lastnim vedenjem vplivajo nanje. Čeprav dojenčki dajejo prednost referenčnim osebam pred drugimi, v tem obdobju še vedno ne izražajo nezadovoljstva, če se ločijo od njih (Marjanovič Umek in Zupančič, 2009). Ko otroka nekdo odloži v posteljico, predhodno pa ga je pestoval, bo ta nasprotoval, vendar bo protestiral ne glede na to, katera oseba ga bo odložila. Otrok se ne glede na osebo enako odziva (Horvat in Magajna, 1989).

3. faza

Traja do približno leta in pol ali dveh let starosti. Je faza jasne navezanosti (tudi diferencirane, specifične), ko dojenčki izražajo separacijsko anksioznost (strah pred ločitvijo), kadar referenčne osebe ni v njihovi bližini. Z referenčno osebo namerno vzdržujejo bližino tako, da jo iščejo s pogledom in ji sledijo, se pomikajo k njej, se plazijo ali hodijo za njo ter se je oprijemajo. Referenčna oseba jim predstavlja varno bazo, kadar raziskujejo okolje ali pa so v stiski in potrebujejo pomoč, čustveno oporo, tolažbo ali pa samo informacijo, ki bi jim pomagala razložiti nastalo situacijo. Okoli devetega meseca starosti večina dojenčkov izraža intenzivne znake navezanosti na vsaj eno osebo, pri letu in pol pa vsaj na dve osebi (navadno oba starša). Na podlagi pojava separacijske anksioznosti, ki se univerzalno pojavlja pri vseh dojenčkih in narašča do približno petnajstega meseca starosti, lahko sklepamo, da so si

dojenčki sposobni priklicati v spomin osebo, ki je ne zaznavajo v svoji bližini.« (Marjanovič Umek in Zupančič, 2009) V tej fazi navezanosti otrok kaže navezanost tudi na druge osebe, ki se pojavljajo v njegovem okolju. V 18. mesecu je večina otrok navezana na več ljudi: na starše, sorojence, stare starše, sorodnike, vzgojiteljice itd. (Horvat in Magajna, 1989).

4. faza

Traja od približno leta in pol ali drugega leta starosti naprej. Je faza oblikovanja recipročnega odnosa. Rezultat hitrega razvoja mentalne reprezentacije in govora je upad separacijske anksioznosti. Malčki razumejo razloge, zakaj je referenčna oseba odsotna in imajo sposobnost predvidevanja njene vrnitve. Vse te izkušnje v fazah razvoja navezanosti prispevajo k oblikovanju trajnega čustvenega odnosa z referenčno osebo ali osebami. To osebo otroci uporabljajo kot varno bazo, ne glede na to, ali je v njihovi bližini ali ne, saj ponotranjijo čustveni odnos z njo – razvijejo notranji delovni model navezanosti (Marjanovič Umek in Zupančič, 2009).

Prva navezanost med otrokom in mamo se začne vzpostavljati že v nosečnosti, v obdobju fetusa. Otrok razvije navezanost na osebo, ko mu ta nudi vso nego in čustveno podporo. Oči so najpomembnejši dejavnik navezanosti. Mati je po navadi primarni objekt navezanosti pri otroku (Praper, 1995). Odnosi v družini so osnova za otrokov razvoj zdrave osebnosti (Drglin, 2011).

1.2.2. Vrste navezanosti

Varna navezanost

Varna navezanost se vzpostavi, ko je odrasla ljubeča oseba uglasena na čustven svet dojenčka, odzivna na njegove potrebe in obnašanje; zna uravnavati svoja in dojenčkova (prijetna in neprijetna) čustva. Tak dojenček se počuti sprejetega, varnega, ljubljenega, zna vzpostavljati ravnovesje v sebi, kar ima pomembno vlogo pri raziskovanju sveta in navezovanju stikov z drugimi. Dojenček oziroma malček preko čustvene vezi s staršem gradi predstavo o sebi in drugih. Če dojenček oziroma malček te izkušnje nima, bo kasneje v življenju zelo težko razvil varno navezanost (Bajt, b. d.).

Anksiozna oziroma nevarna navezanost

Starši nevarno navezanih otrok se na njihovo stisko odzovejo tako, da otroka zamotijo ali zmanjšajo čustven pomen stiske. Ti starši so na otrokove znake manj odzivni, so čustveno, fizično oziroma psihično odsotni ter nepredvidljivi. Ta vrsta navezanosti je tudi posledica naravnih razmer, zaradi katerih je bila prekinjena navezanost med otrokom in starši ali pa sploh ni obstajala (smrt ali druge otroku škodljive okoliščine). Otrokovo vedenje služi kot obramba pred zlorabljanjem staršev ali skrbnikov (Erzar in Kompan Erzar, 2011).

Izogibajoča navezanost

Okoli od 20 do 25 % otrok, ki ima vzorec izogibajočega vedenja na odsotnost ali prisotnost skrbnika, se približno enako odzove. Ob prihodu matere bodo pokazali le minimalne znake veselja, ob njenem odhodu pa minimalne znake vznemirjenja in joka. Za te otroke je značilno ignoriranje staršev oziroma izmikanje stiku ter da je njihova igra toga in ponavljajoča (Erzar in Kompan Erzar, 2011).

Ambivalentna (preokupirana) navezanost

Ambivalentno navezani otroci protestirajo in jočejo, še preden se začasno ločijo od staršev. Kadar ostanejo sami z neznanimi osebami, še več jočejo kot varno navezani otroci, tako da jih neznana oseba nikakor ne more potolažiti. Starši jih ob ponovnem snidenju s težavo potolažijo (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004). Njihova igra je hiperaktivna, raztresena, s pogostimi prekinitvami. Starši se na otrokove znake odzivajo nedosledno. Teh otrok je približno od 10 do 15 % (Erzar in Kompan Erzar, 2011).

Dezorganizirana ali dezorientirana navezanost

Otroci največkrat izražajo ogroženost, ki se kaže v nepredvidljivem in ekstremnem vedenju (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004). Kadar iščejo zavetje, se k skrbniku približajo z glavo, obrnjeno v stran, ali pa svoje vedenje zaustavijo v nenavadnih držah telesa. Njihova igra je po navadi stereotipna in ponavljajoča. Otroci te kategorije (5 %) so običajno žrtve zlorabe ali nehumanega ravnanja primarnega skrbnika. Takšno vedenje se pojavi tudi pri otrocih, ki se pogosto selijo, lahko tudi kjer se je rodil še en otrok (Erzar in Kompan Erzar, 2011).

Rezilientnost oziroma odpornost družine je več kot le sposobnost spoprijemanja s stresnimi okoliščinami ali krizo. Sistemsko razumevanje družinske odpornosti poudarja, da

družine s težavami niso nujno le poškodovane in kot take slabo vplivajo na njene člane, pač pa da so postavljene pred izziv, iz katerega se člani nečesa naučijo in kjer leži potencial za zdravljenje in rast. Vključuje potencial tako za osebno spremembo kot tudi za spremembo v odnosih, ta potencial pa izhaja ravno iz težavnih okoliščin, s katerimi se spoprijemajo (Walsh 2003).

Kasnejša raziskovanja so v grobem potrdila Bowlbyjeva sklepanja: pokazalo se je, da sta čustvena regulacija in kakovost navezanosti tesno povezani in da imajo varno navezani otroci nizko stopnjo tesnobe in izogibanja ter večjo stopnjo pozitivnih čustev, medtem ko imajo otroci, ki so nevarno navezani, več negativnih in zelo malo pozitivnih čustev (Erzar in Kompan Erzar 2011). Že nekaj časa je znano, da tip navezanosti ni konstanta (otrok je lahko na primer varno navezan na mamo, na očeta ima drug tip navezanosti ali obratno) in da ima posameznik v odraslosti lahko različne notranje delovne modele v svojih intimnih odnosih, odvisno od tega, kakšna dinamika se ustvarja znotraj partnerskega odnosa z drugim (Erzar in Kompan Erzar 2011).

Otroci, ki imajo razvit kateri od preostalih slogov navezanosti, imajo slabši občutek samozavesti kot otroci, ki so varno navezani na svoje starše (Gerhardt, 2015).

1.2.3. Razmerja do drugih ljudi

Po rojstvu otroka se spremeni življenje starša. Zaradi skrbi za otroka ima manj prostega časa ali pa tega sploh ni. To pa otežuje tudi usklajevanje raznih srečanj s prijatelji. Za aktivnosti, ki so jih pred rojstvom počeli skupaj, pa lahko zmanjka časa.

Mnoga prijateljstva se po rojstvu otroka spremenijo. Starši se lahko znajdejo v težkih situacijah, kjer potrebujejo prijatelje, vendar ne vedo, kako do njih pristopiti in se družiti zdaj, ko imajo sami otroka, prijatelji pa ne. Nekateri starši v knjigi avtorja McGrail (1996) so poročali, da je njihovo socialno življenje po otroku izginilo. Srečevanje s prijatelji pa zdaj vzame tudi več načrtovanja in organiziranja.

Srečevanje s prijatelji, ki že imajo otroka, pa ima posebne prednosti. Starši si lahko delijo svoje izkušnje med seboj, si pomagajo pri raznih težavah, s katerimi se spoprijemajo, in si delijo druge koristne informacije. Kljub temu pa je pri tem tudi nekaj negativnih strani druženja z drugimi starši. Med druženjem si starši izmenjujejo informacije o otrocih in njihovih dosežkih. Pri tem pa lahko začnejo primerjati svojega otroka z drugimi in ker pa se vsak otrok različno razvija lahko pripelje do skrbi in tudi stresa, če njihov otrok še ne zmore toliko kot drugi otroci. (McGrail, 1996).

Na začetku starševstva je povsem običajno, da se nova družina osredotoči nase, nato pa se začne povezovati s svojima družinama in prijatelji. Čustvena podpora in praktična pomoč širše družine in prijateljev je pomembna. Izkušnje kažejo, da je dobro, da prosijo in povedo, kaj potrebujejo, na primer pomoč pri pripravi obrokov in gospodinjskih opravilih ali nekoga, ki bi peljal otroka na sprehod z vozičkom. Starši pa si med tem lahko vzamejo čas za počitek. Že v nosečnosti lahko razmišljajo, kdo bi jim po rojstvu otroka lahko priskoči na pomoč. V pomoč jim je lahko tudi to, da si poiščejo družbo drugih izkušenih staršev, ki jim lahko pomagajo z nasveti in čustveno oporo (NIJZ, 2019).

Pogosto pa so ravno sorodniki tisti, ki staršem dajejo največ nasvetov. Starši so pri tem lahko v precepu, kako ravnati s temi nasveti, sploh če ne želijo nikogar užaliti ali se jim zameriti z neupoštevanjem (sploh ko gre za sorodnike partnerja). V tem primeru je ključnega pomena pomoč in podpora partnerja. Če se spopadata z različnimi nasveti, kako ravnati z otrokom in vmešavanjem v njuno vzgojo, je pomembno, če sta tega zmožna, da jasno povesta in skupaj stojita za tem, da vzgajata po svojih načelih. Za mnoge starše pa je prihod dojenčka tudi čas, ko na novo odkrivajo družinske povezave in razmerja (McGrail, 1996).

Druženje s socialno skupino je lahko po rojstvu nekoliko oteženo. Če najdejo čas in možnost druženja, pa to staršem koristi in pomaga.

1.3. Razvoj dojenčka

Različni avtorji poročajo o različnih okoliščinah in oblikah razvoja dojenčkov. Razvoj je v glavnem odvisen od okolja, v katerem živijo, in odzivov, ki jih dobivajo iz njega.

Za dojenčkov razvoj je ključna toplota in ljubezen najmanj ene odrasle osebe, ki prepozna njegove potrebe in se nanje ustrezno odziva. Nanjo se dojenček lahko naveže in tudi ona/on se naveže nanj. Dojenček uporabi osebo, na katero je navezan, za varen temelj, iz katerega lahko raziskuje. Ta oseba mu zagotavlja varnost in tolažbo, ko jo potrebuje – v stiski poišče oporo pri starših in se ob njih pomiri (Bajt, b. d.).

Ko se dojenčki rodijo, vsak pride s svojim zapisom in različnimi zmožnostmi. Telo je programirano, kako naj bi se razvijalo, ampak to vsekakor ni avtomatsko. Nekaj sistemov pri dojenčkih je že razvitih in delujejo, kot bi morali, veliko drugih pa se razvije v odnosu z drugimi ljudmi. Vsak otrok se prilagodi okoliščinam, kulturi in navadam v okolju, v katerem živi (Gerhardt, 2015). Mnogo ljudi verjame, da dojenčki ne vedo ničesar, ko so rojeni. Znanstveniki, ki pa so to proučevali, so ugotovili, da so stvari, ki jih dojenčki že vedo, ko so

stari le nekaj ur. Med njimi so refleksi, kot sta sesanje in obračanje glave tako, da imajo dostop do zraka. Večino dojenčkov motijo glasni zvoki. Razlika med umirjenim okoljem, ki ga je imel otrok v maternici, in okoljem po rojstvu je lahko za otroka zelo stresna (Sterling Honig, Brophy, 1996).

Čeprav se zarodek med razvojem, sploh v zadnji fazi, pripravlja na svet na podlagi občutkov in stanj, ki jih pridobi od svojih staršev, predvsem mame, se lahko po rojstvu vse še zelo spremeni. Ljudje smo rojeni samo s približno četrtino volumna možganov, preostalo pridobimo po rojstvu na podlagi izkušenj in okolice, v kateri živimo. Če je del možganov, ki se razvije v maternici, nekoliko slabše razvit zaradi različnih okoliščin (stres, anksioznost, zloraba ipd.) se lahko ob pozitivnem okolju in varni navezanosti to v prvem letu otrokovega življenja nadoknadi (Gerhardt, 2015). Za Winnicotta (1965) je zdrav razvoj otroka odvisen od materine odzivnosti na otroka, ki s svojim primernim odzivanjem nanj omogoča zorenje njegovega jaza, ki postane samo toliko slišen in viden, kot mu to omogoči empatična mati. Da bi prišlo do tega, je potrebno optimalno okolje, ki omogoča tak razvoj. To je okolje, ki ga ne zaznamuje popolnost, pač pa določena mera frustracije, ki pa ne pomeni travme. Otrok potrebuje starše, ob katerih se bo lahko začel počasi zavedati svojih potreb in tako samega sebe.

Zgodnje izkušnje imajo velik vpliv na otrokov psihološki sistem. Čeprav je dojenček v mnogo stvareh preprost, ima že od začetka zametke za kompleksnejše življenje. Vsak ima unikatne osebne gene, ki se začnejo izražati skozi izkušnje, ki jih doživi otrok. Tako že v prvih tednih lahko vidimo neke odtenke otrokovega temperamenta. Nekateri otroci se rodijo dovzetnejši in občutljivejši za različne stimulacije kot drugi. Vsak ima različno mejo občutljivosti in njihov način odzivanja na stimulacije je lahko zelo različen. Obdobje zgodnjega otroštva je bistvenega pomena za čustveni razvoj osebe. Mnogo sistemov za obvladovanje čustev, stresa in drugih reakcij se razvije šele v prvih dveh letih življenja in tvorijo podlago za ravnanje s čustvi v življenju. V življenju ti sistemi delujejo bolje ali slabše, odvisno od narave zgodnjih socialnih izkušenj (Gerhardt, 2015).

Da je novorojenček socialno bitje, je razvidno iz njegove občutljivosti na dražljaje, ki prihajajo od ljudi: raje posluša človeški glas in gleda njegov obraz kot pa druge vidne in zvočne dražljaje (Zupančič, 2004). Posnema različne obrazne izraze odraslih, kot na primer iztegovanje jezika, odpiranje ust, šobljenje ustnic, vesel in žalosten čustveni izraz (Meltzoff in Kuhl, 1994, v Zupančič, 2004). Za ustrezen spoznavni razvoj otrok potrebuje aktivno interakcijo z okolico in preizkušanjem različnih učinkov v njej, na primer premikanje,

dotikanje, metanje, trganje, zlaganje itd. Otrok postopoma opaza nastajajoče spremembe, njihove podobnosti in razlike (Zupančič, 2004).

Prvo leto dojenčka je polno raznovrstnih izzivov – tako zanj kot za družino. Prvi mesec po rojstvu je namenjen predvsem prilagajanju novorojenčka na okolje zunaj maternice. To je tudi obdobje, ko družina spoznava novega člana. Druga polovica leta pa je za starše izredno dinamična. Dojenček postane pravi raziskovalec. Sprva kobaca, nato začenja hoditi (NIJZ, 2019). V tem obdobju so dojenčki v dveh glavnih stanjih, ali so zadovoljni (ob hranjenju ali spanju) ali pa jih nekaj moti (lakota, bolečina ali drugi dražljaji) in ob tem jokajo. Za novorojenčke je dotik kože na kožo s skrbniki izredno pomemben, celo tako pomemben kot hrana in spanje. Večina staršev to nudi dojenčku instinktivno, dojenčki pa se hitro razvijajo in rastejo. Vsak dojenček izkazuje določena vedenja, ki so njemu individualna. Če se ta vedenja ujemajo z družino in njihovo sposobnostjo negovanja, je vsem veliko lažje, kot pa če se ne ujemajo. Večina družin pa mora delati za to, da postanejo z dojenčkom dober tim (Brazelton, 1991).

Za dojenčke je značilna visoka stopnja odvisnosti od drugih oseb. Dobro imajo razvite senzorne in zaznavne sposobnosti. Močna navezanost med dojenčkom in vsaj eno odraslo osebo se oblikuje ob koncu prvega leta starosti. Na področju spoznavnega razvoja se pojavi simbolna funkcija in veliko socialnih značilnosti, ki omogočajo socialno učenje. Takoj po rojstvu se začne razvijati sposobnost ločevanja sebe od drugih, samozavedanje pa se razvija v prvem letu starosti (Marjanovič Umek, Zupančič, Kavčič in Fekonja, 2004).

1.3.1. Čustvovanje, čustveni razvoj

Izkušnje, ki jih dojenček pridobi v prvem letu življenja, so zelo pomembne za različna področja njegovega razvoja (na primer mišljenje, govor, čustvovanje). Čustvena bližina, ki se začne razvijati že v nosečnosti, je bistvenega pomena za oblikovanje iskrenih in varnih medosebnih odnosov. Ti odnosi so močan vir osebnega zadovoljstva, čustvene uravnoveženosti in osebnostne rasti ter so lahko učinkovita zaščita pred stresom (Bajt, b. d.).

»Nove razlage razvoja čustev – t. i. funkcionalistični teoretski pristop – poudarjajo, da so čustva osrednji prilagoditveni mehanizmi razvoja vseh vidikov človekove dejavnosti: spoznavnih procesov, temperamenta, socialnega vedenja in telesnega delovanja.« (Zupančič, 2004)

Dojenček kaže svoja čustva, kot so žalost, veselje, zanimanje, strah, presenečenje in jeza, ta čustva uvrščamo med temeljna, na katera lahko neposredno sklepamo na podlagi izrazov na

obrazu. Navadno se v parni interakciji z mamo ali očetom nanju odziva z izrazi veselja, pozitivnimi vokali in s povečanjem gibalne dejavnosti, na jezen obraz pa z jokom, močnimi in nesinhroniziranimi gibi (Zupančič, 2004). Izrazi na obrazu niso nujno najboljši kazalniki otrokovih čustev, pomembne so tudi motorične dejavnosti, govorica telesa in fiziološke spremembe (Papalia, Olds, Feldman, 2003).

Že v prvih mesecih po rojstvu uspešno usklajuje svoja čustvena stanja in izraze drugih ljudi, s katerimi komunicira. To pomeni, da otrok že začne razlikovati med različnimi čustvenimi stanji drugih ljudi in jim pripisuje določen pomen. Čustva, ki jih dojenček ali malček izraža, so neposreden izraz čustvenega stanja (Zupančič, 2004).

1.4. Komunikacija dojenčka

Dojenčki s svojim vedenjem okolici sporočajo, kako se počutijo. Z jokom, ki je izjemno pomembno izrazno sredstvo, po navadi sporočajo, da se ne počutijo dobro ali da nekaj potrebujejo. Pri dojenčku lahko opazimo tudi različne vrste joka. Jakost, trajanje in višina glasu pri joku so namreč odvisne od njegovega vzroka (NIJZ, 2019).

Govor je socialna veščina, pri razvoju katere imajo najpomembnejšo vlogo starši in preostali pomembni drugi (stari starši, starejši sorojenci, vzgojitelji). Od rojstva do šestega meseca starosti lahko starši spodbujajo govorni razvoj dojenčka preko mirnega in prijaznega pogovora, petja pesmic, poimenovanja predmetov, ki jih dojenček vidi (na primer medvedek, duda ipd.), ponavljanja zvokov, ki jih dojenček sliši (na primer zvok avta, mijavkanje muce), opisovanjem dogajanja ali opravi, ki jih počnejo, ter z branjem knjig in pripovedovanjem (Bajt, b. d.).

1.4.1. Telesni razvoj

Pri telesnem razvoju, tako kot pri drugih, se pojavijo individualne razlike med otroki. Dojenček se sprva giblje spontano, brez večjih posegov v prostor. Najprej mora spoznati svoje telo in lastne odzive na okolje, preden lahko v okolje tudi aktivno poseže. Dojenček pridobi nadzor nad gibi v naslednjem zaporedju: glava, ramena, okončine (roke oziroma noge, nato dlani oziroma stopala, prsti in nazadnje hrbet s hrbtenico). Z zorenjem tako zaznavnih kot gibalnih sistemov se spremeni način in tudi kakovost gibanja. Trimesečnik leži na hrbtu in

poskuša posegati po predmetih. Šestmesečnik že začneja samostojno sedeti, kar mu daje proste roke za ravnanje s predmeti (Bergant, b. d.).

Sedenje dojenčku omogoči, da rok ne potrebuje več za oporo, pač pa lahko z njimi poseže po predmetih. Predmet, ki mu ga ponudimo, prime, ga med držanjem opazuje, stresa in preprija iz roke v roko, razišče ga tudi z usti. Dojenček poskuša poseči tudi po bolj oddaljenih predmetih, kar mu pustimo, saj bo le tako sam ugotovil, da se mora premakniti.

Preden otrok shodi, je najbolj optimalen način gibanja recipročno (izmenično) kobacanje. Zrelost živčno-mišičnih struktur omogoči, da obe strani telesa izmenično sodelujeta v gibanju. Velja pravilo, da otrok po štirih mesecih recipročnega kobanja postane zrel za samostojno hojo. Večina otrok lahko nekaj sekund samostojno *stoji* pri enajstih mesecih, večina zdravih otrok shodi med devetim in osemnajstim mesecem starosti (Bergant, b. d.).

1.4.1.1. Buden in čuječ otrok

Nekateri otroci se rodijo z željo, da bi videli čim več in si vedno želijo več vsega. Za starše pa je lahko življenje s takim otrokom naporno. Otrok, ki je buden večji del dneva, je za mnoge starše izziv, po drugi strani pa se otrok, ki si želi pozornosti in dogajanja, hitro zamoti. Taki otroci so tudi veseli, da so v naročju pri vseh osebah, ki pridejo na obisk. Kljub temu pa je izkušnja življenja s takim dojenčkom lahko zelo utrujajoča. Starša si morata stati ob strani in si delo razdeliti, da se oba ne izčrpata. Pogosto pa budnost dojenčka ne traja samo čez dan, ampak se podaljša tudi v noč. Za starša je to zelo naporno obdobje, ki pa prej ali slej mine (McGrail, 1996).

1.4.1.2. Jok

Mnogi dojenčki, kadar jokajo, želijo biti blizu starša oziroma se želijo pestovati. To se še posebej pojavlja v zgodnjem obdobju. Nekateri dojenčki imajo močan instinkt in željo biti v naročju ter želijo, da jih starši pomirjajo. Taki dojenčki so zelo zadovoljni, ko so v naročju in so v stiku z drugim človekom, ko pa jih odložimo nazaj v posteljico ali nekam stran od sebe, pa začnejo takoj jokati. Velika večina teh dojenčkov razvije z vajo sposobnost, da vedo, kdaj se nekdo približuje njihovi posteljici in se začnejo oglašati, še preden oseba prispe do posteljice (McGrail, 1996).

Otrok lahko z jokom izraža lakoto, bolečino ali druga čustva. Nekateri dojenčki v določenih obdobjih jokajo veliko, dolgo in na videz neotolažljivo (Marjanovič Umek, 1990).

Ko so poskusi tolažbe in odkritja vzroka za jok neuspešni, se lahko starši počutijo nemočne, izgubljajo zaupanje vase ali pa morda občutijo stisko, jezo. Skratka, storili bi kar koli, da bi prekinili dojenčkovo jokanje (NIJZ, 2019).

1.4.2. Stres

Kadar je ženska v zadnji fazi nosečnosti v močnem stresu, to zelo vpliva tudi na dojenčka, in sicer odziv dojenčka na stres postane bolj reaktiven. Torej mati, ki bo ve tej fazi deležna več stresa, bo verjetneje imela otroka, ki se bo s težavo spoprijemal s stresnimi situacijami v svetu okoli sebe. Otrok se bo težje privajal novim stresorjem in bo potreboval dlje časa, da bo prišel nazaj v umirjeno stanje (Gerhardt, 2015).

Vpliv okolja na dojenčka je v prvih mesecih življenja izjemno pomemben in ima dolgoročne posledice. Izpostavljenost hujšemu ali dolgotrajnemu stresu škoduje njegovemu razvoju (NIJZ, 2019).

Stres za dojenčka pomeni orodje preživetja, saj brez staršev ne more preživeti. Za dojenčke je zelo stresno, če staršev ni ob njem, ko jih potrebuje ali se ne odzovejo hitro, da bi mu zagotovili toploto, varnosti ali hrano. Če temu ni zadovoljeno, so lahko dojenčki v velikem stresu, ki se lahko pri njih primerja tudi s travmo. Starši, ki so sami zelo podvrženi stresu, lahko to prenesejo tudi na otroka (Gerhardt, 2015).

Dojenček še nima izdelanih mehanizmov za spoprijemanje s stresom. Ob hujšem ali dolgotrajnem stresu se izločajo »stresni« hormoni, ki poškodujejo možganske celice (NIJZ, 2019).

1.4.3. Regulacija otrokovih čustev in občutkov

V otrokovem prvem letu je najpomembnejši proces regulacija strahu ter vloga regulacije pri zavedanju, prepoznavanju in ubesedenju strahu. Gre za prehod iz hitrega procesiranja strahu k počasnemu procesiranju strahu (Cozolino, 2002). Ta regulacija zajame vse družinske člane. Kompan Erzarjeva (2003) trdi, da je pri primernem odnosu do otroka bistvena lastnost matere oziroma osebe, ki zanj skrbi, ta, da čutenja lahko ubesedi, tako postanejo zavedna, verbalna, povezana z levohemisfernimi procesi, na ta način jih lažje predela in integrira.

Zgodnja regulacija se nanaša tudi na odzivanje na občutke otroka na neverbalen način. Starša to večinoma počneta s svojimi obraznimi mimikami, tonom glasu in dotikom. Dojenčka potolažita, kadar glasno joka ali ga je nekaj preveč obremenilo. Z različnimi

neverbalnimi tehnikami starša otroka pomirita in mu pomagata, da se vrne do občutka udobja (Gerhardt, 2015).

Če imajo starši tudi sami težave z uravnavanjem čustev, lahko to prenesejo na otroka. Dojenček ne ve, kako učinkovito regulirati čustva, če ga tega nekdo ne nauči. Dojenčki se odzivajo na to, kaj starši delajo, bolj kot na to, kaj jim govorijo. Če so starši pozorni na otrokova čustva, se odzivajo na podoben način in se ustvarijo vzorci ravnanja, lahko dojenček po določenem času predvidi, kakšen bo odziv staršev: če joka in ga vedno starša nežno dvigneta, da ga pomirita, to lahko potem pričakuje; če se obleče na določen način vedno za zunaj, dojenček pričakuje, da bo kmalu po tem dejanju šel nekam (prav tam).

Starši so kot učitelji čustev za svojega otroka. Morajo biti prisotni in pozorni na stanja dojenčka, ki pa se nenehno spreminjajo. S pomočjo staršev se otrok lahko razvije in oblikuje kompleksnejša čustva. Torej se otrok ne samo počuti slabo, ampak lahko iz svojega počutja razbere še različna druga stanja: razočaranje, jeza, bolečina, nejevolja. Med najpogostejšimi težavami pri starših in otrocih, ki nimajo dobrega stika, je uravnavanje negativnih občutkov. Če se starša nista sama naučila, kako te občutke učinkovito regulirati, bosta te občutke tudi težko prenašala pri otroku, sploh pa mu ne bosta znala pomagati, da se vrne v stanje, ki je njemu prijetno. Starši lahko s frazami, kot so »bodi tiho, ne poskušaj tega z mano« in podobno, otroka že od dojenčka naprej učijo, da negativni občutki niso pomembni in da jih zadržijo – otrok se uči te občutke ne izraziti ali pa bo zanikal njihov obstoj (Gerhardt, 2015).

1.5. Odzivanje staršev na otroka in povezovanje z njim

Prvi stik med mamo in novorojenčkom je v vseh pogledih izjemnega pomena za oba. V prvi uri po porodu se bo novorojenček najverjetneje sam pristavil na prsi in se prvič podojil (NIJZ, 2019).

Na vzpostavljanje prvih vezi med starši in otrokom ter ustvarjanje pozitivnih ali negativnih občutij med starši in otrokom vpliva veliko stvari. Tu ni pomemben le vpliv izkušnje staršev o lastnem otroštvu, odnosa med partnerjema in pogleda na starševstvo, pač pa tudi celoten kontekst prehoda v starševstvo tako v odnosih/družini kot tudi pri starših (nosečnost, težave v njej, spočetje in morebitne težave z njim, izkušnja splava, načrtovan/nenačrtovan otrok ipd.), sam potek poroda (težje je mami vzpostaviti stik, ko je porod težak in zanjo ni vir/izkušnja moči in ponosa, kadar otrok pride na svet s carskim

rezom, ko jo porod zelo izčrpa, ko so zraven dodane še telesne težave/poškodbe pri otroku/mamici ipd.) (Manning, 2006).

Pokaže pa se tudi, kakšno podobo otroka so si ustvarili starši med nosečnostjo in koliko se ta podoba sklada z dejanskim otrokom in njegovimi odzivi (Manning, 2006). Sploh je težko tam, kjer otrok s svojim vedenjem odklanja stik, je zelo nemiren, nezainteresiran, se ga težko umiri in kjer ima tudi telesno pogojene težave (zakrčeno telo, refluks, povečano telesno razdražljivost, odklanjanje telesnega dotika), ki jih izraža z močnim in izrazitim, dolgotrajnim jokom. Če se ga pri tem ne da potolažiti in ima obenem zelo nepredvidljiv urnik hranjenja in spanja, to za starše lahko pomeni velik napor in stres. Vsako področje lahko v starših izzove veliko stiske in negotovosti ter skrbi za otroka, obenem pa strah, kako se bodo prilagodili in zaživel drug z drugim (prav tam.)

Torej je pogoj za zdrav razvoj odnosa med otrokom in starši odrasel intimni odnos, ki lahko predela problematične vsebine, povezane s pojavljanjem različnih čustvenih stanj. Če starši to lahko naredijo ob varnem partnerju in v varnem partnerskem odnosu, se strah vzajemno regulira. Kjer se starša lahko med seboj preverjata v svoji ranljivosti in čustvih ter ločita svoja čutenja od otrokovih potreb, se bo odnos lahko razvil in bosta presegla svoje mehanizme nevarne navezanosti, ki bi se sicer vzpostavili med njima in otrokom. Vsa tista boleča in težka čutenja, ki jih bodo starši predelali med seboj, otroku omogočajo, da se bo na starše lahko varno navezal v odsotnosti problematičnih čutenj. Za take starše otrok ne bo pomenil grožnje, saj bodo njegove potrebe razumljene v samostojnem kontekstu in ne kot grožnja njihovemu krhkemu jazu (Kompan Erzar 2003).

Obdobje po porodu je pomembno za vzpostavitev dobre povezave v razmerju med staršem in novorojenčkom. Od kakovosti tega razmerja je odvisen tudi otrokov fizičen, psihološki in kognitivni razvoj. Mladi starši, ki imajo prvega otroka, so še posebno dovzetni za občutke nemoči in negotovosti pri odzivanju na znake, ki jim jih daje otrok. Opazna pa je tudi razlika med staršema, očetje so bolj negotovi v tem kot matere. Negotovost je pogosto najbolj prisotna v prvih tednih po porodu in med starši, katerih otrok pogosto joka ali ki imajo težave s spanjem. Več kot polovica mater, ki so to prvič, pa je povedala, da so se srečale s težavami in da so potrebovale podporo in pomoč v poporodnem obdobju (Igenborg Hedegaard, Kronborg, 2018).

Eden od razlogov za slabo povezavo med staršem in novorojenčkom je lahko tudi prezgodnji porod. Starši dojenčkov, ki so rojeni prezgodaj, pogosto občutijo več anksioznosti, depresivnih občutkov in zmanjšanja samozavesti vase in v svoje starševske sposobnosti. Skupaj s stresom, negotovostjo in nemočjo lahko to vodi do slabega stika med

novorojenčkom in staršema. Simptomi depresije pri enem ali obeh starših imajo prav tako lahko negativen vpliv na povezavo, ki jo ustvarjajo starši in novorojenček med seboj (prav tam).

Nekje do tretjega meseca starosti večina staršev že pozna dovolj svojega dojenčka, da prepozna različne oblike joka in vedo kaj želijo. Spoznajo tudi otrokov ritem in že na podlagi tega lahko predvidevajo, kaj otrok potrebuje (McGrail, 1996).

1.6. Vpliv razvoja navezanosti na razvoj otroka

Sistem navezanosti ni edini vedenjski sistem posameznika. Poleg sistema navezanosti raziskovalci ločijo še tri vedenjske sisteme, ki vzdržujejo ravnovesje sistema, in sicer sistem raziskovanja, sistem strahu in tesnobe oziroma skrbi ter socialni sistem. Ti štirje sistemi regulirajo, aktivirajo in ugašajo drug drugega ter delujejo v nenehni povezanosti. S tem zavarujejo otroka ob stresu in nevarnosti. Ko je otrok prestrašen ali v stiski/stresu, se aktivira njegov sistem navezanosti in se hkrati ustavita socialni sistem ter sistem raziskovanja. Takrat je njegov primarni cilj, da si poišče zavetje in oporo, kjer se bo pomiril (varno bazo pri skrbniku). Ko otrok ni več v stresu, prestrašen ali tesnoben, se sistem navezanosti v njem umiri, aktivirata pa se sistem za raziskovanje in socialni sistem (Marvin, 2003).

Senzitivnost oziroma rahločutnost starša je na splošno opredeljena kot stalna pozornost na dojenčkovo stanje, točna interpretacija dojenčkovih signalov in dobro časovno usklajena odzivnost starša na signale otroka, ki vodi v vzajemno nagrajujoče in zadovoljujoče interakcije med staršem in otrokom (Russel, Belsky in Von Eye, 1989). Starši, ki so čustveno dosegljivi, odzivni, konsistentni in topli v svojih odnosih z dojenčki, posebej v prvih šestih mesecih njihovega življenja, so najuspešnejši pri utrjevanju varnega odnosa navezanosti, ki ga je mogoče ugotavljati pri 12 mesecih starosti otroka (prav tam). Erzar in Kompan Erzar (2011) pravita, da se v pogojih čustvene naklonjenosti in varnosti otrok naravno naveže na starše ali skrbnike, saj so ti nanj čustveno uglašeni, spremljajo njegovo dihanje, smeh, spanje, hranjenje in odzivanje. Starši ali skrbniki prepoznajo otrokova fiziološka in čustvena stanja oziroma potrebe in nanje ustrezno odgovorijo.

Posebej občutljivo obdobje posameznikovega življenja je prvo leto po rojstvu. Takrat je stopnja varnosti, ki jo otrok doživlja, pretežno odvisna od zunanjih signalov, kot so bližina, razpoložljivost in odzivnost odraslih. Otrok bi svoje vedenje navezanosti lahko usmeril k

poljubni osebi, v resnici pa izbere osebo, ki mu je najbolj poznana in se najpogosteje odziva na njegove potrebe (Tomec, 2005).

Otroci v starših vzbudijo čustvena stanja, ki jih ni mogoče doživeti v nobenem drugem odnosu. O navezanosti lahko zato utemeljeno govorimo samo, če hkrati razmišljamo o starših in starševstvu, odnosu med starši in otrokom ter o odnosu med staršema oz. partnerjema. (Erzar in Kompan Erzar, 2011) O navezanosti otrok na starše ne govorimo veliko, saj je to samoumevno. Vez med starši in otrokom je tako močna, da je beseda navezanost premila za opis te vezi (Varjačič, 2007).

Otroci, ki so varno navezani, svobodno raziskujejo svoje okolje v prisotnosti skrbnika. Ob raziskovanju se srečujejo z različnimi stopnjami strahu, stresa in zaskrbljenosti, vendar se ob prihodu skrbnika in vzpostavitvi stika z njim pomirijo. Njihova igra poteka sproščeno in kreativno (Erzar in Kompan Erzar, 2011). Otrok ob ločitvi od staršev joka, protestira, teži za njimi, težko ga je potolažiti. Ko se starši vrnejo, je vesel, takoj se potolaži, spet postane dejaven (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004).

Otroci z dezorganiziranim slogom navezanosti imajo pogosto velike težave z uravnavanjem čustev. Nikoli jih niso naučili, kako na učinkovit način umiriti svoja čustva in kako jih upravljati. Prav tako se jim lahko ne razvije del možganov, ki je odgovoren za regulacijo čustev (Gerhardt, 2015). Otrok je odvisen od osebe, ki zanj skrbi. Navezanost predstavlja čustveno vez med otrokom in staršem (Zupančič, 2004).

Na srečo večina staršev otrokom instinktivno nudi dovolj pozornosti in čustvenosti, da zagotovijo njihovo čustveno varnost. Bistveno za dojenčka pa je, do kake mere so starši čustveno dostopni zanj (Gerhardt, 2015).

1.7. Šola za starše

Zdravstvena vzgoja je strokovna in znanstvena disciplina. Predstavlja proces učenja o zdravju z oblikovanjem pozitivnih stališč, navad in vedenj zdravega življenjskega sloga. Namen zdravstvene vzgoje je spodbuditi posameznika, da bi skrbel za ohranjanje lastnega zdravja. Zdravstvenovzgojni programi pomagajo oblikovati znanja, stališča in vedenjske vzorce za zdrav način življenja in spreminjati zdravju škodljiv življenjski slog (Zurc, Torkar, Bahun, Ramšak Pajk, 2010).

Posebno občutljivo življenjsko obdobje, v katerem je zdravstvena vzgoja še zlasti pomembna, predstavlja nosečnost in porod. Avtorica Drglin (2009a) to občutljivost

porodnega procesa, ki se dogaja skozi žensko telo, še posebno poudarja. Ženske so v tem življenjskem prehodu še posebej ranljive, posamezni dogodki in odnosi toliko bolj krepijo ali pa prispevajo k izgubi moči. Zato ženske potrebujejo spretno, individualizirano in naklonjeno podporo, ki lahko bistveno obarva žensko doživljanje.

Za promocijo zdravja in aktivno skrb za svoje zdravje in zdravje svojih potomcev je šola za starše zelo pomembna (Pravilnik o spremembah in dopolnitvah navodila za izvajanje preventivnega zdravstvenega varstva na primarni ravni, 2002).

V Sloveniji trenutno obstaja nekaj oblik skupinske priprave na porod in starševstvo, ki se izvajajo v šolah za starše, izvajalke pa ponujajo tudi možnost individualnega posveta. Med drugim so šole za starše v naslednjih oblikah (ne izvajajo povsod in ne v vseh kombinacijah): tečaji za zgodnjo nosečnost, priprava na porod, priprava za bodoče očete (ponekod so zagotovljene različne možnosti: da se bodoči očetje udeležijo tečaja skupaj z nosečnico ali da se udeležijo posebnega kratkega tečaja), organizirana telesna vadba in ogled porodnišnice (Drglin, 2011).

Šola za starše poteka glede na višino nosečnosti v sklopih, ki so tematsko prilagojeni zgodnji in pozni nosečnosti. Program je sestavljen iz tematskih predavanj, ki obravnavajo vsebine o nosečnosti, porodu, psihološki pripravi, negi dojenčka, prehrani in dojenju, zobozdravstveni vzgoji, prikazu telesnih vaj, uporabi kontracepcije po porodu in osnovi pravnega in socialnega varstva v času nosečnosti in poporodnem obdobju. Po 12. tednu je priporočljiva tedenska telovadba s sprostitevimi in dihalnimi vajami (Pravilnik o spremembah in dopolnitvah navodila za izvajanje preventivnega zdravstvenega varstva na primarni ravni, 2002).

Prav tako so v Sloveniji poznane še nekatere druge oblike šole za starše, kot so na primer tečaj za bodoče očete, kjer se očetje natančneje seznani s porodom, poporodnim obdobjem, nego in prehrano novorojenčka, ter druge individualne oblike, ki so namenjene predvsem nosečnicam s posebnimi potrebami, gluhoznenim, slepim in slabovidnim, psihiatričnim bolnicam, tujkam s težavami v razumevanju slovenskega jezika itd. (Prosen, v Koren, Žerjal in Petruša, 2010).

Skubic (2007) pravi, da se za odgovorno starševstvo vzgaja že v mladosti, v času nosečnosti pa pride izobraževanje kot organizirana dejavnost bolj do izraza v smislu podajanja novih znanj. Pomen šole za bodoče starše je pridobivanje osnovnega znanja o medosebnih, partnerskih odnosih, o novi vlogi, ki jo bosta morala prevzeti, o nosečnosti, porodu in poporodnem varstvu ter vseh spremembah, ki jih nosečnost in porod prineseta. Pomembno je tudi spoprijemanje s strahovi in neznankami, pridobivanje potrebne

samozavesti in zaupanja vase, odločnosti, vere v uspeh in samopotrditev. Vsako izobraževanje nam odpre nova še neznana poglavja in prav tako bo vsem bodočim staršem izobraževanje omogočilo zrelejši odnos do prihajajočega otroka in spremenjenega partnerstva. Namen učenja oziroma usposabljanja v šoli za starše je, da pomaga nosečnici in partnerju kakovostneje preživeti čas nosečnosti, prebroditi morebitne težave in ju usposobiti za kasnejše obdobje, ko nastopi porod in z njim povezano materinstvo ter očetovstvo (Povšnar, 2007).

Namen šole je, da se oba najdeta v svojih novih vlogah ter da ju spremembe, ki prihajajo z novim družinskim članom, zbližajo. Odrasli ljudje zmorejo ohranjati ravnotežje med različnimi vlogami, oblikami, odnosi ter področji življenja, dokler so sami, z rojstvom prvega otroka pa je vse to naenkrat izgubljeno. Tako si lahko prav z izobraževanjem pomagamo, da ponovno vzpostavimo to ravnovesje in zaživimo v novih vlogah, ki so prilagojene novim situacijam (Skubic, 2007).

Med aktualnimi potrebami je v preteklih letih začelo izstopati področje komunikacije (pogovor) in sožitja med partnerjema. Glede na potrebe je bil razvit nov program, ki poteka v obliki delavnic in temelji na socialnem učenju (Povšnar, 2007).

V raziskavi »Pomen šole za starše z vidika partnerstva in starševstva« (Muratovič, 2014) so ugotavljali mnenja udeležencev o pomembnosti posameznih vsebin šole za starše za dobro partnerstvo in starševstvo. Ugotovili so, da sta najpomembnejši vsebini za kakovostno partnerstvo in starševstvo osebna komunikacija med partnerjema/staršema in pravilno ravnanje in sodelovanje z novorojenčkom, dojenčkom. Podobno ugotavlja tudi Povšnar (2007), saj navaja, da je 1096 udeležencev šol za starše v gorenjski regiji po pomembnosti na prvo mesto med vsebinami tečaja postavilo porod in bivanje v porodnišnici, drugo mesto pa sta si delili vsebini dojenje in nadomestna otroška prehrana ter komunikacija in spremembe v družini s prihodom novega družinskega člana.

1.8. Socialno delo v zdravstvu

Razlikovanje področij zdravstvenega varstva ne vpliva zgolj na procese dela in obravnave medicinskih in drugih zdravstvenih strokovnjakov, temveč tudi na socialno delo v zdravstvu. Članice sekcije socialnih delavk v zdravstvu izražajo tudi potrebo po razlikovanju primarne, sekundarne in terciarne ravni, tako da obstajajo potrebe in možnosti za raziskovanje vloge socialnega dela tudi na posameznih ravneh. Edina večja raziskava, ki vključuje celotno področje socialnega dela v zdravstvu v Sloveniji, je bila izvedena na predlog Republiškega

strokovnega kolegija (RSK) za socialno delo v zdravstveni dejavnosti, in sicer v sklopu projekta Definiranje normativov in standardov socialnega dela v zdravstveni dejavnosti (Eržen, 2012).

Glede na mesto socialnega delavca v določeni instituciji ločimo tri različna področja prakse socialnega dela, in sicer primarno, sekundarno in partnersko. Primarna področja so tista, na katerih je socialno delo glavna disciplina, na partnerskih področjih pa naj bi bilo socialno delo enakopravni partner drugim disciplinam (Milošević in Postrak, 2003). Področje socialnega dela v zdravstvu je tipičen primer prakse socialnega dela kot sekundarne discipline.

Flaker (2012) socialno delo izpostavlja kot redko strokovno področje, ki nima svojega posvečenega prostora, tako kot na primer zdravniki – bolnišnice, pravniki – sodišča in zapori, učitelji – šole itd. Avtor v tem kontekstu izpostavlja dvojno nalogo socialnega dela, in sicer spoznavanje posameznika kot bitja v situaciji in njegovem okolju (poslanstvo mu tam pomagati in spreminjati okolje s skupnostnim delom).

Za področje socialnega dela v zdravstvu, za katerega so značilne zdravstvene institucije, pa izhajamo iz predpostavke, da tudi znotraj katere koli ustanove (šole, bolnišnice, zapora) prispeva socialno delo natanko tisto, kar ustanova nima, kar je njen primanjkljaj (Flaker, 2010).

Flaker navaja delovne naloge socialnih delavk, ki so razlog za njihovo zaposlovanje v različnih institucijah, na primer vzpostavljanje stika z izvornim domačim okoljem, organizacija odpusta iz ustanov, socialni delavec je tudi strokovnjak za stike s svojci, bližnjimi in prevajalec iz jezika institucij v vsakdanji jezik ljudi ter obratno prevaja jezik strokovnjakom v multidisciplinarnih timih. Poleg naštetih komunikacijskih, terenskih in v skupnost usmerjenih nalog pa socialni delavci opravljajo tudi tako imenovano birokratsko delo, ki obsega širok nabor strokovnih znanj s področij socialne varnosti, zavarovanj, socialnih pravic in prejemkov ter drugih (Flaker, 2012).

Rezultati raziskave za področje socialnega dela v zdravstvu, ki jih navaja Eržen (2012), slikajo podoben nabor nalog in opravil socialnih delavk in delavcev. V obravnavo se običajno vključijo na pobudo zdravnika ali medicinske sestre, ob tem pa stik vzpostavijo neposredno s pacientom ali svojci. Obravnava se lahko začne tudi na pobudo oziroma s seznanitvijo svojcev, strokovnih delavk centra za socialno delo, patronažne sestre ali izvajalcev pomoči na domu. Temu sledi osebno sodelovanje s pacientom in bližnjimi, po potrebi pa se vključuje tudi pristojne socialne službe in nevladne organizacije. Zbiranje informacij poteka vzporedno z vzpostavljanjem delovnega odnosa in osebnega stika z udeleženi v problemu. Glede na

okolje dela ni presenetljivo, da je stik s pacienti v večini v bolniških sobah, s svojci pa v pisarnah socialnih delavcev. Rezultati omenjene raziskave sicer problematizirajo odsotnost standardov in normativov za socialno delo, zato je vključitev delavca s tega področja v obravnavo pacienta pogosto odvisna od presoje pristojnega zdravstvenega delavca.

Storitve, ki jih v zdravstvu izvajajo socialne delavke, se vsebinsko nanašajo na metode, postopke in načela socialnega dela kar pomeni, da gre za socialne storitve (Flaker, 2015).

Uporabniki socialnih storitev v zdravstvu so različni, gre za odrasle osebe, mlade, stare, brez urejenega statusa, brezdomne osebe, ljudi z težavami v duševnem zdravju itd. Kljub temu večina socialnih delavk v zdravstveni dejavnosti dela z odraslimi, le nekaj pa z otroki. Naloga socialne delavke je, da s pomočjo znanja, veščin in povezovanja z uporabnikom in pomembnimi drugimi soustvari želene spremembe. Skupaj z njim definira problem in načrtuje korake na poti do cilja. Izhaja iz potreb, sposobnosti in želja uporabnika, ki jih skupaj raziskujeta v delovnem odnosu (Eržen, 2012).

Ena izmed vlog socialne delavke v zdravstveni dejavnosti je tudi zagovorništvo. Uporabnik ima možnost izbire zagovornika, ki sodeluje in se vključuje v njegovo obravnavo, znotraj zdravstvene ustanove. Naloga zagovornika je predvsem, da varuje bolnikove pravice, skupaj z njim dela za krepitev moči, da bo uporabnik v prihodnosti lahko sam poskrbel zase. Zagovornik ne dela namesto uporabnika, ampak skupaj z njim raziskuje, kaj je problem in kakšne so njegove želje, potrebe. Socialna delavka mora v tej vlogi, kot tudi sicer, znati poslušati in slišati, kaj ji pripoveduje uporabnik (Žajdela, 2012). Uporabniku mora zagotoviti vpliv, da lahko odloča o sebi in svojem življenju (Škerjanc, 2006).

Socialne delavke si pomagajo tudi z elementi delovnega odnosa, še posebej z instrumentalno definicijo problema, in soustvarjanjem rešitev ter dogovorom o sodelovanju. Gabi Čacinovič Vogrinčič (2011) pove, da je pogovor osrednji prostor, kjer se dogaja proces pomoči v socialnem delu. V pogovoru socialna delavka skupaj z uporabnikom raziskuje njegov življenjski svet, kar ji pomaga pri spoznavanju virov moči uporabnika, skupaj definirata problem, ovire, stiske in težave, ki uporabnikom tukaj in zdaj preprečujejo, da bi dosegli želen izid.

Socialne delavke in delavci so spoštljivi sogovorniki, ki spoštujejo enkratnost uporabnikov, se z njimi pogovarjajo v njim razumljivem jeziku, varujejo njihovo dostojanstvo in zasebnost (12. člen Kodeksa etičnih načel v socialnem varstvu). V procesu podpore in pomoči informirajo uporabnike o različnih virih, ki so jim na razpolago v njihovem socialnem okolju (kje in kaj jim lahko omogočajo).

Koncept avtorice Lynn Hoffman nam omogoča skupno raziskovanje, soustvarjanje rešitev z uporabniki v procesu pomoči, če socialna delavka odstopi od moči, ki jo ima, jo lahko podeli z drugimi, jim da besedo, da podajo svojo definicijo problema in povedo, kaj si oni želijo, kakšni cilji so zanje sprejemljivi (Čačinovič Vogrinčič, 2015).

Pri raziskovanju življenjskega sveta socialna delavka lahko vpraša še, kako posameznik živi, s čim se v življenju ukvarja, kakšne spretnosti in sposobnosti ima ter kdo so zanj pomembni ljudje, ki ga obkrožajo. Torej skupaj z njim raziščemo njegovo formalno in neformalno socialno mrežo ter preverimo oziroma omogočimo dostop do različnih sredstev, pravic in storitev, ki so mu na voljo (Šugman Bohinc, Rapoša Tajnšek in Škrjanc, 2007). Raziskujemo tudi, kaj ga ovira in kako bi ovire v prihodnje presegli, iščemo izjeme iz preteklosti, delamo v sedanjosti in smo usmerjeni na prihodnost.

Na primeru iz Danske vidimo, da babice kljub nudenju pomoči na domu nimajo znanja za svetovanje in psihosocialno pomoč staršem. Na Danskem podporo nudijo babice, ki hodijo po domovih. Njihova zdravstvena organizacija je predlagala, da imajo poleg zdravstvene funkcije lahko tudi pristop, ki ne gleda samo na zdravje in razvoj otroka, ampak da se ti delavci usmerijo tudi na duševno zdravje in na vzpostavitev povezave med staršema in novorojenčkom. Čeprav imajo visoko motivacijo za delo in dobro opazujejo, ko so pri družinah, pa zdravstveni delavci ne uporabljajo specifičnih metod za podporo in pomoč staršem in podporo pri vzpostavljanju stika z otrokom (Igenborg Hedegaard in Kronborg, 2018).

1.9. Socialno delo z družino

Metode socialnega dela so pri našem delu zelo uporabne, predvsem pa koristijo tudi uporabnikom. Pogovor sodi med najpomembnejše spretnosti socialnega dela, skoraj zagotovo bi ga lahko umestili na prvo mesto (Flaker, 2003). Odnos med socialno delavko in uporabnico definiramo kot delovni odnos, ki je opora socialni delavki, da vzpostavi pogovor, ki omogoča raziskovanje in sooblikovanje dobrih izidov (Čačinovič Vogrinčič, Kobal, Mešl in Možina, 2011). Med pogovorom pa uporabljamo točno določene tehnike in elemente, ki pogovor usmerjajo k želeni rešitvi.

Elementi delovnega odnosa so (Čačinovič Vogrinčič et al., 2011): dogovor o sodelovanju, instrumentalna definicija problema in soustvarjanje rešitev ter osebno vodenje. Socialno delo v delovnem odnosu pa se opira na štiri koncepte sodobnega socialnega dela, v

katerih se prva avtorica opira na naslednje koncepte in njihove avtorje (v oklepaju): perspektiva moči (Saleebey, 1997), etika udeležnosti (Hoffman, 1994), znanje za ravnanje (Rosenfeld, 1993), ravnanje s sedanostjo ali koncept sonavzočnosti (Anderson, 1994).

Dogovor o sodelovanju

Dogovor o sodelovanju pomeni začetek delovnega odnosa. V začetku pogovora se z vsemi udeleženi v problemu dogovorimo o sodelovanju. Dogovor o sodelovanju pomeni dogovor o času, ko bomo delali. Predvsem pa pomeni dogovor o tem, kako bomo delali. Socialna delavka, ki vodi pogovor, predstavi delo in soudeležnost vseh v pogovoru. V pogovoru povabi vsakega prisotnega, da pride do besede, da vsak pove svoje videnje problema in je tudi odgovoren za lastni delež pri soustvarjanju rešitev.

Z enim ali obema staršema se sklene dogovor o sodelovanju in s tem začne se delovni odnos. Z njima se pogovorijo, kako si predstavljajo naše sodelovanje, v kakšnem časovnem okviru bi ga želeli imeti in pa o tem kako bomo delali. Če sta udeležena oba starša, morata oba dobiti prostor, da povesta kaj si želita. Pri tem se izpostavi tudi to, da je vsak odgovoren za svoj prispevek k soustvarjanju rešitev.

Instrumentalna definicija problema in soustvarjanje rešitev

Element izhaja iz Lüssijevih (1990) temeljnih načel socialnega dela, ki instrumentalno definicijo problema opiše kot instrument za ravnanje. Metoda izhaja iz povezovanja vseh za reševanje problema pomembnih oseb, to so lahko udeleženi v problemu ali pa tudi pomagajoči tretji, ki lahko prispevajo k rešitvi problema. Vse udeležene združi skupno dojetje problema in skupni koncept rešitev. Vsi udeleženi raziskujejo svoj delež v rešitvi problema. Tako se pomembne osebe iz udeležencev v problemu spremenijo v udeležene v rešitvi. Za socialno delo je značilno, da se v delu ne ustavimo samo pri definiciji problema, iskanju vzrokov, razlogov, ampak v soustvarjanju rešitev problem operacionaliziramo. Operacionalizacija problema pomeni, da določimo konkretne cilje s konkretnimi koraki, ki jih ima vsak udeleženec.

Starša dobita prostor, da ubesedita problem, kot ga trenutno vidita. Vsak pove svojo plat in kako vidi problem. Nato pa lahko skupaj to še raziskujejo in se usmerijo na soustvarjanje rešitev. Pri čemer pa tudi starša odmakneta od problema in vzrokov za problem.

Osebno vodenje

Element osebnega vodenja je razvil Sjef de Vries (1995) in pomeni, da socialna delavka vodi pogovor k dogovorjenim uresničljivim rešitvam. Bistvo osebnega vodenja je, da socialna delavka v pogovoru stalno raziskuje, izmenjava misli, opažanja, je odprta za pojasnila uporabnika k videnju situacije. Socialna delavka se odzove osebno, tako da izmenja opažanja, misli, spoznanja v pogovoru (Vries in Bouwkamp, 1995). Osebno vodenje pomeni dogovarjanje za zaželeno rešitve.

Po tem, ko skupaj s starši oblikujemo možne in uresničljive rešitve jih socialna delavka vodi k iskanju možnih poti do teh rešitev. Med samim pogovorom pa stalno raziskuje njuno situacijo, izmenjava misli z njima in pusti prostor za pojasnila k videnju situacije. Na njuno situacijo in dogajanje med pogovorom pa se osebno odziva.

V delovnem odnosu vodimo dva procesa (Čačinovič Vogrinčič, 2006), družino nagovarjamo na dveh ravneh. Prva raven je mobilizacija za skupno delo, ko ustvarimo delovni odnos in soustvarjamo izvirni delovni projekt pomoči. Druga raven pa je raven raziskovanja in definicije sprememb, ki bodo za družino pomenile konkretne rešitve. Socialna delavka mora delovati na obeh ravneh. Avtorica meni, da bi bilo nesmiselno, da bi delo enega strokovnjaka omejili na urejanje materialnih problemov, psihološke pa bi prepustili v terapevtsko obravnavo drugemu strokovnjaku.

V jeziku Lüssijevih (1990) načel socialnega dela socialni delavec ravna po načelu vsestranske koristnosti, socialni delavec si v pogovoru prizadeva za rešitev, ki je koristna za vse udeležene v problemu, pri tem ravna za to, da vsi udeleženi upoštevajo želje in interese drug drugega. Po načelu komunikacije socialni delavec v pogovoru išče stik z vsemi udeleženi v problemu, prizadeva si za vključevanje z vsemi udeleženi v problemu. Uporablja tudi načelo instrumentalne definicije problema, definicija problema socialnemu delavcu pomeni instrument za ravnanje. Z vsemi udeleženi v problemu skupaj soustvari definicijo problema, v socialnem delu pa socialni delavec ne ostane samo pri definiciji problema, ampak pomeni tudi skupno soustvarjanje rešitev problema, ki vključujejo cilje, operativne korake, naloge ravnanja in delež vsakega udeleženega za želene rešitve.

Socialno delo zajame družino na njenem stičišču z okoljem, v interakciji z njim, tako da reševanje kompleksnih socialnih problemov družine praviloma pomeni spreminjanje v tej interakciji. Avtorica pravi, da gre za soustvarjanje procesa reševanja z družino, pri tem pa je vključeno tudi povezovanje družine s tistimi institucijami v družbi, ki so lahko udeležene v rešitvi. Projekt socialnega dela z družino lahko prinese odločitev, da družina potrebuje

družinsko terapijo, saj bo ta prispevala k reševanju kompleksnih družinskih problemov. A pomembno je razumeti, da socialno delo z družinami potrebuje in uspešno uporablja elemente družinskih terapij (Čačinovič Vogrinčič, 2006).

Čačinovič Vogrinčič govori o pomembnem delu na drugi ravni, saj se tukaj dela za spremembe v družinski skupini in se z njimi omogoči boljša komunikacija in sprememba v slogih reševanja konfliktov. Tukaj je potrebno omeniti, kako pomembno je, da socialna delavka vzpostavi in vzdržuje varen delovni odnos, v katerem skupaj s partnerjema soustvarja zelene rešitve in spremembe v njunem partnerstvu. Skozi celoten proces mora socialna delavka iskati moči in vire vsakega izmed partnerjev, saj bo s tem pokazala, kje sta dobra in kje potrebujeta podporo, da bosta zmogla spremembo. Pomembno je, da lahko poda svoje strokovno znanje, ki ga prevede v osebni jezik in nato nazaj v jezik stroke (Čačinovič Vogrinčič, 2008).

2. Problem

Ko postajamo vedno starejši in se vsi bližamo koncu šolanja, se okrog nas pojavlja vedno več družin z majhnimi otroki. Tudi sama sem se v zadnjih letih znašla v krogu ljudi, ki imajo že svoje otroke. Pri tem pa sem vzporedno s svojim izobraževanjem in znanjem za ravnanje, ki sem ga pridobivala, opazila, da je kar nekaj staršev, ki se ne ujamejo z otrokom takoj po rojstvu, ampak za to potrebujejo dlje časa. Nekateri celo leto ali več.

Pri tem se mi je pojavljalo več vprašanj in vedno več sem razmišljala o šolah za starše in na kaj tam sploh pripravijo starše. Ko sem to raziskala, sem videla, da je večina usmerjena na sam porod in nego dojenčka po porodu. Malo kje sem zasledila kar koli o čustvenem, fizičnem in psihičnem razvoju otroka. Ta znanja se mi zdijo izrednega pomena za nove starše.

Starši se po prehodu iz partnerstva v starševstvo srečujejo tudi z mnogimi izzivi, pri tem pa morajo skrbeti še za novo bitje, ki pa ga ne še ne poznajo in ne vedo kakšne so njegove potrebe, želje in kaj jim ugaja. Tako je to obdobje polno novih prilagajanj in učenja za vse udeležene. Zato se želim osredotočiti na to, kako starši razumejo otroka, s čim si pomagajo pri razumevanju in kako se ob tem spoprijemajo s novimi izzivi, ki jih prinese starševstvo v partnerski odnos.

Tako imamo situacijo, pri kateri je potrebna izredno dobra komunikacija, sposobnost poslušanja, in če pride do nesporazumov in težje premostljivih obdobji, priznanje, da par potrebuje pomoč. Kje pa tukaj vidim socialno delo?

Mislim, da lahko socialno delo veliko prispeva in pomaga pri izzivih, s katerimi se spoprijemajo mladi starši. Ker pa z njimi do vstopa otroka v institucije nimamo stika, mislim, da je ključnega pomena, da se socialni delavci vključijo tudi v razvojne ambulante, da mladi starši tudi vedo, da se lahko ob težavah obrnejo tudi na center za socialno delo za pogovor. Mislim, da bi bilo nasploh pomembno, da bi bili socialni delavci vključeni tudi v zdravstvene domove in bolnišnice, kjer so ljudje pogosto v najranljivejših situacijah in bi jim pomoč in podpora prišla prav.

Tako bi lahko svoje znanje delili s svojimi sogovorniki. Ogromen potencial vidim ravno v naših konceptih, po katerih delamo, in to, da delimo svoje znanje z mladimi družinami in jim s tem pomagamo do boljše komunikacije, razumevanja sebe in partnerja in posledično tudi boljšega razumevanja otroka.

Tako je to obdobje polno novih prilagajanj in učenja za vse udeležene.

V magistrski nalogi želim raziskati, kako se osebe spoprijemajo z vlogo prvega starševstva, kako razumejo otroka in njegovo delovanje (potrebe, zahteve, odzive) v obdobju do drugega leta starosti in kaj prinaša to obdobje k (ne)razumevanju v partnerskem razmerju. Zanimalo me bo tudi, kako se spoprijemajo z različnimi stresnimi situacijami v tem obdobju in kako lahko socialno delo pri tem vstopa in pripomore k želenemu izidu.

Moja raziskovalna vprašanja so naslednja:

Kako starši razumejo, kaj jim otrok pri starosti do dveh let sporoča v različnih situacijah?

Kako se spoprijemajo z različnimi izzivi na prehodu v starševstvo?

Kakšno izkušnjo imajo s socialnim delom v obdobju do otrokovega drugega leta in kako lahko socialno delo pripomore pri spoprijemanju z izzivi v tem obdobju?

3. Metodologija

Raziskava v nalogi je kombinirana: s kvantitativno sem z bolj splošnimi vprašanji dosegla čim večjo populacijo staršev in tako dobila več odgovorov od različnih oseb; kvalitativna pa je namenjena temu, da sem pridobila še nekaj podrobnejših, bolj poglobljenih informacij.

Za kvantitativni del bom uporabila anketni vprašalnik, ki ga bom delila na spletnih omrežjih. Za kvalitativni del pa bom izdelala in uporabila delno standardiziran vprašalnik z osnovnimi izhodiščnimi točkami. S tem bom poglobila ključne vsebinske dele za svojo nalogo.

Podatke bom analizirala kvantitativno in jih prikazala s tablami in grafikoni, odgovore na intervju pa bom kvalitativno analizirala z odnosnim in odprtim kodiranjem.

Vzorec za kvantitativni in kvalitativni del raziskave je slučajnostni. Vzorčenje pri obeh pa je priložnostno. Glede na stopnjo v procesu bo raziskava deskriptivna, saj bom, kot pravi Mesec (2009), z njo spoznavala področje ter poskusila količinsko in kvalitativno opredeliti ali oceniti značilnosti proučevanega pojava. Raziskava je tudi empirična, ker bom zbirala novo izkustveno gradivo.

Spremenljivke v kvantitativnem delu raziskave bodo: razumevanje otroka, nerazumevanje otroka, izzivi mladih staršev, pomoč in podpora socialnih delavk/cev, dejavniki tveganja in varovanja v partnerski zvezi.

3.1. Spremenljivke

Spremenljivke v raziskavi bodo (indikator, vrednost):

Razumevanje otrokovih odzivov

Indikator te spremenljivke v moji raziskavi bo prvo vprašanje v anketi, in sicer »V kolikšni meri menite, da ste razumeli, kaj vaš otrok želi ali ne želi, na podlagi njegovih odzivov v obdobju do drugega leta starosti? Za vsako polletje, prosim, da na lestvici označite od 1 do 5, kjer 1 pomeni »Težko sem razumel/a, kaj otrok želi.«, in 5 »Vedno sem vedel/a, kaj otrok želi.«

Vrednosti te spremenljivke pa bodo naslednje:

Od 0 do 6 mesecev 1 2 3 4 5

Od 6 do 12 mesecev 1 2 3 4 5

Od 12 mesecev naprej 1 2 3 4 5

Doživljanje stresa v času po rojstvu otroka

Indikator te spremenljivke bo prvo vprašanje v drugem delu ankete, in sicer: »Kako stresno je (bilo) za vas obdobje do otrokovega drugega leta? Pri tem vprašanju želim oceno celotnega obdobja, prav tako pa tudi posameznih polletnih obdobj. Postavila sem lestvico od 1 do 5, kjer 1 pomeni, da za vas obdobje sploh ni bilo stresno, in 5, da je bilo za vas obdobje zelo stresno.

Vrednosti pa bodo:

Celotno obdobje do otrokovega drugega leta 1 2 3 4 5

Od 0 do 6 mesecev 1 2 3 4 5

Od 6 do 12 mesecev 1 2 3 4 5

Od 12 mesecev naprej 1 2 3 4 5

Pomoč in podpora socialnih delavk/cev

Indikatorji te spremenljivke pa bodo vsa vprašanja v zadnjem, tretjem delu ankete, in sicer:

Kaj veste o delu centrov za socialno delo? Kakšne morebitne osebne izkušnje imate (ali jih imajo ljudje iz vaše socialne mreže) s centri za socialno delo?

Ali ste razmišljali, da bi se po pomoč, če bi jo potrebovali obrnili na center za socialno delo? Zakaj da/ne?

Ali veste, da se lahko na psihosocialno pomoč zase obrnete tudi na center za socialno delo?

Ali je bila pomoč in podpora na voljo v razvojni ambulanti?

- Če da, v kakšni obliki? Ali ste jo uporabili?
- Če ne, ali bi vam prišla prav, če bi bila? Ali bi jo uporabili, če bi jo potrebovali.

Pri kvalitativni raziskavi bodo teme podobne kot pri anketi, torej:

- spoprijemanje s stresom in izzivi po rojstvu otroka,
- spoprijemanje s prehodom v starševstvo,
- možnosti pomoči in podpore socialne delavke/delavca.

3.2. Merski instrumenti

Merski instrument v moji raziskavi sta dva vprašalnika. Oba sem oblikovala na podlagi prebrane literature. Merska instrumenta sem izbrala, ker želim pridobiti širšo sliko in spoznati razmišljanje staršev o tem temi.

Oba vprašalnika sta sestavljena iz treh sklopov, pri katerih je prvi namenjen splošnemu opisu obdobja, izzivov in sprememb v življenju, drugi del je usmerjen v razumevanje otroka in spoprijemanje s tem in tretji del je usmerjen v podporo in pomoč ter možnosti dostopa do teh.

3.3. Enote raziskovanja

Populacija v moji raziskavi so vse osebe, ki imajo otroka, starega med 12 meseci in do vključno 2 leti, in živijo v letu 2021 v Republiki Sloveniji.

Vzorec za oba vprašalnika je neslučajnostni, in sicer priložnostni.

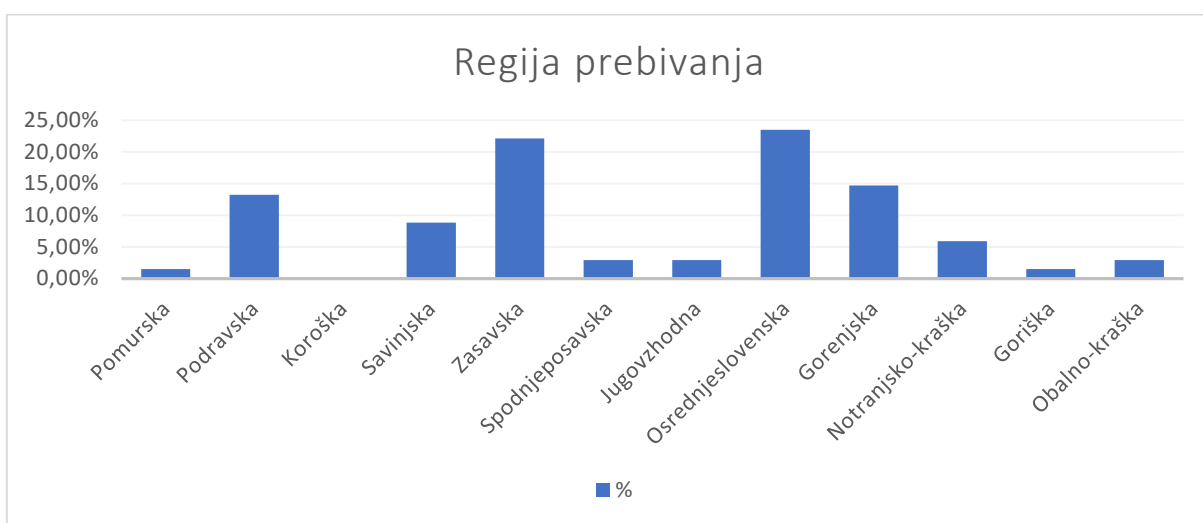
V raziskavi so bile zajete osebe različnih starosti, krajev bivanja in zaključene izobrazbe. V anketi je sodelovalo 68 oseb v intervjuju pa 7 oseb.

4. Rezultati

Rezultate predstavljam tako, da povezujem rezultate, ki sem jih pridobila s pomočjo ankete, s tistimi, ki sem jih pridobila s pomočjo intervjuja. Pri vprašanjih, ki so bila vključena ali samo v anketo ali samo v intervju, pa bodo predstavljeni odgovori dotičnega vprašalnika.

4.1. Demografski rezultati

Graf 4.1: Regija prebivanja



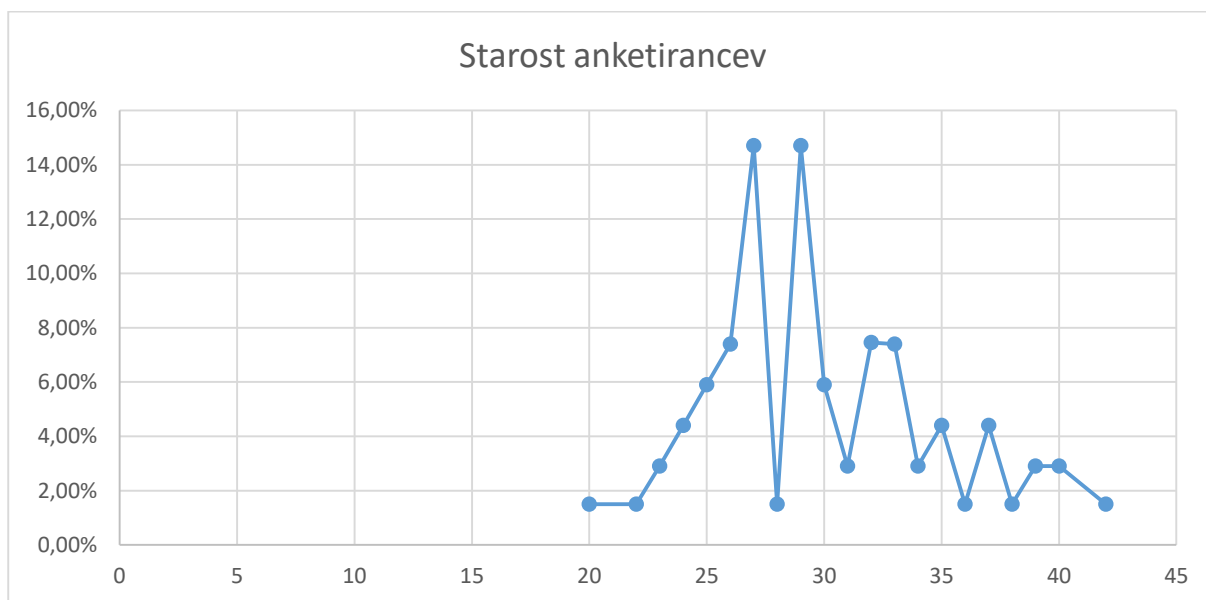
Iz grafa 4.1 vidimo, da je večina oseb, ki so sodelovale v anketi, iz zasavske in osrednjeslovenske regije, skupaj skoraj polovica. Potem jih nekaj več prihaja tudi iz podravske in gorenjske regije, druge osebe, ki so sodelovale v anketi, pa prihajajo iz drugih regij v Sloveniji.

Graf 4.2: Najvišja dosežena izobrazba



Iz grafa 4.2 razberemo doseženo izobrazbo oseb, ki so sodelovale v anketi. Večina ima dokončano višjo, visoko šolo ali več, teh je 47 (69 %), 12 (18 %) jih ima dokončano srednjo šolo, 8 (12 %) ima dokončano poklicno ali strokovno šolo in preostali osnovno šolo ali manj. 1 oseba pa ima nedokončano osnovno šolo.

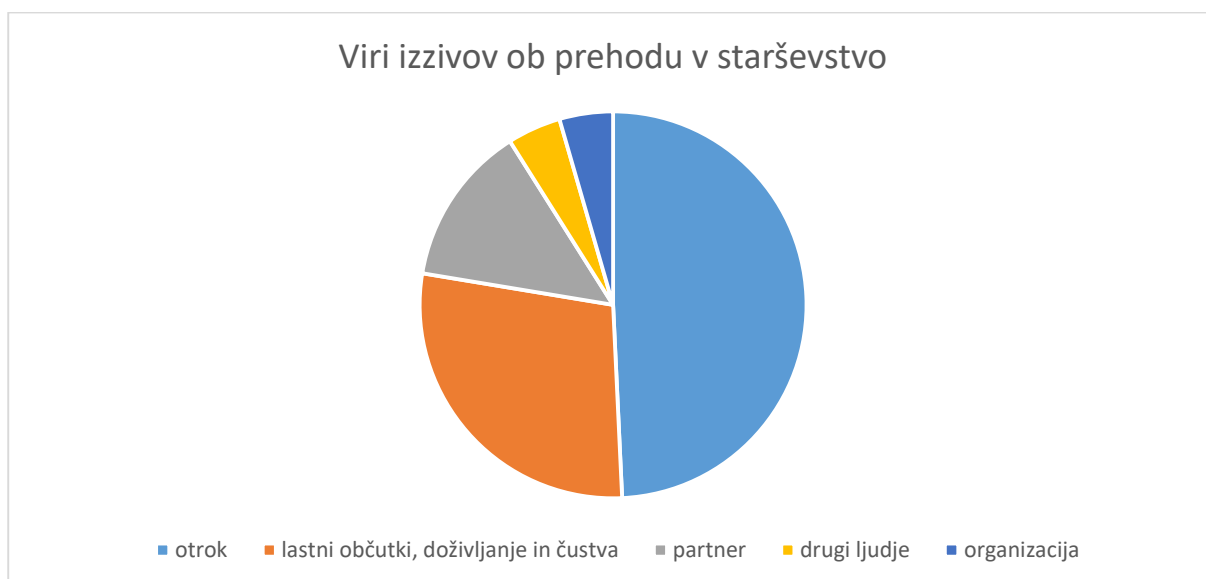
Graf 4.3: Starost anketirancev



Graf 4.3 prikazuje starost oseb, ki so sodelovale pri anketi. Največ oseb, ki je sodelovalo, je starih med 25 in 30 let. Starost anketirancev pa je od 20 do 42 let.

4.2. Izzivi ob prehodu v starševstvo

Graf 4.4: Viri izzivov ob prehodu v starševstvo



V grafu 4.4 vidimo vire izzivov, ki so jih doživljali partnerji ob prehodu v starševstvo. Največji delež virov izhaja iz otroka. Tu so starši omenjali zelo različne stvari, od nerazumevanja otroka, neprespanosti, joka, zdravstvenih težav in vzgojnih izzivov. Na drugem mestu so viri, ki izhajajo iz staršev samih, pri tem pa je velik razpon navedb, ki so zajemale poporodno depresijo, novo vlogo, pomanjkanje časa zase, stres in druge spremembe v življenju. Manjši del izzivov se je pojavljal tudi v povezavi s partnerjem, tu so anketiranci navedli manj časa za partnerja, nerazumevanje in večja pričakovanja. Najmanjši del virov, iz katerih so izvirali izzivi po prehodu v starševstvo, pa so bili organizacija in drugi ljudje. Pri organizaciji gre predvsem za organizacijo življenja in časa, pri drugih ljudeh pa za vmešavanje v odnos, vzgojo in nepotrebne komentarje.

V intervjujih so sodelujoči izpostavili nekaj drugih vidikov. Na vprašanje o pojavu izzivov so vsi odgovorili pritrdilno. Nekaterim so bile izziv vse spremembe, ki so se pojavljale v tem obdobju (*A1: To, da si sploh ne moreš predstavljati, kako se bo vse spremenilo.*). Starši imajo po rojstvu do sebe različna pričakovanja. Različna pričakovanja imajo tudi o tem, kako bo njihovo novo življenje videti in kako se bodo stvari odvijale. (*A3: Imela sem občutek, da otrok ne sme jokati in da sem jaz odgovorna, da neha in mora nehati takoj. B3: Jaz sem si predstavljala, da bo drugače, in ker ni bilo tako, je bil izziv. E4: Na začetku je bilo kar hudo, bi rekla. Težje, kot sem si predstavljala.*) Izzivi po rojstvu izvirajo tudi iz izgube določenih vlog in pridobivanja novih. Starši lahko izgubijo vlogo prijatelja, sodelavca, pridobijo pa vlogo mame/očeta. Predvsem vloga mame pa, vsaj na začetku, lahko zapolni ves čas in preostale vloge postanejo stranske. (*A2: Ampak meni je bil najbolj izziv to, da sem bila potem samo mama. Moj svet, ki je obstajal prej, ga potem ni bilo več.*) Starši se spoprijemajo z izzivi, na katere niso bili pripravljeni in jih tudi različne priprave niso mogle nanje pripraviti. (*D2: Jaz sem imela kar nekaj prijateljic z otroki, ampak te nič ne more pripraviti na to. Ko prideš iz bolnice in potem gledaš, kaj je eno in kaj drugo. E1: Ja, prinese veliko novih izzivov, ki prej ne veš, da sploh obstajajo.*) Ob prvem otroku pa tudi otrok predstavlja poseben izziv, saj se v vseh situacijah starši znajdejo prvič. Ugotovitev, kaj otrok želi, kakšne so njegove specifične potrebe in njegov razvoj, staršem predstavlja izziv. Poleg tega pa tudi pomanjkanje spanja, ki je velikokrat prisotno v začetnem obdobju življenja z dojenčkom. (*A26: To, kar je bil najbolj izziv, je bilo to, kako ugotoviti, kaj želi, in včasih moraš bolj brati misli kot kaj drugega. C1: Poleg tega so bile zraven tudi druge stiske, moj otrok ni skoraj nič spal in sem bila zelo neprespana, kar je situacijo otežilo.*) Mame imajo po rojstvu otroka tudi zdravstvene težave. Te so lahko bolj ali manj zahtevne. Vsekakor pa vplivajo na življenje po rojstvu in na izzive, ki jih doživljajo. (*B4: Jaz pa sem po porodu*

imela vnetje maternice in je bilo zaradi tega zelo hudo, saj sem morala nazaj v bolnico in je potem bilo tudi kar nekaj dela z mano, saj sem imela injekcije in zdravila. Tudi to je bil kar izziv. F4: Tudi neke bolečine po porodu, torej fizični dejavniki so bili izziv.) Glede na rezultate v grafu 4 je kar nekaj sodelujočih postalo prvič starš pri mladih letih. Sama starost ob rojstvu in zrelost v tem obdobju ter (ne)pripravljenost na materinstvo in vse, kar to prinese, je izziv za mame. Poleg tega se pojavi upad družbe in osamljenost. Slednja se pojavi tudi staršem, ki so prvič postali starši v kasnejšem obdobju. (C2: *Izziv je bil predvsem to, da ni nobena od mojih prijateljic še imela otroka. Imeli so jih ljudje iz partnerjeve družbe, iz moje pa ne. Tako nisem imela prijateljice, ki bi jo lahko vprašala za kakršen koli nasvet. Po tem, ko sem rodila, je bilo prijateljice strah me poklicati, meni je pa ravno takrat manjkala družba.*) Ne nazadnje pa ob prvem otroku straši včasih izgubijo zaupanje vase glede svojega ravnanja in odločanja v otrokovo dobro. V tem primeru se obračajo po nasvete k drugim ali pa v literaturo. (F2: *Mogoče je bilo to, da nisva zaupala v sebe in bolj gledala na to, kaj sem nekje prebrala in kaj so drugi rekli.*)

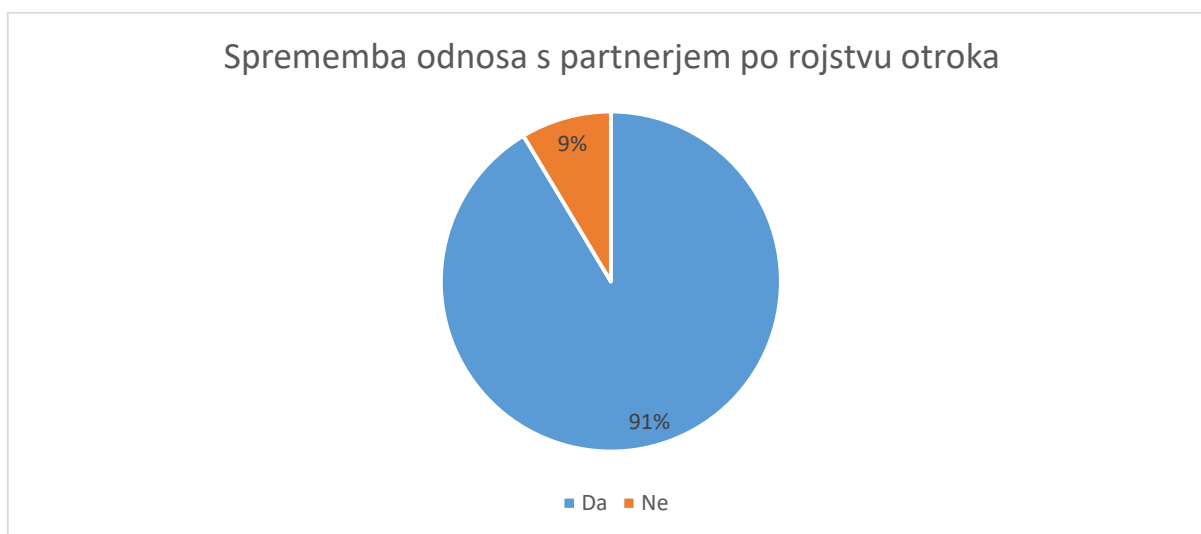
4.3. Spremembe v življenju

Ob rojstvu prvega otroka gredo pari čez različne spremembe v življenju, ena večjih je sprememba v slogu življenja in sprememba življenja, kot so ga poznali. Spontanost, ki so jo prej imeli, sedaj nadomesti organizacija in načrtovanje dni, izletov in življenja nasploh. (C6: *Prej sva bila zelo spontana, po otroku pa se je to spremenilo.*) Obiski kulturnih prireditev, predstav in drugo družbeno življenje se umakne materinstvu. (A5: *Jaz sem bila prej navajena, da sem šla na koncerte z možem, velika sprememba je bila to, da nisem mogla iti na koncerte z možem, navajena sem bila iti v gledališče, pa sedaj nisem več mogla, enako je bilo z večeri s prijateljicami.*) Življenje je nasploh drugačno, kot je bilo pred otrokom. Odnos s partnerjem se spremeni. (C3: *Otrok pa ti tudi spremeni vse, spremeni ti celo življenje in zvezo. D4: Mamam se življenje zasuka za 100 %.*) V prvih obdobjih je zraven utrujenost in pomanjkanje spanja. Sprememba je v druženju s prijatelji, saj je tega druženja manj, zahteva pa tudi več usklajevanja in organizacije. (A6: *Pred otrokom sem bila navajena iti kam, sedaj pa sem morala vse uskladiti in pomisliti na vse druge vidike. C8: Predvsem tudi to, da mi je manjkalo družbe. Prej sem bila veliko v družbi, po rojstvu pa tega ni bilo več. Vedno pa je zraven tudi veliko načrtovanja.*) Spremenijo se vloge, v katerih starši nastopajo, predvsem za mame. Vloga mame postane glavna, najpomembnejša, preostale pa ostanejo ob robu. (A7: *Velika*

sprememba je ravno to, da si potem samo mama, druge stvari pa nekoliko ostanejo pri kraju.) Staršem se ob prvem otroku spremeni pogled, ki ga imajo na stvari. Drugače vidijo, kaj pomeni vloga starša, spremenjen je tudi pogled na svet. Pri tem pa se pojavita tudi večja občutljivost in večje zavedanje okolice. (B5: *Ko sem sama dobila otroka, sem veliko bolj razumela starše. Kaj pomeni to, da si nekomu 24 ur na razpolago.* B8: *Veliko bolj sem pozorna tudi na stvari okoli mene in na majhne stvari, ki sem jih prej spregledala.*) Sprememba pa je tudi v času, ki ga imajo na voljo zase in za aktivnosti, ki jih želijo početi. Prav tako se razporedita energija in čas, ki ju imajo za partnerja, in teh je manj, kot ju je bilo pred rojstvom otroka. (B7: *Prej sem imela veliko časa zase, sedaj pa veliko bolj cenim čas, ki mi je dan.* E11: *V osnovi se mi zdi, da je vse vezano na otroka, koliko energije zanj porabiš, koliko te spravi iz tira, in to vpliva na to, kako sam deluješ in kako deluješ s partnerjem.*)

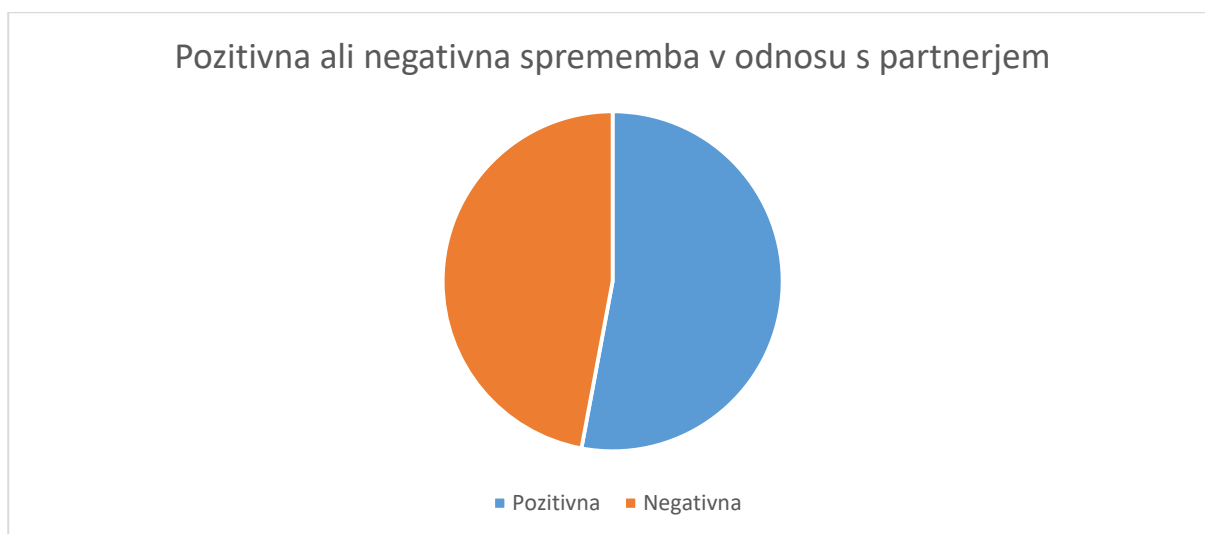
4.4. Spremembe v odnosu s partnerjem

Graf 4.5: Sprememba odnosa s partnerjem po rojstvu otroka



Iz grafa 4.5 lahko preberemo, da je večina oseb (62), ki so sodelovale v anketi, povedala, da se je odnos s partnerjem po rojstvu prvega otroka spremenil. Le manjše število 6 (9 %) oseb je povedal, da se odnos ni spremenil. Spremembe so bile tako pozitivne kot tudi negativne.

Graf 4.6: Pozitivna ali negativna sprememba v odnosu s partnerjem



Iz grafa 4.6 vidimo, da ni veliko razlik med pozitivnimi in negativnimi spremembami. Pozitivnih sprememb v razmerju je le nekaj več, kot je negativnih sprememb, ki so jih navedli sodelujoči. Pod pozitivne so navajali boljšo povezanost v razmerju in deljenje obveznosti. Kot negativne pa so navajali najbolj splošno, da se je odnos obrnil na slabše, nato pa še nerazumevanje partnerja, več konfliktov, manj časa za partnerja in manj intimnosti.

Spremembe v razmerju se pojavijo v sodelovanju med partnerjema. To pa se izkazuje na več področjih, in sicer v samoiniciativnosti ali njenem pomanjkanju. (A8: *Moj mož naredi, kar mu rečem, ni pa samoiniciativen. Zato vedno čaka, da mu jaz povem, kako in kaj, ali pa ne želi, ker se boji, da bo kaj naredil narobe.*) Partner vede ali nevede lahko podpira občutek nemoči, ki se poraja pri mami. (A9: *Tudi jaz bi včasih najrajši vedela, kaj se dogaja z otrokom, in potem mi je bil grozen občutek, ko mi je še on govoril, kaj pa mislim, da je, in kaj lahko naredi.*) Začetek odnosa po prihodu otroka pa je lahko tudi težak in je potrebna ponovna vzpostavitev odnosa. (F10: *Od rojstva do pol leta je bilo težko, kasneje pa malo lažje.* F11: *Midva sva se nehala loviti in otrok je postal nekoliko bolj samostojen.*) Po prihodu prvega otroka partnerja vzpostavi novo sodelovanje, nove rituale in nove temelje v razmerju. Vzpostavi se drugačno sodelovanje, kot sta ga imela pred rojstvom otroka. (B10: *Morala sva si načrtno ustvariti neke nove rituale in stvari, ki so nama pomembne.* B11: *Največ je bilo prve pol leta. Takrat sva rabila nekaj časa, da sva postavila nove temeljne. Mogoče niti ne zavestno, ampak sva bila primorana v to.*) V tem obdobju je pomembna podpora partnerja, ki pa jo nekateri izkusijo, drugi pa spet ne. (A10: *Tako je, ko bi pričakoval podporo, ampak je on bil ravno tako izgubljen kot jaz in je ni mogel nuditi.* D7: *Težko kaj povem. Partner mi pomaga res vse, tudi že prej, vse kar je gospodinjskih opravil in ostalih. Zato v odnosu nisva čutila večjih sprememb po rojstvu otroka.*) Podpora partnerja igra veliko vlogo v

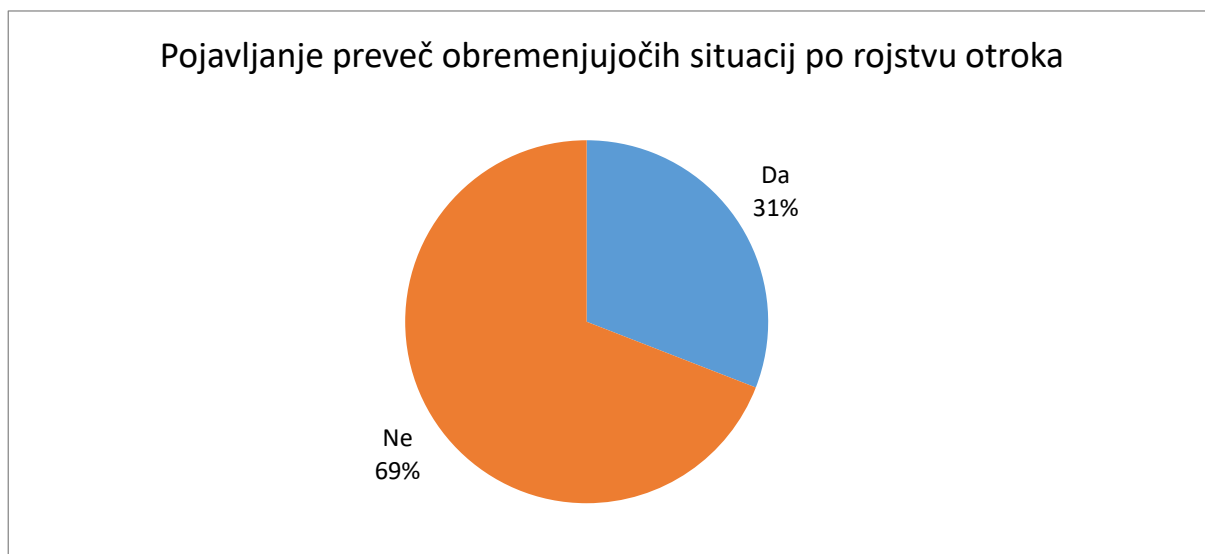
tem, kako se odnos spremeni po rojstvu otroka. V odnosu imajo manj časa zase in tudi za partnerja. Skozi čas pa se partnerja tudi privadita na novo življenje in imata manj prepиров, povezanih s samim prihodom otroka. (C13: *V zadnjem letu pa sva se navadila na situacijo in se mi zdi, da prepiri niso več povezani s tem.*) Na spremembo odnosa vpliva kakovost odnosa, ki je bila vzpostavljena pred prihodom otroka. Če je odnos trden in zgrajen na dobrih temeljih, ga preizkušnje, kot je tudi prihod otroka, ne zamajejo. Sicer pa lahko vsaj začetno obdobje prinese mnogo preizkušenj. (A12a: *Najin odnos se ni spremenil ali poslabšal v katero koli smer. Glede na čas, ki sva ga že prej preživela skupaj, in odnos, ki sva ga imela zgrajenega pred otrokom, ni bilo nekih drastičnih sprememb tudi po rojstvu otroka.* E8: *Prve pol leta je bil bolj odnos na preizkušnji.*) Partnerja imata različna pričakovanja drug do drugega, ki pa jih nista vedno zmožna izpolniti ali doseči. Neizpolnjena pričakovanja prinesejo v razmerje slabo voljo in razočaranje. Po rojstvu otroka pa se spreminja tudi povezanost med partnerjema, ta lahko ostane nespremenjena, lahko se poveča ali pa se prekine in jo morata partnerja ponovno vzpostaviti. (B9: *Midva sva bila prej zelo povezana, veliko stvari sva počela skupaj. Kar naenkrat pa tega ni bilo več, tako da je bila kar velika sprememba.*) Partnerji se zavedajo pomembnosti skupnega časa in pomen tega za povezanost razmerja. (C16: *Na neki točki sva se zavedala, pa morava si vzeti več časa zase, in sva namenoma hodila v nedeljo v savno in na plesne.*) V odnosu se pojavijo različna neskladja, ki jih prej niso pričakovali. Odnos je na začetku lahko buren, partnerja imata različen pogled na situacijo, prepiri so pogostejši. Partnerja pa imata lahko tudi različen pogled na ravnanje z otrokom, njegovo odzivanje in različno dojemata situacije okrog sebe. (E9: *Prve pol leta je sigurno bilo to, da je partner dojel, da niso vsi otroci enaki, da ne gredo vsi po knjigah in po razpredelnicah. Ko je on to dojel, mi je bilo zelo lažje, saj se nisva več kregala okrog tega.* F14: *Prej se nisva prepirala, sedaj pa je tega kar nekaj.* C4: *Prvo leto je bilo zelo burno.*)

4.5. Vpliv odnosa z otrokom na odnos s partnerjem

Nekateri starši ne opazijo, da bi odnos, ki ga imajo z otrokom, vplival na odnos s partnerjem. (B14: *Mislim pa, da ne vpliva ta odnos na naju.*) Drugi pa so povedali, da je pomemben vpliv to, da otrok ni več na prvem mestu, ni več spontanosti in manj energije in časa ostane za partnerja. (C14: *Je vplivalo, ja, partner je bil navajen, da je bil vedno prvi in pa neke spontanosti od mene, kar pa sedaj ni bilo več mogoče.* F15: *Mislim, da vpliva. Tudi časa in energije za pogovor in reševanje je manj.*)

4.6. Vpliv na duševno zdravje

Graf 4.7: Pojavljanje preveč obremenjujočih situacij po rojstvu otroka



Graf 4.7 kaže, da so se situacije, ki so bile za udeležene v raziskavi preveč obremenjujoče, pojavljale pri tretjini vprašanih. Preostalih 46 (69 %) oseb je povedalo, da na take situacije niso naleteli.

Na duševno zdravje staršev vplivajo okolje, sprememba v razmerju, zahtevnost obdobja in tudi pritiski okolice. Okolje vpliva na starše predvsem v trenutku, v katerem smo sedaj, in sicer kjer je vzpostavljen sistem zapiranja in odpiranja države. Staršem to povzroča stres, ki vpliva tudi na njihovo duševno zdravje. (B15: *Zdi se mi, da so me bolj stvari iz okolja, kot je covid-19, prizadelo in vplivalo name. Samo obdobje po porodu pa ni bistveno vplivalo.*) Na to, kakšno je duševno stanje, vplivajo tudi njihovi občutki o sebi, in sicer občutek neuspeha in nezadostnosti, nevrednosti za otroka. Pri tem pa so vključeni tudi komentarji iz okolja, ki te občutke spodbujajo. (F17: *Tudi ko so bili krči ali kaj podobnega, sem imela občutek, da nisem dobra mama, ker ga ne znam umiriti.* E15: *Potem imaš občutek, da si vse naredil, da ne moreš več in da bi bilo mogoče boljše, da bi se umaknila.*) Vpliv na duševno zdravje staršev imajo tudi neizpolnjena pričakovanja. Za mnoge je obdobje po rojstvu otroka težje, kot so si predstavljali. Po rojstvu otroka se zgodi tudi upad družbe in se starši počutijo osamljene, sploh v začetnih mesecih mame, ko so z otrokom same doma. (C19: *Tudi ta občutek osamljenosti, ker nisem imela družbe. Jaz sem se bala klicati njih, ker jih nisem želela motiti, one pa mene.* E13: *Ja, v začetku mi je bilo zelo težko. Sem se pripravila na to, sem imela tudi kar nekaj informacij iz šole in službe in sem bila iz psihičnega vidika pripravljena, ampak je bilo vseeno težje, kot sem pričakovala.*) Nekateri starši pa so povedali, da to obdobje ni imelo

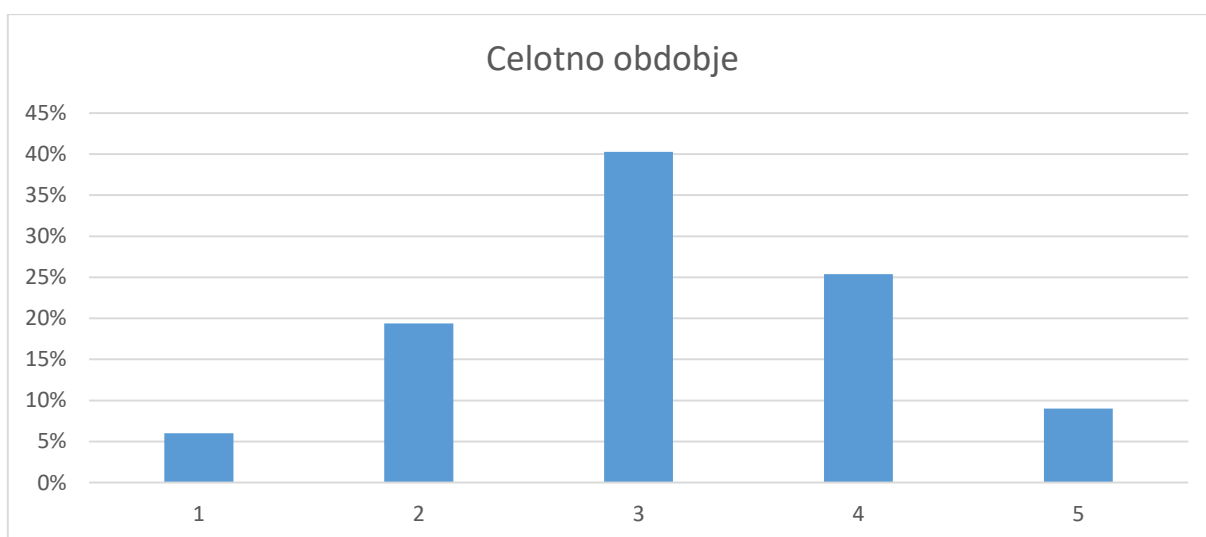
posebnega vpliva na njihovo duševno zdravje. (D9: Nič ni posebno vplivalo na moje duševno zdravje. A16: Ni bilo tako, da bi to, da sem imela otroka, zamajalo mojo samozavest ali mnenje o sebi.)

4.7. Stresne situacije

Osebe, ki so reševale anketo, so označile na lestvici od 1 do 5, kjer je 1 pomenilo nič stresno in 5 skrajno stresno, kako stresno je bilo zanje obdobje od rojstva otroka do danes. Poleg tega so na enaki lestvici označile tudi stopnjo stresa v treh vmesnih obdobjih, in sicer od rojstva do 6 mesecev, od 6 mesecev do 12 mesecev in od 12 mesecev naprej.

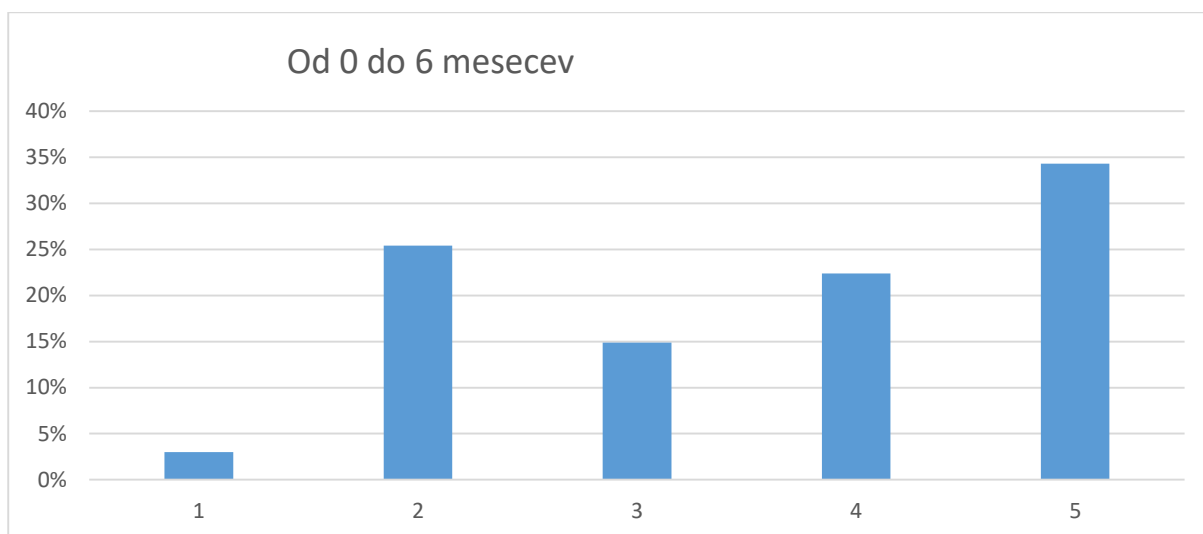
Spodaj so rezultati lestvic.

Graf 4.8: Količina stresa v celotnem obdobju od rojstva do danes



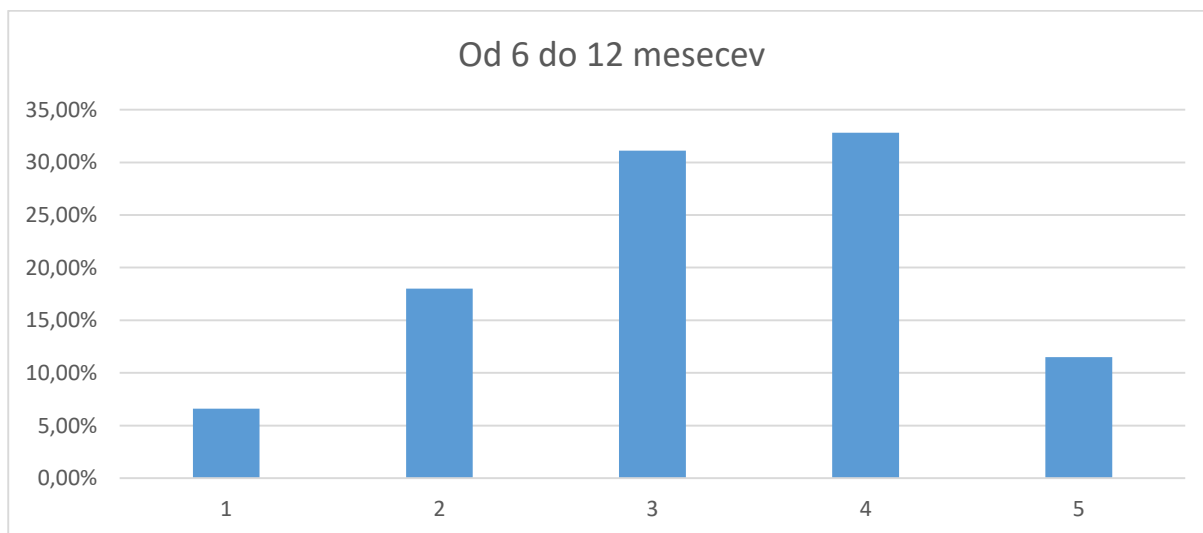
Na grafu 4.8 vidimo, da je največ oseb, 27 (40 %), ki so izpolnjevale anketo, označilo vmesno mero stresa v celotnem obdobju. Levo in desno od sredinske vrednosti pa sta si dela približno enaka. 6 oseb je označilo, da je bilo to obdobje zanje skrajno stresno, najmanj oseb (4) pa je povedalo, da to obdobje zanje sploh ni bilo stresno.

Graf 4.9: Prikaz količine stresa v obdobju od rojstva do 6 mesecev otrokovega življenja



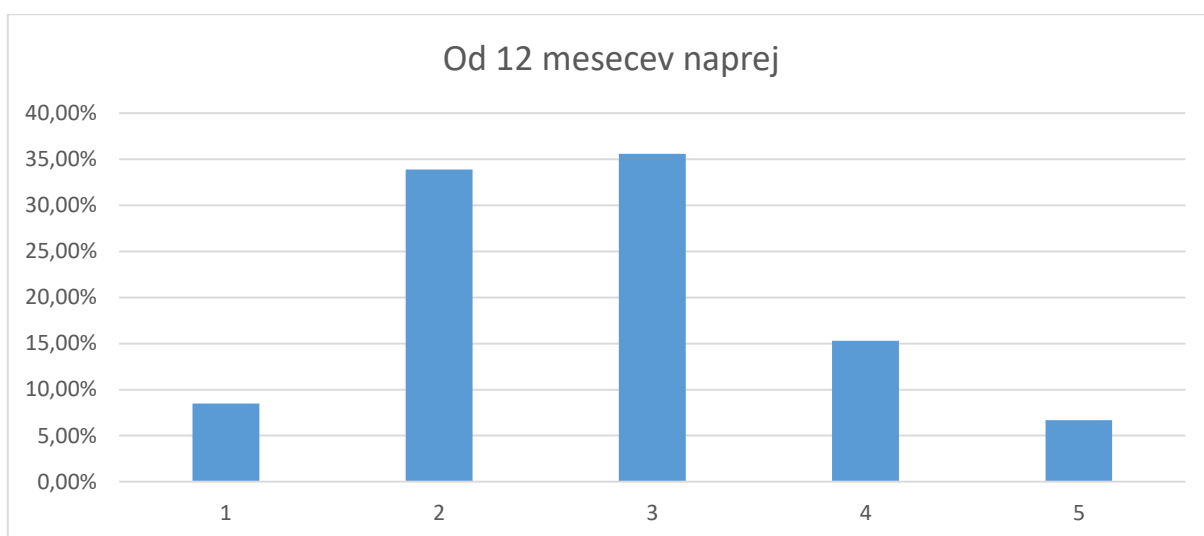
Graf 4.9 nam prikazuje, da se je največ oseb, ki so reševale anketo, srečevalo s situacijami, ki so bile zanje skrajno stresne. Druga možnost, ki je dobila več odgovorov, je nekaj stresa, s katerim se je srečevalo 17 udeležencev raziskave. Najmanj oseb je izbralo možnost, da se niso srečevali s stresnimi situacijami, to sta označili 2 osebi. Preostali dve možnosti pa sta tudi prejeli kar nekaj odgovorov. Iz grafa torej vidimo, da je prvo obdobje otrokovega življenja za večino staršev razmeroma polno situacij, ki so zanje stresne.

Graf 4.10: Prikaz količine stresa v obdobju od 6 do 12 mesecev otrokovega življenja



Graf 4.10 prikazuje, da se v drugem obdobju otrokovega življenja zmanjša število staršev, ki doživljajo situacije, ki so zanje skrajno stresne. Poveča pa se delež staršev, ki doživljajo situacije, ki so zanje srednje stresne in bolj stresne. To je označilo 43 oseb. Delež oseb, ki so doživljale situacije, ki so bile zanje skrajno stresne, je 7. 4 osebe stresnih situacij niso doživljale. Oseb, ki so doživljale malo stresnih situacij, je 14.

Graf 4.11: Prikaz količine stresa v obdobju od 12 mesecev otrokovega življenja



Tudi pri grafu 4.11 opazimo trend upadanja stresnih situacij s tem, ko je otrok starejši. Po prvem letu otrokovega rojstva je število oseb, ki doživljajo situacije, ki so zanje skrajno stresne. To so v obdobju po 12 mesecu starosti otroka povedali le še 4 starši. Število oseb, ki so doživljale situacije, ki so bile zanje malo ali srednje stresne, pa se je povečal na 47. Število anketirancev, ki niso doživljali stresnih situacij, se le malo dvigne na 5 oseb. 10 oseb pa je povedalo, da so doživljale situacije, ki so bile zanje bolj stresne. V primerjavi s prejšnjim obdobjem pa je številka manjša.

Starši po prvem otroku doživljajo različne stresne situacije. Viri teh situacij pa so različni. Kar nekaj stresnih situacij je povezanih s samim otrokom in novim obdobjem v življenju. To, da otroci ne spiyo, skrb, kako otroka obdržati pri življenju, če otrok veliko in neutolažljivo joka, ter sama nega in skrb za otroka. Vse to so situacije, ki jih starši doživljajo kot stresne v povezavi z otrokom. (B16: *Bolezen otroka, ko je prvič zbolela in potem tudi vsakič, ko je prehlajena, me skrbi, da ne bo kej hujšega.* E16: *To, da sem bila zmatrana, da nisem več vedela, kako bi še postopala.* E17: *Tudi ta jok cele dneve in noči, ker nisem več vedela, kaj naredit.*) Srečujejo se tudi s pomanjkanjem nadzora in željo po nadzoru nad situacijami, v katerih nadzora ne morejo imeti. Iz tega pa izvira tudi nemoč. (A18: *Torej predvsem to, da ne moreš imeti potem več kontrole in nimaš odgovorov za vsa vprašanja, ki so mi šla po glavi.* C20: *V obdobju dojenčka mi je bilo stresno, kako ga obdržat pri življenju, in pa nočno vstajanje. Včasih sem bila celo noč pokonci.*) Za starše je stresna situacija tudi odhod v službo, ker morajo otroka pustiti, in celotna situacija po rojstvu otroka in sprejemanje nove vloge, ki jo dobijo. (B17: *Stres mi je bil tudi, ko sem šla v službo, ker sem jo morala pustiti.* F18: *Vse, sploh v teh začetnih tednih. Ko se telo še sestavlja in si v novi vlogi.*)

4.8. Okoliščine stresnih situacij

Starši kot okoliščine stresnih situacij razumejo celotno obdobje po rojstvu otroka. Veliko virov stresa je povezanih s samim otrokom in razumevanjem otroka. Okoliščine stresa so nerazumevanje otrokovih potreb, ne spanje otroka in težave s prehranjevanjem otroka. (A19: *Stres je bil torej zaradi želje po razumevanju in reševanju vseh situacij, ki pa sem sčasoma jo nekoliko popustila. E18: Težave s hranjenjem in nenaspanostjo oziroma utrujenostjo.*) Nekatere pa so povezane z lastnimi občutki, čustvi in skrbjo v tem obdobju. Prvo doživljanje situacije povzroči stiske in tudi stres. Določeni viri stresa izvirajo iz staršev samih, in sicer iz velike skrbi in zaskrbljenosti za vse, kar se dogaja okoli njih. (C22: *Ko se prvič soočaš situacijo, so vedno vplivi čustev, ampak tudi druge stvari, kot so dejstva, da otrok ni spal. Del tega pa sem prinesla tudi sama sebi, saj sem se sekirala za vsako malenkost glede faksa, tudi glede prijateljic, lahko bi jih sama poklicala.*)

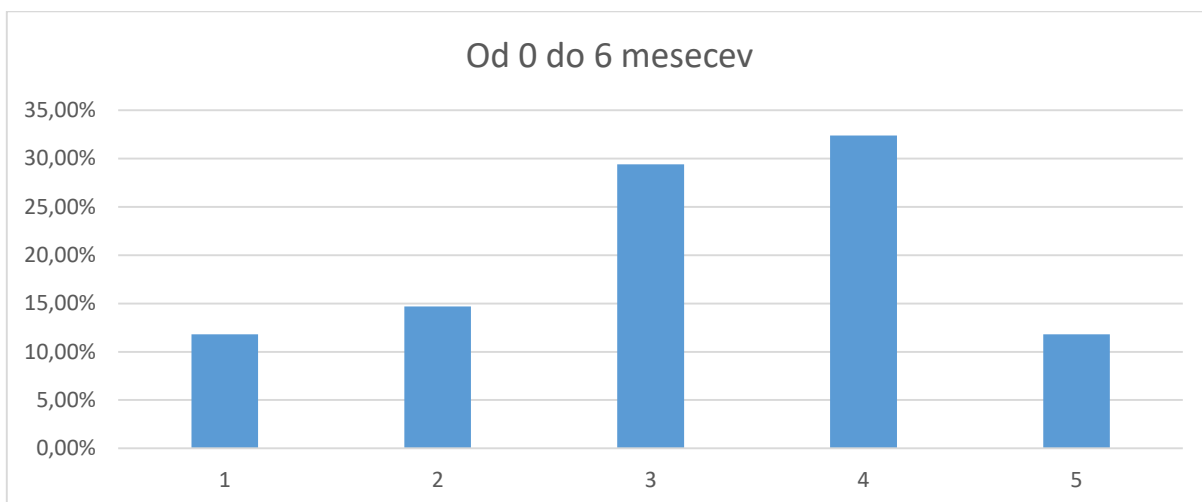
4.9. Pomoč pri spoprijemanju s stresnimi situacijami

Staršem pri spoprijemanju s stresom, ki ga doživljajo, pomaga, da se s partnerjem pogovorijo o tem in vključenost partnerja pri negi in skrbi za otroka. (B21: Veliko mi pomeni, če se midva pogovarjava o tem. E19: Najbolj partner, res se je zelo vključil v nego in v skrb za otroka.) Sčasoma se na situacije navadijo in jim te povzročajo manj stresa, kot so ga povzročale ob prvem spoprijemanju z njimi. V veliko pomoč pa jim je čas zase in delo pri sebi. Tako uporabljajo različne metode in strategije, kot so joga, čuječnost, čas s prijateljicami in aktivnosti, pri katerih ohranjajo sebe. (C23: Začela sem hoditi na jogo, ki mi še danes pomaga. C25: Delala sem stvari, ki so mi dajale občutek, da ne izgubljam samo sebe. B23: Delam tudi na sebi, delam vaje čuječnosti, hvaležnice.) Pomoč pa pride tudi iz okolice, kjer jim je izkazana podpora in pomoč bližnjih ali pa skozi izkazano naklonjenostjo do otroka. V nekaterih primerih pa pomaga strokovna pomoč in podpora. (E21: Potem pa tudi to, ko sem videla, kako so jo imeli vsi rad. F21: Pomoč ostalih. Podpora partnerja in pomoč pri skrbi za otroka. Podpora od moje mame. B22: Imam pa tudi od prej enkrat na teden psihoterapevtsko pomoč.)

4.10. Prepoznavanje potreb otroka

Sodelujoči so v anketi odgovarjali, v kolikšni meri so razumeli, kaj njihov otrok želi in potrebuje. Odgovore so podali na lestvici od 1 do 5, kjer je 1 pomenila, da so težko razumeli, kaj otrok želi, in 5, da so vedno vedeli, kaj otrok želi. To so ocenjevali v treh obdobjih otrokovega življenja, in sicer prvo obdobje od rojstva do pol leta starosti, drugo od pol leta do dvanajst mesecev starosti in tretje obdobje po dvanajstih mesecih otrokovega rojstva.

Graf 4.12: Prikaz razumevanja otrokovih potreb od 0 do 6 mesecev otrokove starosti



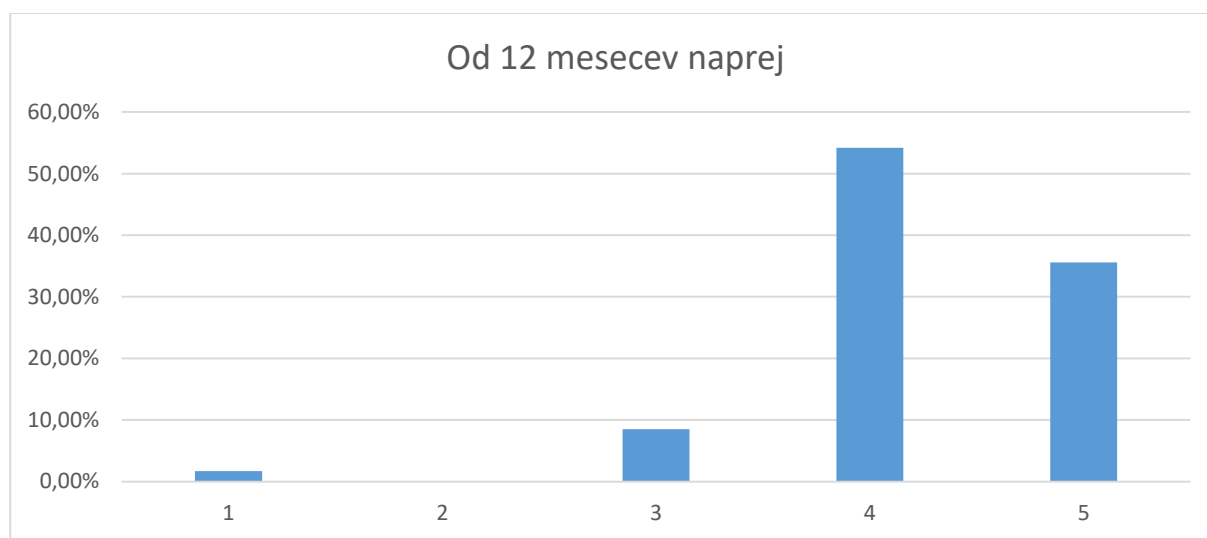
Iz grafa 4.12 vidimo, da je največ anketirancev odgovorilo, da so v polovici primerov ali v več kot polovici primerov razumeli, kaj otrok želi in kaj so njegove potrebe. Teh je skupaj nekoliko več kot dve tretjine. Oseb, ki so povedale, da so vedno vedele, kaj otrok želi, je 8 (12 %), prav toliko pa je oseb, ki so povedale, da so otroka težko razumele.

Graf 4.13: Prikaz podatkov o razumevanju otroka od 6 do 12 mesecev otrokove starosti



Graf 4.13 nam pokaže razliko drugega obdobja s prvim. Razberemo lahko, da se je v primerjavi s prvim obdobjem zmanjšalo število staršev, ki so odgovorili, da so otrokove potrebe težko razumeli ali pa razmeroma težko razumeli, obojih skupaj so odgovorile 3 osebe. Poveča pa se število oseb, ki so otroka razumeli v več kot polovici primerov. Teh je v tem obdobju več kot polovica. 12 oseb je povedalo, da so vedno vedeli, kaj otrok želi, ta odstotek se je v primerjavi s prvim obdobjem dvignil. 17 oseb pa je povedalo, da so otroka razumeli v približno polovici primerov.

Graf 4.14: Prikaz podatkov o razumevanju otroka od 12 mesecev otrokove starosti naprej



Iz grafa 4.14 je razvidno, da se po enem letu starosti otroka razumevanje le-tega drastično spremeni. Večina anketirancev je povedala, v tem obdobju razume otroka pri več kot polovici stvari ali pa vedno. Teh oseb je 61. 6 oseb je dejalo, da so v tem obdobju otroka razumele v približno polovici situacij. 1 oseba pa je povedala, da je otroka težko razumela. S primerjavo grafov vidimo, da se razumevanje otroka skozi obdobja veča. V vsakem obdobju je več anketirancev odgovorilo, da otroka razumejo ali vedno ali pa v več kot polovici situacij.

V prvem obdobju se starši pri prepoznavanju potreb otroka usmerjajo predvsem po joku otroka, opazovanju in preizkušanju različnih strategij in možnosti. Ravnaajo se po očitnih znakih – če smrdi, je pokakan, če je lačen, bo jedel, če potrebuje bližino, mu bo prijalo, ko bo pri staršu. (C26: *Ko sem prišla domov, pa vidiš po joku, če joka, rabi eno od treh stvari, ali je lačen, pokakan ali pa rabi bližino. B24: Na začetku je bil jok, največ je bil jok. Vidiš otroka, če dela grimase, če je umirjena, če ji ni pasalo, je »pojamrala«. S takimi odzivi. Za lakoto nisem vedela in sem ji ponudila, če ni jedla sem »probavala« naprej.*) Starši se držijo ritma hranjenja in spanja, sploh če otrok z jokom ali drugimi znaki ne izda, kako se počuti ali kaj potrebuje. Pri nekaterih otrocih je tudi prepoznavanje joka težko, saj se lahko skoraj ne

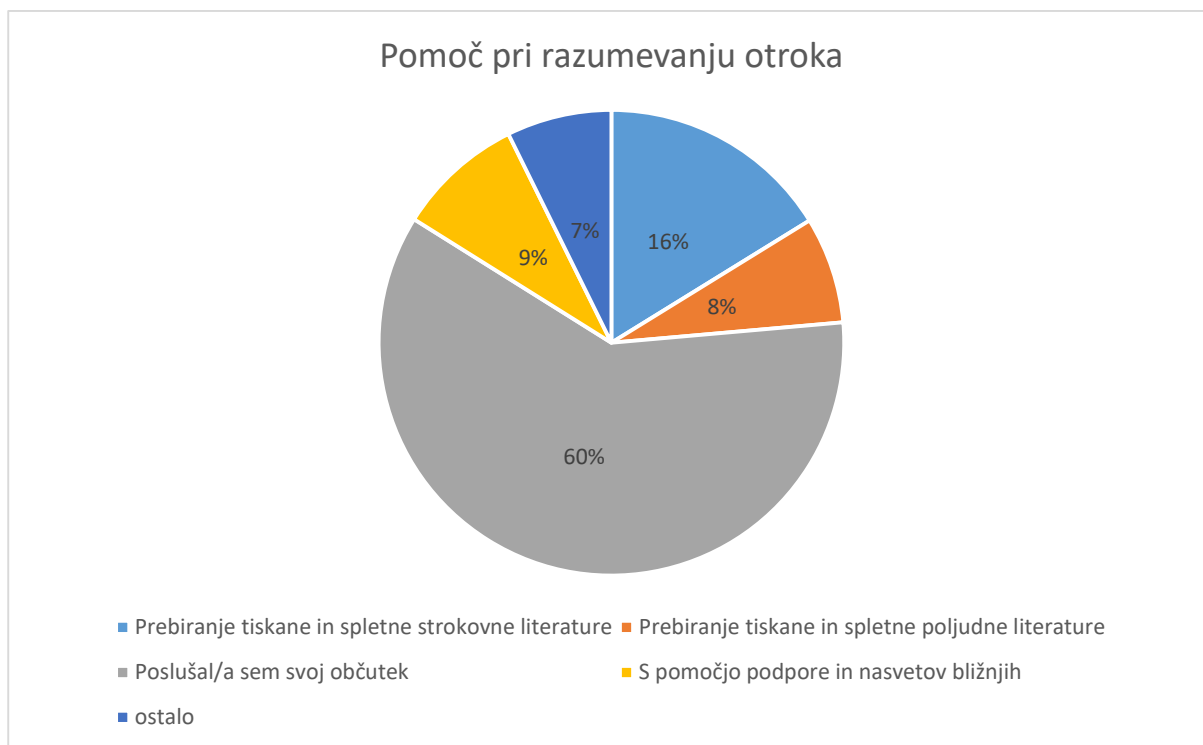
razlikuje eden od drugega. (E22: *Prvega pol leta nima nekih posebnih potreb, razen da je sit, previt in občutek varnosti. Držala sva se ritma za spanje in hrano. E23: Kaj veliko pa nisva mogla prepoznavati, saj je veliko jokala in ni bilo neke razlike.*)

Naslednje obdobje pa otroci začnejo bolj sodelovati in starši lažje prepoznavajo potrebe svojih otrok. Pri tem si pomagajo z opazovanjem kretenj, spodbujanjem otroka, da pokaže na stvari, in na neverbalno komunikacijo, ki jo otrok izraža. Kljub temu pa morajo starši dostikrat še vedno ugibati in preizkušati različne načine, da pridejo do pravilnega odgovora. (A24: *Po pol leta začne otrok malo spremljati in je aktiven, gledaš, kaj gleda. Še vedno pa bolj kot ne ugotavljaš, kaj želi in kako mu je.*) Mnogo otrok se v tem obdobju razvije do te mere, da znajo pokazati, kaj želijo in postanejo tudi mobilni, kar pa pomeni, da lahko tudi z gibanjem dosežejo stvari, ki jih želijo. Staršem pa to olajša samo ugibanje, kaj otrok želi, in so uspešnejši pri izpolnjevanju njegovih potreb. (C27: *Ko je bil večji, pa že znal pokazati in kasneje povedati. Ko se začne plaziti, se priplazi do tebe, če rabi bližino.*)

Tretje obdobje starši opisujejo kot velik prelom v razumevanju. Otroci začno spuščati bolj natančne glasove in počasi uporabljati besede, kar staršem ponovno olajša samo ugotavljanje potreb. (E25: *Po enem letu pa se ji je svet odprl in je zelo hitro govorila. Potem je bilo vse zelo lažje.*) Še vedno uporabljajo neverbalno komunikacijo in samo kazanje otrok, kot pomoč pri identifikaciji njihovih potreb in želja. Vseeno pa to poteka hitreje, saj se otroci na besede tudi odzivajo. (D12: *Sedaj po enem letu pa se tudi že odziva na besede in na ta način ugotavljam.*) Nekateri starši si pomagajo tudi z drugimi strategijami, ena izmed njih je učenje znakovnega jezika. (C28: *Učila sva se tudi znakovnega jezika in je nekaj stvari znal in pokazal nekje po enem letu.*)

4.11. Pomoč pri razumevanju otroka

Graf 4.15: Pomoč pri razumevanju otroka

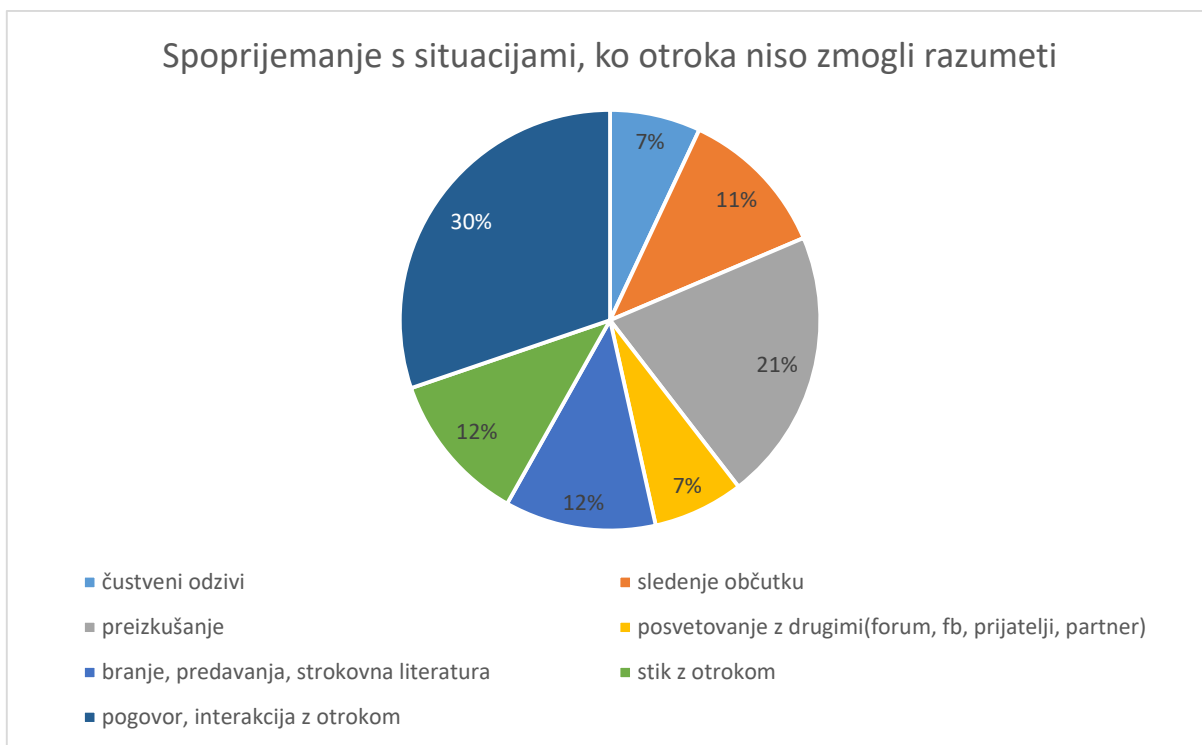


V grafu 4.12 vidimo prikazane vire, pri katerih so starši iskali pomoč pri razumevanju otroka. Največji del, 40 staršev se je pri tem zanašalo na svoj občutek. Skupaj 16 oseb je prebiral ali strokovno ali poljudno literaturo, 6 pa jih je poslušalo nasvete bližnjih. Pod ostalo so napisali, da so uporabljali vse od naštetega ali pa različno kombinacijo naštetih virov.

Starši si pri razumevanju otroka pomagajo z literaturo in predavanji, ki obravnavajo razvoj otroka. (A27: Če govorimo o predavanjih o razvoju, sva jih gledala in brala knjige.) Pri tem jim pomagajo tudi različne video vsebine, ki razlagajo razvoj otroka, značilnosti joka in drugo. (A28: In te videe o joku dojenčkov, kaj pomeni to, kako otrok joče, in kaj to pomeni.) Uporabljajo tudi druge pripomočke in strategije, kot je učenje znakovnega jezika, informacije, ki jih najdejo na forumih in upoštevanje osnovnih smernic za hranjenje in spanje otroka. Starši sledijo pri razumevanju otroka svojemu notranjemu čutu. (E27: Ostalo pa po občutku, ne vem, kako, ampak nekaj me je vodilo in sem vedela, da delam prav.)

4.12. Spoprijemanje s situacijami, ko otroka niso zmogli razumeti

Graf 4.16: Prikaz podatkov o spoprijemanju s situacijami, ko otroka ne zmorejo razumeti



Iz grafa 4.16 vidimo, da največji delež oseb, ko otroka ne razumejo, ostanejo z njim v interakciji. Pri tem so povedali, da otroku povedo, da ga ne razumejo, in mu ponujajo različne razlage, dokler se ne umiri. Ta odgovor je podala tretjina sodelujočih. 14 oseb je povedalo, da se situacije lotijo s preizkušanjem različnih strategij in metod. 8 oseb je izbralo branje na to temo, predavanja in strokovno literaturo ter da so v tem času v stiku z otrokom. To so razložili tako, da otroka nosijo, zibajo in ga imajo v svoji bližini, dokler ne mine. 7 oseb je povedalo, da sledijo svojemu občutku. 4 osebe pa so povedale, da jih takrat preplavijo čustveni odzivi in različna čustva, enak odstotek pa jih je povedalo tudi, da se posvetujejo z drugimi osebami.

Starši se v situacijah, ko ne zmorejo razumeti otroka, uporabljajo različne strategije. Otroka nosijo in ga poskušajo umiriti. Otroku so na voljo, kadar jih potrebuje, in svoje občutke verbalizirajo. Pri tem pa se pri pestovanju tudi izmenjujejo. (B27: *Malo sva si izmenjevala, če bi drugemu ratalo. Ali pa sva jo nosila in upala, da se umiri.* C29: *Posluževala sem se tega, da če je jokal, sem bila vedno tam in mu povedala, da je v redu.*) Pri situacijah, na katere ne morejo vplivati, počakajo, da minejo. Sploh kadar je vzrok težav slabo počutje ali katera druga okoliščina, na katero ne morejo vplivati. (C33: *Pri stvareh, ki ne moreš pomagati, čakaš, da mine.*) V pomoč so jim tudi dude in igrače, ki otroka pomirijo, in

to, da ga poskušajo zamotiti. Že v zgodnjih obdobjih otrokovega življenja ima duda pomirjevalni učinek. (F29: *Zgodaj je že pomagala duda, sedaj pa ima eno igračko, s katero se zelo pomiri.* D14: *Če nekaj ne deluje, poizkusim kaj drugega, drugače jo pa zamotim ali pustim.*)

V teh situacijah pa starše prevzamejo različni občutki. Nekateri izkusijo krč, ki se pojavi v celem telesu in občutek groze, ker ne morejo pomagati svojemu otroku. (A33: *Ko pa se sedaj spomnim, sem se počutila grozno, bila sem v nekakšnem krču.*) Za druge je to občutek nemoči in nerazumevanja. Ta se posebno intenzivno pojavlja v začetnem obdobju otrokovega življenja. (F28: *Na začetku sva bila kar živčna.*) Občutek nemoči se pojavlja intenzivneje v situacijah, kjer otrok neotolažljivo joče, in kar koli starši storijo, ne pomaga. (C32: *So bile situacije, v katerih ni nehal jokati, in počutila sem se zelo nemočno ob tem.*) Ob vseh teh občutkih pa se staršem pojavi tudi občutek, da niso dovolj dobri pri svojem delu in v svoji vlogi. Ko naredijo za otroka vse, kar je v njihovi moči, otrok pa še ne neha jokati, in starši nič bolj ne razumejo, kaj otrok želi in potrebuje. (E28: *V tistem trenutku sem imela občutek, da nisem dovolj dobra. Da bi mogla svojega otroka razumeti.*) Večji ko so otroci, manj je teh situacij, pri tem pa tudi starši dobijo zaupanje vase in občutek in zavedanje, da je v redu, tudi če ne razumejo vedno, kaj jim otrok želi sporočiti in so tam zanj, dokler ne mine. (E28: *Nato pa sem se zavedala, da ne morem biti vedno 100 %.*)

4.13. Odziv okolice na dileme in stiske staršev

Starši iz okolice dobijo podporo ob dilemah in stiskah, ki jih doživljajo. Ta podpora in pomoč največkrat prihajata od bližnjih. To so prijatelji, sorodniki in starši, v nekaterih primerih so to tudi osebe, ki gredo čez podobno situacijo. Torej so tudi sami starši in podpirajo drug drugega z nasveti in podporo skozi težke trenutke. Tako se starši ne počutijo popolnoma same v svoji situaciji. (C34: *S temi »mama« prijateljicami smo si dajale podporo, da nisi edini, ki ne veš in se učiš.*) Deležni so tudi pomoči pri domačih opravilih od oseb, ki živijo z njimi. Največkrat so to mame očeta ali matere, ki jim priskočijo na pomoč, sploh v prvem obdobju. (B29: *Od začetka sem imela veliko pomoč staršev, mami mi je kuhala in mi je to zelo olajšalo zadevo.* C35: *Tašča mi je kuhala skoraj pol leta, ker sama nisem bila sposobna zaradi utrujenosti.*) Poleg pozitivnih odzivov pa naletijo tudi na negativne odzive, ki pa staršem stisko poglobijo, to so panični odzivi oseb, ko se nanje obrnejo po nasvet. Starši se zato potem na te osebe ne obračajo več po nasvete. (A35: *Imam še mamo, ki pa pogosto še*

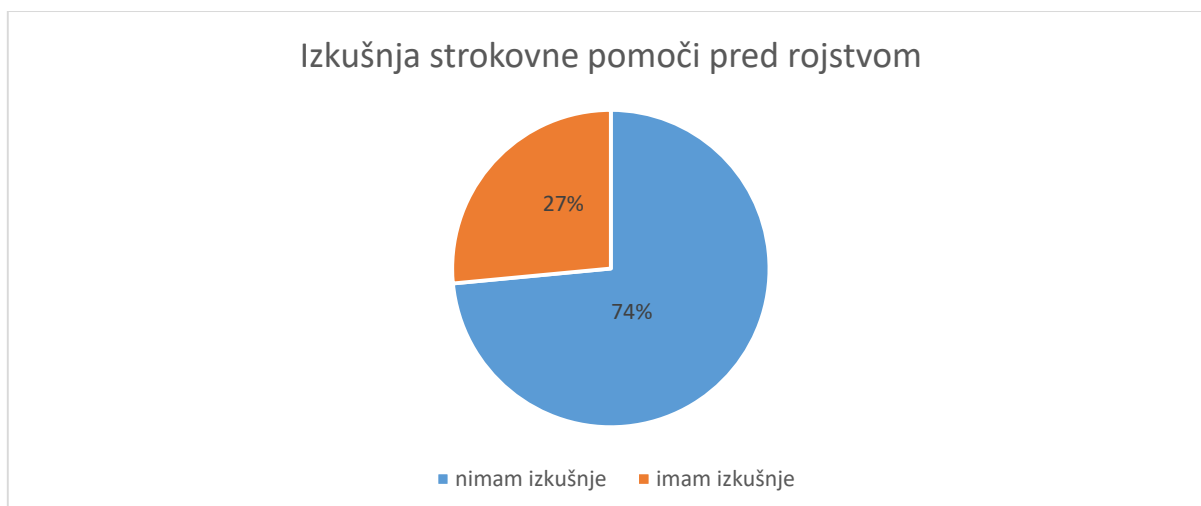
bolj »zapaničari«. Zato ji včasih nisem povedala, ker je našla še mnogo drugih teorij, kaj je narobe.) Starši doživijo tudi pretirano skrb bližnjih za otroka, sploh ko ta veliko joka brez očitnega razloga. Če pa so v tem obdobju utrujeni, neprespani in z malo energije, pa jim bližnji omenjajo in primerjajo njihovo stanje s poporodno depresijo. Ta primerjava je staršem težka in jim stisko, ki jo imajo, pogosto poglobi. (E32: *Spomnim se, ko je brat rekel, če imam poporodno depresijo. V enem trenutku, ko si utrujen, maš dovolj vsega in ti gre vse na živce, je bilo to kar hudo.*) V tem obdobju se starši tudi srečajo z različnimi očitki, neprimernimi in neželenimi komentarji. Od bližnjih pa včasih doživijo tudi ignoriranje, ko bi jih potrebovali. (F30: *Bilo je nekaj ignorance. F32: S strani mojih sorodnikov sem bila deležna očitkov glede dojenja.*)

4.14. Vpliv odziva okolice na počutje staršev in na njihov pogled nase kot na starša

Na mnoge starše odzivi okolice nimajo vpliva. Počutijo se dovolj kompetentne, da jih to ne zmoti in ne vpliva na njihovo počutje. Nekateri starši pa vsaj na začetku nove poti zato izgubijo zaupanje vase in v to, kako ravnajo s svojim otrokom. (C38: *Na začetku je vplivalo. Sem se vprašala, ali res kaj narobe delam.*) Podobno kot na počutje pa odzivi okolja niso imeli vpliva na pogled staršev nase kot na starša. (E33: *Nisem pa dobila nikoli občutka, da bi bila slab starš.*)

4.15. Izkušnja s podporo in pomočjo pred rojstvom otroka

Graf 4.17: Prikaz prejetja izkušnje pomoči in podpore pred rojstvom prvega otroka



Iz grafa 4.17 ugotovimo, da večina staršev, 50, ni imela izkušnje prejetanja strokovne podpore in pomoči pred rojstvom otroka. 18 staršev pa je imelo izkušnjo prejetanja strokovne pomoči že pred rojstvom otroka.

V večini starši nimajo izkušnje prejetanja pomoči pred rojstvom prvega otroka. Vedo, da obstaja pomoč in da bi se nanjo lahko obrnili, niso pa je iskali. (E34: *Vem, da obstajajo in so na voljo, nisem pa nikoli gledala, da bi jo imela, ali jo iskala.*) Nekaj staršev pa ima izkušnjo prejetanja pomoči pred rojstvom prvega otroka. Pomoč takrat poiščejo zaradi sebe in osebnih stisk. (B34: *Ja, bolj zaradi sebe.*)

4.16. Odnos do podpore in pomoči

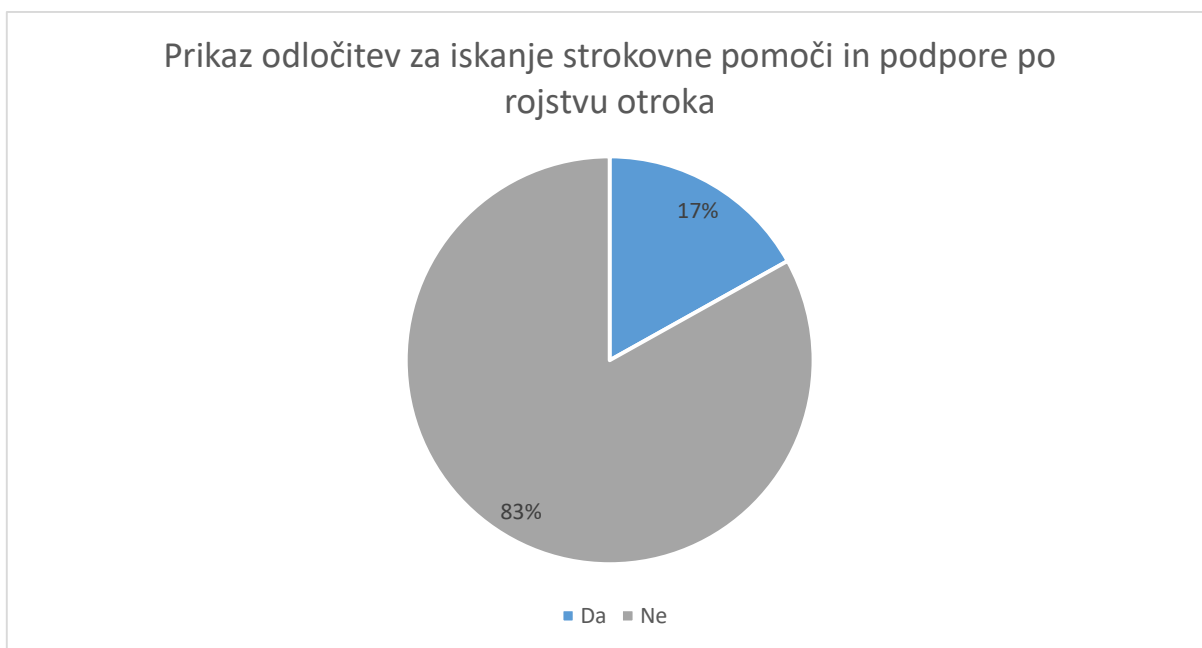
Starši vedo, kaj je strokovna podpora in pomoč in da obstaja. Za pomoč so odprti, če bi jo potrebovali. V tem primeru bi si jo tudi poiskali. (A43: *Če imaš težave, zakaj pa ne. Pojdi in poišči pomoč. Sem mnenja, da je bolje čim prej in da rešiš zadeve.*) Zdi se jim, da je iskanje pomoči lahko samo prednost v življenju in da je lahko to nekaj, kar ti ob prelomnih trenutkih pomaga na pravo pot. (B35: *Meni se to zdi samo prednost. Zdi se mi, da tudi če nimaš težav, da nekaj veš o tem. Mene ni sram povedati, da potrebujem pomoč, in se mi zdi samo plus, če jo poiščeš.*) Nekaj staršev pa ima o strokovni podpori in pomoči negativno mnenje in menijo, da tega ne potrebujejo. (F37: *Zdi se mi, da je moj odnos do tega negativen. Bolj v smeri, da mi to ne rabimo.*)

4.17. Potreba po podpori in pomoči po rojstvu

Starši po rojstvu prvega otroka večinoma nimajo potrebe po strokovni pomoči in podpori zase. Pri nekateri pa se pojavi potreba po strokovni podpori v zvezi s stanjem otroka in vprašanjem glede njegovega razvoja. (A44: *Da bi rabila predvsem kar se tiče otroka, ko sem imela izziv, sem poklicala patronažno sestro in se z njo pogovorila. Bolj sem imela zaupanje v njo kot v pediatrijo. Da bi pa kaj več od tega, pa nisem čutila, da bi potrebovala.*) Nekateri pa bi pomoč potrebovali, ampak je zaradi nezaupanja v sistem in svojega prepričanja, da jim pogovor ne more pomagati, predvsem ne z osebo, ki jih ne pozna, niso poiskali. (F38: *Zdi se mi, da bi se moralo res ne vem kaj zgoditi, da bi se odločila zanj. Sem razmišljala o tem, ampak ne vem, kako bi mi pomagalo. Ker osebe ne poznajo moje zgodbe in z besedami včasih ne moreš opisati, kaj se dogaja.*)

Starši pa se po pomoč in podporo obračajo tudi na laično pomoč oseb okrog sebe. Tako jim pomaga pogovor s prijateljico ali starši in drugimi osebami, ki so v njihovi bližini ter jim zaupajo. Pogosto jim pomaga že sam pogovor in povedo stvari, ki jim ležijo na duši. (A45: *Po navadi je pomagalo, da sem dala ven mami ali pa prijateljici. Po navadi niso bile neke hude travme, samo kakšne stiske, ki sem jih morala dati ven.*)

Graf 4.18: Prikaz podatkov za odločitev za iskanje strokovne pomoči in podpore po rojstvu otroka



Graf 4.19: Prikaz zadovoljstva s prejeta strokovno podporo in pomočjo



V zgornjih dveh grafih (graf 4.18 in graf 4.19) je prikazano, koliko staršev se je odločilo za strokovno pomoč in kako so bili z njo zadovoljni. Zadovoljstvo so izrazili na lestvici od 1 do 5, kjer je 1 pomenila zelo nezadovoljen in 5 zelo zadovoljen. Večina oseb, ki so sodelovale v anketi, se ni odločila za iskanje strokovne podpore in pomoči. Tako je odgovorilo 56 oseb. Preostalih 12 oseb pa se je odločilo poiskati strokovno pomoč in podporo v času po rojstvu prvega otroka.

V grafu 4.19 pa vidimo, da je bilo 29 oseb zelo zadovoljnih s pomočjo, ki so jo prejeli. 17 oseb je bila zadovoljnih in enako število oseb je izbralo odgovora niti zadovoljen in niti nezadovoljen. 5 oseb je izbralo možnost, da so bili s strokovno podporo in pomočjo po rojstvu otroka nezadovoljni.

4.18. Poznavanje dela centra za socialno delo

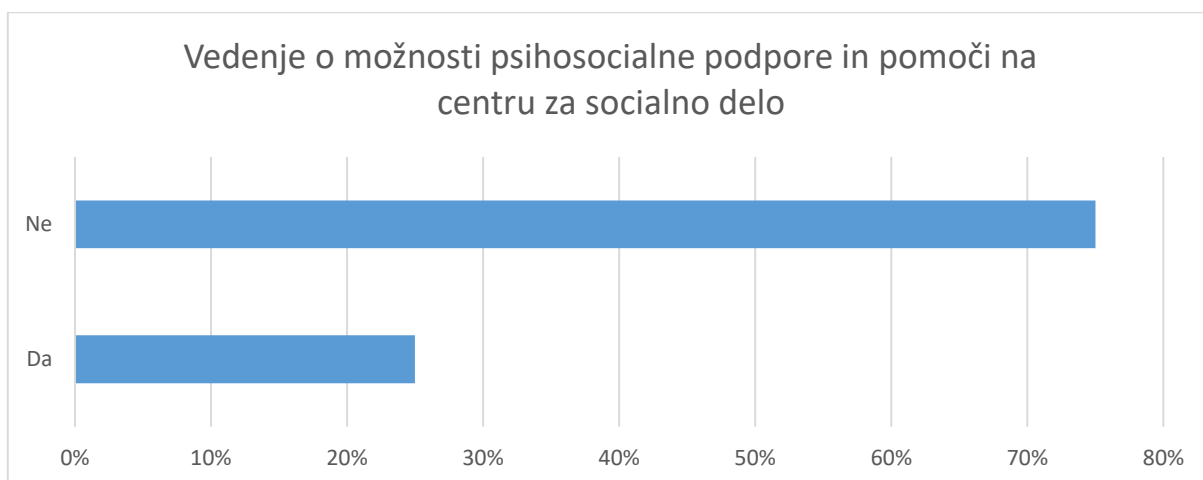
Starši poznajo delo centra za socialno delo kot delo s papirji in vlogami. Tam so urejali vloge za otroški dodatek in druge obrazce pred in ob rojstvu otroka. (A46: *Bolj je sama birokracija. Kar sem imela izkušenj v svojem centru, sem bila predvsem zaradi zadev okoli rojstva in vse, kar takrat urejamo.*)

Izkušnje, ki jih imajo starši s centrom za socialno delo, pa so različne. Nekateri imajo izkušnje, ki so negativne. (A47: *Glede na izkušnje, ki sem jih imela, ni ravno prostor, kamor bi se obračal z veseljem.*) Spet drugi pa imajo s centrom tudi pozitivne izkušnje. (E37: *Ko sem bila še noseča, sem imela zelo pozitivno izkušnjo.*)

4.19. Psihosocialna podpora in pomoč na centru za socialno delo

Starši so razdeljeni med tiste, ki vedo, da si lahko na centru poiščejo psihosocialno pomoč, in tiste, ki tega ne vedo. Tisti, ki ne vedo, za to še nikoli niso slišali. Tisti, ki vedo, pa toliko poznajo delovanje samega centra, da so to že slišali. (B37: *Ne, nisem vedela.* A48: *Ne, to nisem vedela*)

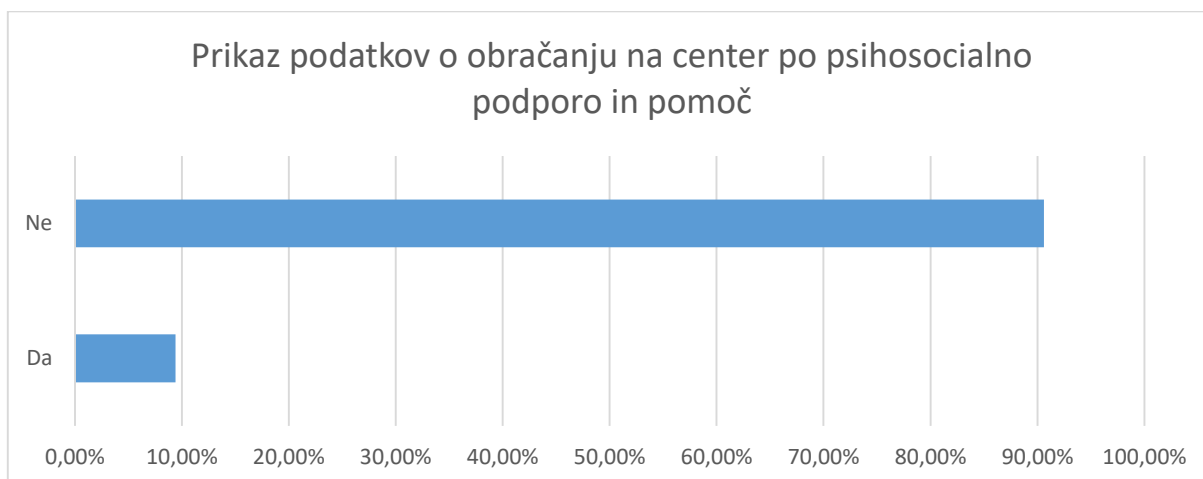
Graf 4.20: Vedenje o možnosti psihosocialne podpore in pomoči na centru za socialno delo



Iz grafa 4.20 lahko razberemo, da večina 51 (75 %) oseb, ki so sodelovale v anketi, ne ve za to, da se lahko na center obrnejo po psihosocialno pomoč zase. Preostalih 17 pa je za to možnost vedelo.

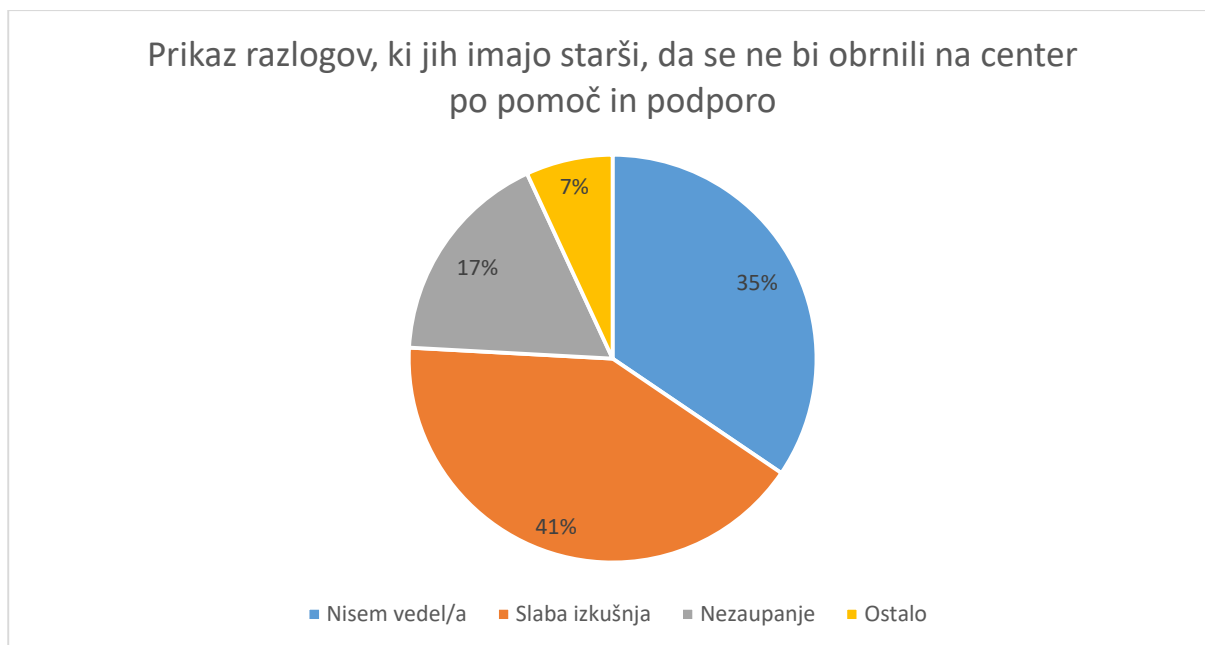
Kljub seznanjenosti z možnostjo pridobivanja pomoči na centru pa se starši ne bi odločili za iskanje te pomoči, če bi jo potrebovali. Glede na izkušnje, ki jih imajo, ne vedo, ali bi jim delavci na centru lahko pomagali v resnih stiskah. (A49: *Ne. Po pravici povedano glede na izkušnje ne bi šla tja, ker tudi ne vem, kako bi mi lahko pomagali.*) Pri iskanju pomoči bi se prej obrnili na druge vire in eden izmed njih je osebni zdravnik. (B38: *Ne, mislim, da ne. Prej bi se obrnila na osebnega zdravnika.*) Starši tudi nimajo občutka, da se na centru za socialno delo strokovni delavci ukvarjajo s to tematiko in stiskami. (E39: *Na njih se ne bi obrnila. Nimam občutka, da se s tem ukvarjajo.*) Nekateri pa bi se raje kot na center usmerili naravnost na psihologe ali terapevte. (F41: *Ne. Zato ker bi se najprej obrnila na kakega psihologa ali psihoterapevta.*)

Graf 4.21: Prikaz podatkov o obračanju na center po psihosocialno pomoč in podporo



Na grafu 4.21 vidimo, kako so se osebe odločevale v zvezi z vprašanjem, ali bi se obrnili na center za socialno delo po psihosocialno pomoč in podporo. 61 oseb je označilo, da se ne bi obrnile na center. Le 7 oseb pa bi jih pomoč na centru poiskalo.

Graf 4.22: Prikaz razlogov za neiskanje pomoči na centru za socialno delo



Iz grafa 4.22 vidimo, kaj so kot razloge, da se ne bi obrnili na center za socialno delo, navedli starši. 28 oseb je imelo s centrom slabo izkušnjo in se zato ne bi obrnili tja po pomoč in podporo. 24 oseb se tja ne bi obrnilo, ker za to možnost niso vedeli. 11 oseb v to ustanovo ne zaupa in 5 oseb je kot razlog navedlo nekaj drugega. Pod ostalo so navedli, da se na pomoč čaka predolgo, da bi jo iskali drugje ali pa da je center preveč nedostopen. Mnogo udeležencev raziskave je navedlo občutke, da se jim center ne zdi kraj, kjer bi se opolnomočili, in da ne zaupajo v njihovo strokovnost.

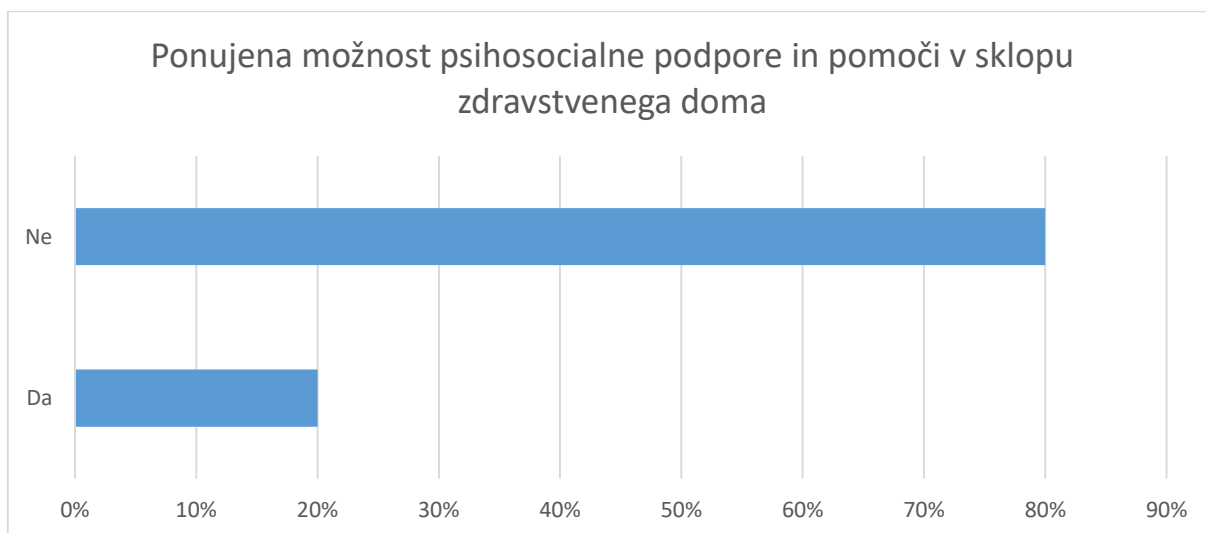
Starši se na center ne obračajo zaradi slabih izkušenj v preteklosti. (A49a: *Zato ne bi pomislila, da bi mi lahko pomagali pri problemu, če mi še pri vlogi niso mogli pomagati.*) Nekateri niso doživeli takšne stiske, da bi si pomoč iskali. Tudi nimajo občutka, da se lahko nanje obrnejo s stiskami, ki niso povezane z nasiljem in podobnimi hujšimi problematikami. (C46: *Ampak glede na moje težave se ne bi. Če bi doživljala kakšno nasilje, pa mogoče. Tudi nisem imela take stiske, da bi to rabila. Mogoče pa komu prav pride, saj kam drugam bi sploh šli še.*) Spet drugi starši pa se po pomoč, tudi če bi si jo želeli, ne obrnejo, saj imajo stisko in strah pred tem, da bi bili označeni kot socialni problem ali da bi jim potem vzeli otroka. (F42: *Se mi zdi, da če bi se, je tak stereotip, da če bi se obrnila na center, da sem potem jaz socialni problem ali pa da mi bodo potem otroka vzeli.*)

4.20. Psihosocialna pomoč in podpora v sklopu zdravstvenega doma

Nekaterim staršem je bila možnost podpore in pomoči predstavljena ali v šoli za starše ali pa jih je o njej seznanila patronažna sestra, ko jih je obiskala. (A50: *Že na šoli za starše so nam povedali, da je psihosocialna pomoč in neke skupine na voljo.*) Dobili so tudi vprašalnike o mentalnem zdravju in letake z navodili, kam in na koga se obrniti v primerih stiske. (D25: *Predstavila nam je patronažna sestra. Po porodu sem 3-krat tudi izpolnjevala neke obrazce o mentalnem zdravju. Dala nama je tudi letake, kam se obrnit, če bi pomoč potrebovala.*) Nekateri starši pa za to možnost niso slišali niti niso vedeli, da bi jo v sklopu zdravstvenega doma lahko dobili. (E40: *Noben ni nič omenjal.*)

Podobno kot v intervjujih so odgovarjali tudi starši v anketi. Spodaj so rezultati.

Graf 4.23: Prikaz ponujene možnosti psihosocialne pomoči in podpore v sklopu zdravstvenega doma



V grafu 4.23 vidimo, da večini, 54 oseb možnost psihosocialne pomoči in podpore v zdravstvenem domu ni bila ponujena. 14 oseb pa je povedalo, da so za to možnost vedeli in jim je bila ponujena pomoč in podpora v sklopu zdravstvenega doma.

Graf 4.24: Prikaz možnosti izkoriščenja psihosocialne podpore in pomoči v zdravstvene domu



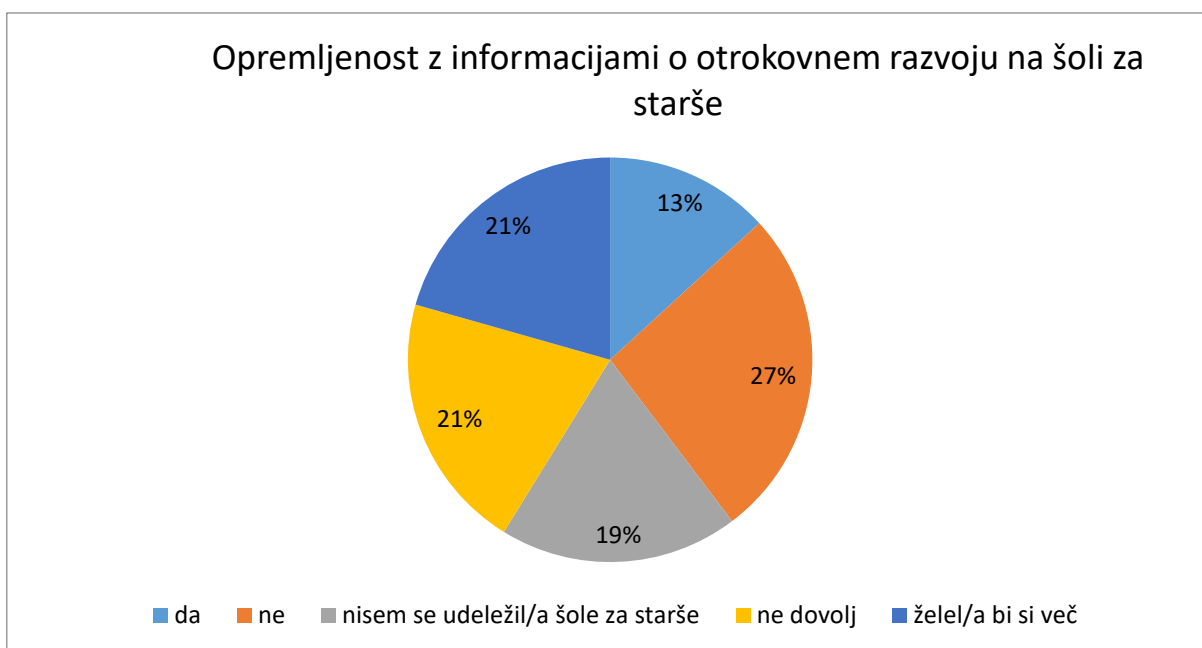
Večina, 46 oseb bi psihosocialno pomoč in podporo v sklopu zdravstvenega doma izkoristilo, če bi jo potrebovali. 13 oseb je povedalo, da take pomoči ne bi izkoristili. 9 oseb pa se ni moglo opredeliti in so izbrali možnost mogoče.

Kot razloge za to, da pomoči ne bi izkoristili, so izpostavili to, da se ne bi želeli na tak način izpostavljati v domačem okolju, ker so imeli slabo izkušnjo z zdravstvenimi delavci, ker ne zaupajo, da bi bila obravnava enake kakovosti, kot če bi šli samoplačniško, in ker niso vedeli, da tako pomoč lahko dobijo. Tiste osebe, ki pa so bile neodločene, bi se odločile glede na pristop osebja, zaupanja izvajalcem in izobrazbe osebe, ki bi pomoč nudila.

Starši bi sprejeli pomoč v sklopu zdravstvenega doma, če bi jo potrebovali, bi jo tam tudi poiskali. Zdravstveni dom dojemajo kot institucijo, ki je vredna zaupanja. (A54: *Če pa bi potrebovala pomoč, pa bi se verjetno obrnila nanje, saj so neka zaupanja vredna institucija.*) Starši bi se prej obrnili po pomoč na zdravstveni dom kot pa na center za socialno delo. (E41: *Če pa bi bila na voljo, bi jo izkoristila prej kot na CSD.*)

4.21. Šola za starše

Graf 4.25: Opremljenost z informacijami o otrokovemu razvoju na šoli za starše

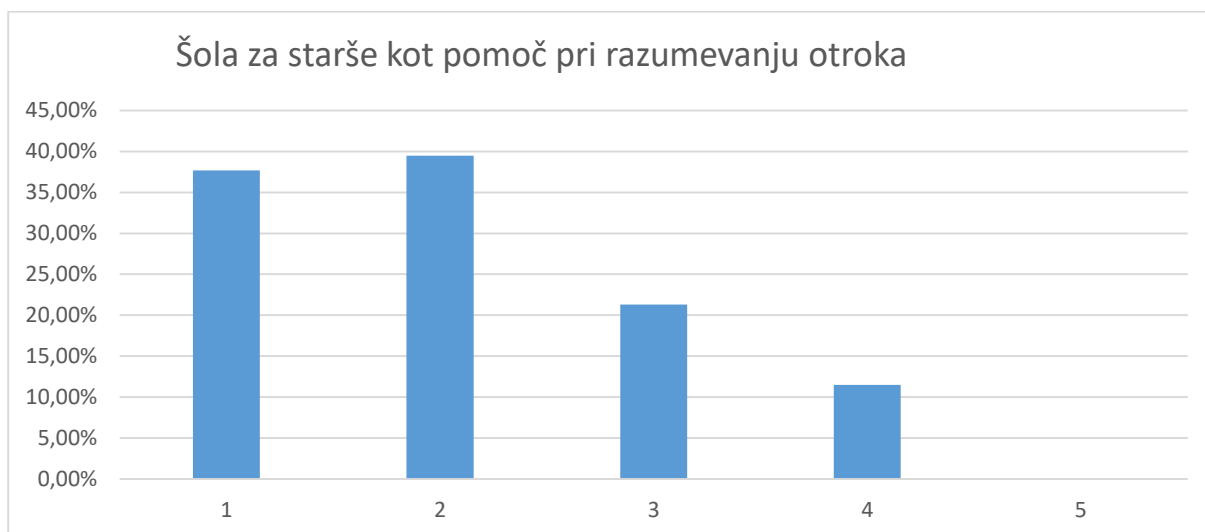


V grafu 4.25 vidimo mnenje staršev o tem, ali so pridobili dovolj informacij o razvoju otroka na šoli za starše. 9 (13%) staršev meni, da so pridobili dovolj informacij. 18 (26%) jih meni, da niso bili dobro opremljeni z informacijami. 13 (26%) staršev se šole za staršev ni udeležila. 14 (21%) staršev pa meni, da niso dobili dovolj informacij in 14 (21%) jih je povedalo, da si je želelo več od šole za starše.

Starši so povedali, da je bil govor predvsem o porodu in pripravi na porod. Manj ali nič informacij pa niso prejeli o razvoju otroka, če že, so dobili informacije o telesnem razvoju v prvem obdobju. Niso pa dobili nobenih informacij o psihološkem razvoju otroka. Nekateri menijo, da so šole za starše prekratke in premalo obsežne, na njih manjka praktičnega dela in ponudijo premalo informacij o otroku.

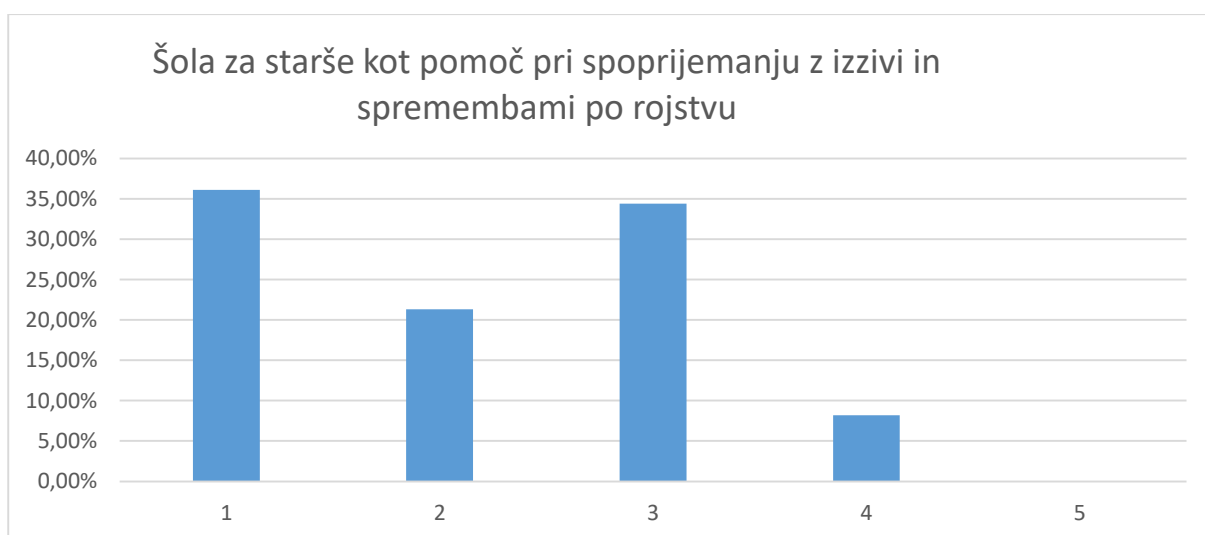
V spodnjih tabelah sta prikazana odgovora na vprašanja, v kolikšni meri jim je šola za starše pomagala pri razumevanju otroka in pri doživljanju sprememb po rojstvu otroka. Pri obeh vprašanjih so odgovarjali na lestvici od 1 do 5, kjer je 1 pomenila nič ni pripomogla, in 5, da je pretežno pripomogla.

Graf 4.26: Prikaz podatkov, v kolikšni meri je bila staršem šola za starše v pomoč pri razumevanju otroka



Iz grafa 4.26 vidimo da je 26 staršev odgovorilo, da jim šola za starše ni nič pripomogla k razumevanju otroka. 24 staršev je tudi izbralo, da jim je šola za starše malo pomagala pri razumevanju otroka. 14 staršev je povedalo, da jim je šola srednje pomagala pri razumevanju otroka. 4 starši so povedali, da jim je šola za starše v več kot pol situacijah pripomogla pri razumevanju otroka.

Graf 4.27: Prikaz podatkov, v kolikšni meri je bila šola za starše v pomoč pri spoprijemanju z izzivi in spremembami po rojstvu.



Iz grafa 4.27 vidimo, da je 25 (36%) staršev povedalo, da jim šola za starše ni nič pomagala pri spoprijemanju s spremembami in izzivi po rojstvu otroka. 14 (21%) staršev je povedalo, da jim je šola za starše malo pomagala pri spoprijemanju s spremembami in izzivi po rojstvu. 23 (34%) staršev pa je povedalo, da jim je šola za starše srednje pomagala pri

spoprijemanju z izzivi in spremembami po rojstvu prvega otroka. Manjši del, 6 (9%), staršev pa je povedalo, da jim je šola za starše v več kot pol situacijah pripomogla pri spoprijemanju z izzivi in spremembami po rojstvu prvega otroka.

Primer kodiranja

INTERVJU C				
OZNAKA IZJAVE	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	TEMA
C1	Moj prvi izziv je bil to, da sem bila zelo mlada. Rodila sem pri 22. letih	mlada	Starost	Izzivi po rojstvu otroka
C2	Izziv je bil predvsem to, da ni nobena od mojih prijateljic še imela otroka. Imeli so jih ljudje iz partnerjeve družbe iz moje pa ne. Tako nisem imela prijateljice, ki bi jo lahko vprašala za kakršen koli nasvet. Po tem, ko sem rodila je bilo prijateljice strah me poklicati meni je pa ravno takrat manjkala družba.	Izguba družbe, Osamljenost	Družba	Izzivi po rojstvu otroka
C3	Otrok pa ti tudi spremeni vse, spremeni ti celo življenje in zvezo. Kot mama se vržeš čisto v to, se posvetiš otroku, moški pa rabijo malo dlje da dojamejo novo situacijo, da ne morejo iti po službi vedno še na kavo.	Življenje in zveza	Sprememba življenja	Spremembe v življenju
C4	Prvo leto je bilo zelo burno	Burno leto	Napetosti	Spremembe v življenju
C5	Meni je pa bilo tudi zelo dobro, veliko stvari sva počela in hodila sva veliko okrog. Bilo pa je tudi čustveno nabito.	Čas za aktivnosti	Čas	Spremembe v življenju

Kategorije in (nad)kategorije osnega kodiranja

(NAD) KATEGORIJA	KATEGORIJA
Izzivi po rojstvu otroka	Spremembe, izguba vlog, pričakovanja do sebe, otrok, zdravstvene težave, družba pričakovanja, starost, zaupanje vase
Spremembe v življenju	Stil življenja, druženje s prijatelji, vloge, sprememba pogleda, čas, napetosti, sprememba življenja,

Spremembe v odnosu s partnerjem	Sodelovanje, podpora, čas, kvaliteta odnosa, pričakovanja, povezanost, organizacija, neskladja
Vpliv odnosa z otrokom na odnos s partnerjem	Ni vpliva, negativen vpliv
Vpliv na duševno zdravje	Čustva, slabi trenutki, samozavest, vpliv okolja, telesni izgled, družba, sprememba, zahtevnost obdobja, pritisk okolice,
Stresne situacije	Nadzor nad situacijo, otrok, služba, odnos, okolje, usklajevanje, celotna situacija
Okoliščine stresnih situacij	Razumevanje otroka, nadzor nad situacijo, obdobje, otrok, sama
Pomoč pri spoprijemanju s stresnimi situacijami	Poznavanje situacije, partner, strokovna pomoč, delo na sebi, čas zase, okolica
Prepoznavanje potreb otroka	Obdobje od 0 do 6 mesecev, obdobje od 6 do 12 mesecev, obdobje po 12 mesecih
Pomoč pri razumevanju otroka	Literatura in predavanja, video vsebine, drugi pripomočki, zunanji znaki, lastni občutek, okolica
Spoprijemanje s situacijami, ko otroka niso zmogli razumeti	Pogostost situacij, pomoč bližnjih, lastni občutki, strategije, občutek
Odziv okolice na dileme in stiske	Nasveti, poglobljanje stiske, podpora in pomoč, pomoč pri domačih opravilih.
Vpliv okolice na počutje staršev	Ni imelo vpliva, negativen vpliv, pozitiven vpliv
Vpliv odzivov okolice na mnenje o sebi	Ni bilo vpliva, začetni vpliv, pogled nase kot starša
Izkušnja podpore in pomoči pred rojstvom	Ni izkušnje, izkušnja
Odnos do podpore in pomoči	Značilnosti odnosa
Potreba po podpori in pomoči po rojstvu	Pojav potrebe, laična pomoč
Poznavanje dela centra za socialno delo	Delo, izkušnje
Poznavanje možnosti psihosocialne podpore in pomoči na centru za socialno delo	Seznanjenost z možnostjo
Koriščenje možnosti podpore in pomoči na centru za socialno delo	Odločitev za uporabo
Razlog za uporabo/neuporabo pomoči s strani centra za socialno delo	Slaba izkušnja, vrsta stiske, vedenje o delu, stigma
Ponujena psihosocialna pomoč in podpora s strani zdravstvenega doma	Predstavljena možnost pomoči in podpore, občutek pomoči in podpore s strani osebja
Koriščenje pomoči in podpore v sklopu zdravstvenega doma	Odnos do sprejetja pomoči

5. Razprava

V razpravi bom odgovorila na raziskovalna vprašanja na podlagi rezultatov kvalitativne in kvantitativne analize, ki sem jih izvedla. Čeprav bom predstavljala rezultate staršev, ki govorijo o spremembah in izzivih po rojstvu in iskanju pomoči in podpore, naj povem, da je vsaka izkušnja starševstva edinstvena. Rezultati ankete in intervjujev so po ugotovitvah podobni, nekje celo skoraj enaki zato jih bom v razpravi povezava v skupno celoto. Če pa se kje pojavijo večja odstopanja jih bom izpostavila.

Prvo raziskovalno vprašanje, ki sem si ga zastavila, je to, kako starši razumejo, kaj jim otrok pri starosti do dveh let sporoča v različnih situacijah. Lahko rečem, da se večina staršev na začetku, po rojstvu prvega otroka spoprijema z vsaj delnim nerazumevanjem otrokovih potreb. Zanje je to nova situacija, na katero se morajo prilagoditi ter jo spoznati. V prvem obdobju, torej do šestega meseca otrokove starosti, se starši orientirajo glede na otrokov jok in po očitnih znakih, ki so prisotni. Med njimi je preprosto tudi to, da če otrok smrdi, je najverjetneje pokakan, če mu ponudimo hrano in jo sprejme, je lačen, če se umiri v bližini starša, pa je potreboval bližino. V začetku je večina staršev zmedenih in ne vedno točno, kako morajo delati oziroma kaj početi z dojenčkom. Kadar govorimo o dojenčkih, ki so bolj zahtevni, se to še poveča.

Z jekom, ki je izjemno pomembno izrazno sredstvo, po navadi sporočajo, da se ne počutijo dobro ali da nekaj potrebujejo. Pri dojenčku lahko opazimo tudi različne vrste joka. Jakost, trajanje in višina glasu pri joku so namreč odvisni od njegovega vzroka (NIJZ, 2019). Vsi otroci pa ne sledijo smernicam razvoja in rasti. Pri takih otrocih je staršem še težje. Starši se lahko spoprijemajo z jekom, ki ga ne morejo potolažiti. Prepoznavanje joka in s tem potreb otroka je v teh situacijah težko. Kar koli naredijo, otroka ne pomiri. V takih situacijah se starši počutijo zgubljeno in nemočno. NIJZ pove, da ko so poskusi tolažbe in odkritja vzroka za jok neuspešni, se starši lahko počutijo nemočne, izgubljajo zaupanje vase ali pa morda občutijo stisko, jezo (2019). Med intervjuji je bilo še posebej očitno, da so bili takrat starši v stiski. Otroku so želeli pomagati, vendar so rabili kar nekaj časa, da so ugotovili, kaj otrok potrebuje in želi - če so to sploh uspeli ugotoviti. Če je bil jok s strani otroka ves čas približno enak, je bilo staršem še težje, saj se niti po tem niso mogli orientirati. Včasih pa je otrok jokal tudi po tem, ko so poizkusili vse, kar so lahko. Takrat so večinoma samo čakali, da otrok neha, saj so bili v situaciji popolnoma nemočni.

Starši se, posebno pri otrocih, ki nimajo ritma in ne izkazujejo izrazito potreb, držijo urnika spanja in hranjenja, dokler se z otrokom ne uskladijo in uspejo drug drugega razumeti. Z odraščanjem pa se otrok začne na različne načine odzivati na okolico. Starši pa se na svojo vlogo privadijo in postanejo v njej bolj samozavestni. Otrokove potrebe pa razumejo pogosteje. McGrail pove, da nekje do drugega obdobja otrokove starosti večina staršev že pozna dovolj svojega dojenčka, da prepozna različne oblike joka in vedo, kaj želijo. Spoznajo tudi otrokov ritem in že na podlagi tega lahko predvidevajo, kaj otrok potrebuje (1996). Starši si pomagajo z opazovanjem otroka in njegovih kretenj. Otroka tudi lahko spodbujajo, da jim pokaže, kaj želi, in se opirajo na drugo neverbalno komunikacijo. Pri tem pa morajo včasih večkrat preizkušati različne možnosti, preden pridejo do odgovora.

Otroci v tem obdobju postanejo tudi mobilni, kar pomeni, da stvari dosežejo tudi že sami. Tako lahko, če želijo bližino, sami pridejo do starša. Po prvem letu pa se otrokom in staršem zgodi prelom v razumevanju. Otroci se razvijejo toliko, ko izpuščajo glasove, bolj natančno pokažejo, kaj želijo, in začno uporabljati besede za sporazumevanje. Na različne besede se tudi odzivajo. Tako starši v tem obdobju otroke večinoma razumejo in tako zadovoljijo njihove potrebe in želje.

Kadar otrok ne zmorejo razumeti, si pomagajo z različnimi strategijami. Med njimi so branje strokovne literature, branje poljudne literature in poslušanje svojega občutka. Pomaga pa jim tudi podpora in pomoč oseb okrog njih. Starši se, ko otroka ne zmorejo razumeti, znajdejo v nekakšnem vrtljaku svojih občutkov. Telo imajo v krču, pogost je občutek nervoze in pa nemoči. Če taka situacija traja dlje ali pa se pojavlja bolj pogosto, dobijo tudi občutek, da niso dovolj dobri in primerni za skrb za otroka. Zame ena izmed bolj pomembnih izjav v raziskavi je prišla s strani mamice, ki je na podlagi vseh teh občutkov ugotovila, da ji ni treba vedno biti stoodstotna. Kar pomeni, da ji ni treba vedno vedeti, kaj otrok želi, kaj potrebuje in da, če je sit, previt in na varnem, ni mogoče nič narobe, če nekaj časa pač joka, sama pa mu je v oporo. Strategije, ki jih uporabljajo v primeru nerazumevanja otroka, pa so, da ohranjajo stik z otrokom in preizkušajo različne možnosti, kaj bi pomagalo. Ko je otrok manjši, ugibajo, kaj mu ne ugaja in to poskusijo spremeniti, ko pa je večji in že razume ter se odziva na starše je to mnogo lažje. Otroku predstavljajo različna počutja, dejavnost, zaplete, dokler ta ne prikima in tako sporoči, kje je težava.

Razumevanje otroka in njegovih potreb se s starostjo izredno veča. V prvem obdobju, torej od rojstva do pol leta starosti, kar nekaj staršev težko razume, kaj jim otrok sporoča in kaj so njegove potrebe, to pa se zmanjša že v drugem obdobju. V obdobju po pol leta otrokovega življenja se število staršev, ki ne razumejo otrokovih potreb, zelo zmanjša. V

obdobju po enem letu otrokove starosti pa jih skoraj več ni. Starši imajo v tem obdobju in naprej različne mehanizme in strategije, kako ugotavljajo potrebe otrok, in so pri tem bolj ali manj učinkoviti.

Pomembno vlogo pri čustvih in doživljanju staršev predstavlja tudi ožja in širša okolica. Le ta lahko na različne načine in v različnem obsegu vpliva na starše. Iz okolice dobivajo nasvete, ki so včasih želeni, včasih pa vsiljeni oziroma neželeni. Slednji se – sodeč po intervjujih, ki sem jih naredila - pojavljajo bolj pogosto. Okolica s svojo pretirano skrbjo za starše in otroka pogosto tudi poglobi stisko staršev. V tem delu se mi je zelo vtisnila v spomin izjava mame, ki jo je okolica začela ignorirati, potem ko je dobila otroka. To je zelo poglobilo njeno stisko in vplivalo na njeno samopodobo. Poleg ignoriranja je bila deležna tudi neprimernih komentarjev in različnih očitkov glede njenega ravnanja z otrokom. Vse to vpliva na starše in posledično tudi na njihov odnos z otrokom.

Drugo raziskovalno vprašanje je bilo, kako se spoprijemajo z različnimi izzivi ob prehodu v starševstvo. Starši se ob prehodu v starševstvo spoprijemajo z različnimi izzivi. Cowan, Cowan in Mehta povedo, da se mladi starši po rojstvu spoprijemajo z obremenitvami novega obdobja in morajo najti nove strategije za uravnavanje vseh zahtev, ki jih prinaša nov dojenček: pomanjkanje spanja, delovni pritiski ali izgube dela, nove finančne zahteve, manj stika s prijatelji in kompleksnejše interakcije v odnosih z družino in sorodniki (2009).

Viri izzivov so torej razporejeni med otroka, njihova doživljanja in čustva, partnerja, druge ljudi in spremenjene organizacije življenja. Vsi starši se po rojstvu prvega otroka spoprimejo z vsaj enim izzivom. McGrail ugotovi, da je za mnogo staršev prvih nekaj mesecev veliko težjih, kot so pričakovali, preden so postali starši. Po vznemirjenosti in navdušenju ob rojstvu so potem, ko to mine, utrujeni, v stresu in zmedeni (1996). Kaj doživljajo kot izziv, pa se razlikuje od starša do starša. Staršem so izziv lahko že same spremembe, ki se dogajajo ob prehodu v novo življenjsko obdobje. Pred rojstvom otroka imajo različne predstave in pričakovanja, kako bo njihovo življenje videti, če pa se to ne uresniči, postane vse skupaj velik izziv. Spoprijemajo se tudi z izgubo nekaterih vlog in pridobivanjem novih vlog, na katere se morajo privaditi. To privajanje poteka pri mamah hitreje kot pri očetih in za starše je to izziv, saj se ne odzivata enako in situacije vidita drugače. Mame so že od rojstva naprej izpostavljene večjemu pritisku in pričakovanjem kot očetje. Poleg tega se one soočijo z izgubami, ki jih očetje običajno ne doživijo. Za mame je največji šok to, da po rojstvu ostanejo same doma z novim bitjem, celotna situacija je že sama po sebi stresna, nato pa se soočijo še z izgubo različnih vlog, ki so jih prej opravljale. Niso več sodelavke, nimajo več časa za prijatelje, aktivnosti, ki so jih prej opravljale, pa morajo

počakati ali pa se zelo prilagoditi. Veliko intervjuvank je povedalo, da niso pričakovale tako obsežne spremembe svojega življenja, in to jih je večina izpostavila kot glavni izziv, s katerim so se morale soočiti. Pri soočanju s tem pa pogosto nimajo podpore, ki bi jo želele, saj partnerji tega ne občutijo in se z njimi ne morejo poistovetiti.

Belsky ugotavlja, da ženske občutijo večje nezadovoljstvo v partnerskem razmerju po rojstvu otroka kot pa moški (1983, v Delmore-Ko, Pancer, Hunsberger, Pratt, 2000). Izzivi so povezani tudi z otrokom. McGrail pa izpostavi, da se v začetni fazi dojenčkovega odraščanja lahko med starši pride do mnogih majhnih nesporazumov glede majhnih stvari (lahko se ne strinjata, kaj naj ima oblečeno, kaj uporabljati za nego otroka in o raznih stvareh o vzgoji otroka) (1996).

Otroci imajo drugačen ritem spanja in na to se morajo privaditi. Posledica tega je velikokrat utrujenost in nenaspanost staršev. Zato pa so tudi njihove druge funkcije okrnjene. Ker so utrujeni, se večkrat prepirajo, več je preprirov za stvari, ki se jim ob pogledu nazaj zdijo nesmiselne. Manj imajo energije za partnerja, kar se pozna na njunem odnosu. Prav tako jim zmanjka časa za partnerja ali pa si ga morajo načrtno vzeti, kar pa je sploh v prvem letu težje. Moteno spanje in utrujenost lahko negativno vplivata na počutje, raven energije in odnos med partnerjema. Zgodi se, da imata starša težave pri iskanju časa zase in za drug drugega (NIJZ, 2019).

Tako starševstvo postane izziv za odnos, ki sta ga partnerja imela do tedaj (Tratar, 2007). V tem letu gredo starši tudi čez spremembe v partnerskem razmerju in življenju nasploh. Večina staršev poroča o spremembi partnerskega razmerja po prvem otroku. V partnerskem odnosu lahko pride do težav ob prehodu v starševstvo. Vprašanje je, kako uskladiti vlogo starša in partnerja, pri tem pa ne zanemariti nobene od teh vlog. Vloga starša zmanjšuje partnersko zadovoljstvo in zato lahko poveča število preprirov (Segerin in Flora, 2005, v Medved, 2010). Ali je ta sprememba pozitivna ali negativna, pa so izkušnje deljene. Nekateri doživijo pozitivno spremembo, ki je pretežno posledica povezanosti med partnerjema in vključenosti partnerja v skrb in nego otroka. Pojavijo se spremembe v sodelovanju med partnerjema. Vede ali nevede si lahko dajeta občutek nemoči. V partnerskem razmerju je po prihodu otroka potrebno delo, da se vzpostavijo novi rituali, nove navade in da se na novo vzpostavi odnos. Odnos med dvema osebama je že sam po sebi lahko izziv, po rojstvu otroka pa se v partnerstvu marsikaj spremeni in za starše je to lahko velik izziv v poporodnem obdobju. Ob podpori partnerja in bližnjih oseb pa ti izzivi postanejo preteklost. Število izzivov v tem obdobju je vezano tudi na samo zahtevnost otroka in zadovoljevanje njegovih potreb.

Po prvem otroku se pojavijo izzivi, ki so povezani z otrokom, poleg tega pa tudi izzivi v partnerstvu. Razlika v tem, kako se z njimi spoprijemajo, pa je povezana s podporo in pomočjo, ki si jo partnerja nudita v tem obdobju, in času, ki si ga vzameta za ohranjanje partnerstva. Belsky in Rovine pravita, da če so očetje bolj vpleteni v nego otroka, to pozitivno vpliva na partnersko zvezo ter zadovoljstvo obeh partnerjev (1990, v White in Klein, 2002). Pri teh izzivih so v pomoč tudi bližnji, ki paru priskočijo na pomoč in podporo, tako psihično kot tudi čisto fizično, kot je pomoč pri kuhinjskih opravilih.

Kar nekaj oseb, ki je sodelovalo v intervjuju, se je po rojstvu prvega otroka srečevalo z neuglašenostjo s partnerjem/ko. Neusklajenosti so se pojavljale na različnih nivojih. Nekateri so občutili pomanjkanje podpore, spet drugi pa so svoj odnos s partnerjem v začetnih meseci po porodu opisali kot buren odnos. V razmerju je potrebno več dela prej, časa za ta namen pa je manj. Več je prepirov, nestrinjanj glede otroka in vzgoje in pa na splošno različnega dojemanja situacij. Ena izmed intervjuvank je dejala, da je v tem obdobju odnos med partnerjema res na preizkušnji. Druga intervjuvanka pa mi je povedala, da je ugotovila, da ne pravijo kar tako, da ti otrok ne reši razmerja. Po drugi strani pa je ena od mam sklenila odgovor na to temo z izjavo, da se njun odnos ni spremenil, saj je bil že prej trdno zgrajen. Torej izzivi se pojavljajo povsod in večina partnerjev se po rojstvu otroka z njimi sooča, trdnost razmerja, povezanost in poznavanje partnerja pa so dejavniki, ki odločajo, kako veliki bodo ti izzivi.

V tretjem raziskovalnem vprašanju pa sem se spraševala, kakšna je izkušnja staršev s socialnim delom in kako bi socialno delo lahko pripomoglo h kakovosti njihovega sporazumevanja in odnosa. Izkušnje, ki jih imajo starši s centrom za socialno delo kot institucijo, v kateri se srečujejo s socialnimi delavkami, so bolj kot ne negativne. Starši o delu, ki ga opravljajo centri, ne vedo dovolj oziroma vedo zgolj, da se tam ukvarjajo z birokracijo torej z urejanjem vlog in vseh dodatkov. Vedenje o tem, da se na center lahko obrnejo po psihosocialno pomoč in podporo, je med starši po prvem otroku redko. Poznavanje dela oziroma bolj nepoznavanje dela in področij, ki jih pokrivajo na centru za socialno delo, je za starše odbijajoče. Poleg tega pa je naše strokovno znanje večini ljudi neznano. Sama mislim, da je področje dela z družino v socialnem delu zelo dobro razvito in bi lahko na mnogih področjih pripomogli tudi k mladim družinam. Večina staršev pa sploh ne ve, da se lahko s svojim težavami in izzivi obrne na center za socialno delo po pomoč.

Razlogi, zakaj se starši ne bi obrnili na center za socialno delo, so različni. Poleg tega, da za to možnost niso vedeli, so povedali tudi, da imajo z njim slabe izkušnje in da jim ne zaupajo. Pojavi se tudi mišljenje o tem, da so centri za socialno delo preveč nedostopni in da

se na pomoč pri njih čaka predolgo. Starši pa imajo občutke, da jim delavci na centru za socialno delo ne bi mogli pomagati do tega, da bi se počutili opolnomočeni v svoji vlogi. Poleg tega pa ne zaupajo v strokovnost centrov za socialno delo. Ker starši niso dobili primerne pomoči pri vlaganju vlog in iskanju informacij, se tudi s stiskami ne bi obrnili na strokovne delavce v centru za socialno delo. Nekateri pa menijo, da se na center obračajo ljudje samo s težavami, kot je nasilje, in ne z drugimi stiskami, sploh ne temi, ki so jih doživljali po rojstvu. Ljudje, ki bi se obrnili po pomoč na center, pa skrbi tudi stigma, ki bi se jih lahko prijela, ko bi center obiskovali. Starši so izpostavili strah pred stigmatom »socialnega problema« in občutka, da če bi iskali pomoč na centru, bi jim lahko vzeli otroka, ko bi videli, s čim se spoprijemajo. Tukaj sem ponovno lahko videla, kar sem nekoliko predvidevala že pred začetkom izvajanja raziskave. Izkušnje z delavci in delavkami na centrih za socialno delo so večinoma negativne. Poleg tega je - kot sem že zgoraj omenila - razlog, da se tja ne obračajo po pomoč tudi to, da nikjer ne pridobijo informacij o možnosti te pomoči. Pri tem se mi pojavlja vprašanje, kako naj pričakujemo, da se bodo starši obračali po pomoč na center za socialno delo, če nikjer ne pridejo v stik s podatki, kakšno pomoč lahko tam dobijo. In to ob vseh ostalih ovirah, kot sta splošno nezaupanje ljudi v institucijo in strah pred stigmatom, ki se drži centrov za socialno delo. Poleg nezaupanja v center kot ustanovo je meni največ zaskrbljenosti povzročilo to, da starši nimajo zaupanja v strokovnost centrov, da se jim kot institucije zdijo nedostopne in menijo, da to ni prostor, od katerega si lahko obetajo krepitev lastne moči.

Večina oseb nima izkušnje strokovne pomoči, preden so postali starši. Kljub temu pa je odnos večine do te pomoči pozitiven in so odprti zanjo, če bi jo potrebovali. Nekaj staršev pa pomoči ne bi iskalo iz različnih osebnih razlogov. Po rojstvu otroka strokovno pomoč in podporo poišče razmeroma majhen del staršev. Manjši del kot se jih spoprijema s situacijami, ki so zanje preveč obremenjujoče. Starši se ob stresnih situacijah obračajo bolj na bližnje osebe in njim zaupajo svoje stiske. Nekaj jih meni, da jim pomoč neznane osebe in govorjenje o stiskah tej osebi ne bi pomagala pri iskanju rešitev. Osebe, ki pa se za pomoč odločijo, so večinoma z njo zadovoljne, nekateri pa imajo slabo izkušnjo z osebami, ki naj bi jim pomagale.

Rezultati so drugačno sliko pokazali pri strokovni psihosocialni pomoči in podpori v sklopu zdravstvenega doma. Če bi bila ta možnost staršem ponujena, bi jo nekaj več kot tretjina staršev sprejela. Zdravstveni dom se jim zdi ustanova, vredna zaupanja, in nanjo bi se obrnili ob stiskah. Nekateri starši imajo pomisleke tudi o pomoči v zdravstvenem domu, predvsem zaradi negativnih izkušenj z njimi.

Večina staršev pa meni, da na šoli za starše ne dobijo dovolj informacij o otrokovem razvoju. V pravilniku piše, da šola za starše poteka glede na višino nosečnosti v sklopih, ki so tematsko prilagojeni zgodnji in pozni nosečnosti. Program je sestavljen iz tematskih predavanj, ki obravnavajo vsebine o nosečnosti, porodu, psihološki pripravi, negi dojenčka, prehrani in dojenju, zobozdravstveni vzgoji, prikazu telesnih vaj, uporabi kontracepcije po porodu in osnovi pravnega in socialnega varstva v času nosečnosti in poporodnem obdobju (2002). Torej že pravilnik ne vključuje tem, kot sta razvoj otroka in spremembe po rojstvu otroka. Kljub temu pa Povšnar pravi, da je pomen šole za bodoče starše pridobivanje osnovnega znanja o medosebnih, partnerskih odnosih, o novi vlogi, ki jo bosta morala prevzeti, o nosečnosti, porodu in poporodnem varstvu ter vseh spremembah, ki jih nosečnost in porod prineseta. Pomembno je tudi spoprijemanje s strahovi in neznankami, pridobivanje potrebne samozavesti in zaupanja vase, odločnosti, vere v uspeh in samopotrditve (2007). Sama šola staršem tudi ni pomagala pri razumevanju otroka ali pri spoprijemanju z izzivi in spremembami, ki so se zgodili po rojstvu otroka.

Starši so povedali, da bi jim pomoč prišla prav. Podali so predloge, da bi lahko bila oseba, ki bi prišla na obvezni obisk nekaj časa po rojstvu otroka in se malo pogovorila s starši. Tako kot pridejo patronažne sestre, le da bi bila osredotočena na starše in njihovo spoprijemanje z novo situacijo.

Na primeru iz Danske pa vidimo, da babice kljub nudenju pomoči na domu nimajo znanja za svetovanje in psihosocialno pomoč staršem (Igenborg Hedegaard in Kronborg, 2018).

Socialno delo bi v zdravstvu s svojimi koncepti in načinom dela lahko pripomoglo k duševnemu zdravju staršev. Čačinovič Vogrinčič (2011) pove, da je pogovor je osrednji prostor, kjer se dogaja proces pomoči v socialnem delu. V pogovoru socialna delavka skupaj z uporabnikom raziskuje njegov življenjski svet, kar ji pomaga pri spoznavanju virov moči uporabnika, skupaj definirata problem, ovire, stiske in težave, ki uporabnikom tukaj in zdaj preprečujejo, da bi dosegli želen izid.

Poleg tega pa bi imeli starši prostor, kjer bi se počutili varno, saj jim zdravstveni dom to predstavlja. Tja pa bi se lahko obrnili in govorili o svoji stiski, ne da bi o pogovoru ostal zapis v sistemu.

Če zapišem nekaj glavnih zaključkov, do katerih sem prišla v nalogi, je prvi ta, da se vsi starši ob prvem otroku srečujejo z izzivi. Mnogi so povezani s samim otrokom, nekateri z okolico, zelo pomembno pa vpliva dinamika odnosa med parterjema. Večji kot je otrok, manjši so izzivi, mislim pa, da je to povezano tudi s tem, da so starši vedno bolj izkušeni in samozavestni v svoji vlogi. Tako prihaja tudi do manj nesporazumov med partnerjema in sta

si lahko bolj v oporo. Socialni delavci in delavke, še posebej na centrih za socialno delo, bi morali poskrbeti, da se glas o njihovi podpori in pomoči širi in pride do ljudi, ki to pomoč potrebujejo. Mislim pa, da bi lahko veliko pridobili, če bi se več socialnih delavk zaposlilo v zdravstvenih domovih, kjer bi bile na voljo staršem za pogovor. Tako bi se ljudje izognili lastni stigmi, povezani s slabim slovesom, ki ga imajo centri za socialno delo v očeh nepoučene javnosti. Starši bi v zdravstvenem domu do te pomoči lažje pristopili in jo izkoristili. Pomembno pri tem se mi zdi tudi nekaj, kar mi je ena od intervjuvank omenila po koncu intervjuja, in sicer dokumentiranost pogovorov na centrih za socialno delo. Temu bi se v zdravstvenem domu mogoče lahko izognili. Zelo pomembna pa se mi zdi tudi misel, da bi lahko, podobno kot patronažne sestre, v obdobju takoj po rojstvu otroka, prišle tudi socialne delavke na dom in se s starši pogovorile. Poleg tega bi jim lahko tudi predstavile različne možnosti, kje iskati pomoč.

Še zaključna misel - glede na literaturo in izkušnje, ki sem jih pridobila z raziskavo, mislim, da bi socialno delo lahko zelo pripomoglo k izboljšanju duševnega zdravja staršev in tudi partnerskih razmerij po rojstvu prvega otroka.

6. Sklepi

- Starši se ob rojstvu prvega otroka spoprijemajo z različnimi izzivi, ki so zanje različno pomembni in različno zahtevni.
- Partnerski odnos in povezanost ter sodelovanje med partnerjema so pomembni dejavniki pri premagovanju izzivov po prehodu v starševstvo.
- Starejši kot je otrok, bolje starši razumejo njegove potrebe.
- Starši ne zaupajo v centre za socialno delo in se nanje ne obračajo po pomoč in podporo.
- Poznavanje možnosti psihosocialne podpore in pomoči na centru za socialno delo je majhno.
- Starši se s svojimi stiskami obračajo na partnerja in ožjo socialno mrežo.
- Več staršev bi se odločilo za storitve psihosocialne pomoči in podpore, če bi bile na voljo v zdravstvenem domu.
- Zdravstvenemu domu starši bolj zaupajo kot centru za socialno delo, ki ga povezujejo s stigmo uporabnikov.
- Vsak zdravstveni dom bi moral imeti zaposleno socialno delavko.

7. Predlogi

Predlagam, da se razišče možnost vključitve socialnih delavk in s tem socialnega dela v zdravstvene domove. Podrobneje se lahko razišče, zakaj ljudje doživljajo centre za socialno delo kot ljudem nedostopne, zaprte in oddaljene, uporabo njihovih storitev pa kot stigmatizirajočo, in kaj lahko storimo, da se to spremeni. In še zadnje, kakšno strategijo bi morali centri za socialno delo, posredno pa sam poklic socialnega dela, razviti, da bi ljudje temu poklicu in ustanovi zaupali in slednjo videli kot možnost, kjer si lahko poiščejo pomoč in podporo.

8. Viri

- Ainsworth, Mary. D. S., Blehar, M. C., Waters, E. in Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Hillsdale-NY: Lawrence Erlbaum.
- Bajt, M. (b. d.) *Komunikacija in govor pri dojenčku*, pridobljeno 19. 4. 2020 s <https://zdaj.net/novorojenček-in-dojenček/razvoj/komunikacija-in-govor-pri-dojenčku/>
- Bergant, T. (b. d.) *Telesni in gibalni razvoj dojenčka*, pridobljeno 19. 4. 2020 s <https://zdaj.net/novorojenček-in-dojenček/razvoj/telesni-in-gibalni-razvoj-dojenčka/>,
- Bowlby, J. (1988) *A secure base: Clinical Applications of Attachment Theory*. London: Routledge.
- Brazelton, B.T. (1991). *The earliest relationship - parents, infants and the drama of early attachment*, London: Karnac books.
- Coleman, M., Ganong, L. H. (2004). *Handbook of contemporary families: considering the past, contemplating the future*. California: Sage Publications.
- Cozolino, L. (2002) *The Neuroscience of Psychotherapy: Building and Rebuilding the Human Brain* (Norton Series on Interpersonal Neurobiology). New York: W.W. Norton & Company.
- Cowan, P. A., Cowan, P. C. Mehta N. (2009). 'Adult attachment, couple attachment, and children's adaptation to school: an integrated attachment template and family risk model'. *Attachment & Human Development*. 11(1), 29–46.
- Cozolino, Louis. (2002). *The Neuroscience of Psychotherapy: Building and Rebuilding the Human Brain* (Norton Series on Interpersonal Neurobiology). New York: W.W. Norton & Company.
- Cox, M. J., Paley B., Burchinal M. Payne C. (1999). Marital perceptions and interactions across the transition to parenthood. *Journal of Marriage and Family*. 61(3), 611–625.
- Cvetek, M.(2013). *Čustveno procesiranje in spodbujanje razvoja čustvenega procesiranja v relacijski zakonski in družinski terapiji*. Ljubljana: Teološka fakulteta Univerze,
- Čačinovič Vogrinčič, G. (1993). Oče – pravica do stvarnosti. *Časopis za kritiko znanosti*, 21 (162–163), 23–29.
- Čačinovič Vogrinčič, G. (1998). *Psihologija družine: prispevek k razvidnosti družinske skupine*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.
- Čačinovič Vogrinčič, G., Kobal, L., Mešl, N., Možina, M. (2011). *Vzpostavljanje delovnega odnosa in osebne stika*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo Univerze v Ljubljani.

- Čačinovič Vogrinčič, G. (2006). *Socialno delo z družino*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo Univerze v Ljubljani.
- Čačinovič Vogrinčič, G. (2008). *Socialno delo z družino*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Čačinovič Vogrinčič, G. (2015). Soustvarjanje pomoči v socialnem delu. *Socialno delo*. 54(3/4), 179–187.
- Čačinovič Vogrinčič, G. Mešl, N. (2019). *Socialno delo z družino: soustvarjanje zelenih izidov in družinske razvidnosti*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Delmore-Ko, P., Pancer, S. M., Hunsberger, B., Pratt, M. (2000). Becoming a Parent: The relation Between Prenatal Expectations and Postnatal Experience. *Journal of Family Psychology*. 14(4), 625–640.
- Driver, J., Tabares A, Shapiro A, Nahm E.Y., Gottman J. M. (2003). Interactional patterns in marital success and failure: Gottman laboratory studies. *From Walsh, (ur.) Normal Family Processes: Growing diversity and complexity*. 3. izd. (str. 493–513). New York: The Guilford Press.
- Drglin Z. (2009). *Obporodna zdravstvena skrb-vedno v dobro duševnega zdravja žensk?* V: Križaj Hacin U, ed. Duševno zdravje in nosečnost, porod ter zgodnje starševstvo, Ljubljana, Strokovno srečanje ob Svetovnem dnevu duševnega zdravja. 101-13. Pridobljeno 15.3.2020 s http://www.ivz.si/dusevno_zdravje?pi=5&_5_Filename=36.pdf&_5_MediaId=36&_5_AutoResize=false&pl=11-5.3.
- Drglin, Z. (2011). *Za zdrav začetek*. Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.
- Erzar, T., Kompan Erzar K. (2011). *Teorija navezanosti*. Celje, Celjska Mohorjeva družba
- Eržen, I. (2012), Socialno delo v zdravstveni dejavnosti. *Socialno delo*. 51(1/3), 15–26.
- Gerhardt S. (2015) *Why love matters : how affection shapes baby's brain*. 2nd ed. Routledge: East Sussex.
- Gnidovec Stražiša, B. (b. d.) *Spanje novorojenčka, dojenčka, malčka*. Pridobljeno 19. 4. 2020 s <https://zdaj.net/novorojencek-in-dojencek/razvoj/spanje-novorojencka-dojencka-in-malcka/>
- Gotovnik M. (2015). Družbena konstrukcija očetovstva: očetovstvo kot sekundarna starševska vloga. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
- Heinicke C. M., Guthrie D. (1996) Prebirth marital interactions and postbirth marital development. *Infant mental health Journal*. 17(2), 140–151.
- Horvat, L. in Magajna, L. (1989). *Razvojna psihologija*. Ljubljana: DZS.

- Hrovat Kuhar, E. (1995). *Nosečnost in družinski sistem*. V V. Velikonja, J. Grgurevič in B. Žemva, (ur.). *Izkustvena družinska terapija - teorija in praksa v Sloveniji* (str. 39–51). Ljubljana: QUATRO d. o. o.
- Igenborg Hedegaard, K. Kronborg, H. (2018). What are the effects of supporting early parenting by enhancing parents' understanding of the infant? Study protocol for a cluster-randomized community-based trial of the Newborn Behavioral Observation (NBO) method, pridobljeno 13. 4. 2020 s <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-018-5747-4>
- Jurinčič Jogan, D. (2015). Povezanost kakovosti partnerskega odnosa z emocionalnim starševstvom ter težavami in močmi otrok. Ljubljana: Teološka fakulteta.
- Jurček, A. (2016). *Socialno delo v zdravstveni dejavnosti v Sloveniji*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Kompan Erzar, K. (2003). *Skrita moč družine*. Ljubljana: Brat Frančišek, Frančiškanski družinski inštitut in Celjska Mohorjeva družba.
- Kompan Erzar K., Poljanec K. A. (2009). *Rahločutnost do otrok: Stik z otrokom v prvem letu življenja*. Ljubljana. Brat Frančišek in Frančiškanski družinski inštitut
- Korent N, Žerjal Ž, Petruša L. (ur.). (2010). *Ženske pred vprašanjem materinstva: zbornik predavanj*, Portorož, 14. oktober 2010 (str. 38–45). Koper: Zavod za zdravstveno varstvo.
- Krstulović, G.(2012) "Družbena konstrukcija starševstva in skrb za otroke z ovirami." *Socialno delo*. 51(6), 405-414.
- Levy-Shiff, R. (1994). Individual and contextual correlates of marital change across the transition to parenthood. *Developmental Psychology*. 30(4), 591–601.
- Lüssi, P. (1990). Sistemski nauk o socialnem delu. *Socialno delo*. 29, 1–3: 81–94.
- Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M. (2009). *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta.
- Marjanovič-Umek, L. (1990). *Mišljenje in govor predšolskega otroka*. Ljubljana: DZS.
- Marjanovič Umek, L. in Fekonja Peklaj, U. (2008). *Sodoben vrtec: možnosti za otrokov razvoj in zgodnje učenje*. Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.
- Marjanovič Umek, L. Fekonja, U., Kavčič, T. in Zupančič, M. (2004). *Gibalni razvoj po rojstvu*. V L. Marjanovič Umek in T. Zupančič (ur.), *Razvojna psihologija*. (str. 170–183). Ljubljana: Znanstveno-raziskovalni inštitut Filozofske fakultete.
- Marvin, R. S. (2003). *Implications of attachment research for the field of family therapy*. V Phillip Erdman in Tom Caffery, ur., *Attachment and Family Systems: Conceptual, Empirical, and Therapeutic Relatedness* (3–27). New York: Brunner-Routledge.

- McGrail A. 1996: *Becoming a Family*. HMSO in collaboration with National Childbirth Trust, London.
- Medved, S.(2010) Intimnost in zadovoljstvo s partnerskim odnosom po rojstvu prvega otroka. *Panika*. 15(1), 17–19.
- Mesec, B. (2009). *Načrtovanje raziskave : študijsko gradivo za interno uporabo*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za socialno delo.
- Milošević-Arnold, V., Postrak, M. (2003), *Uvod v socialno delo*. Ljubljana: Študentska založba.
- Mitnick, D. M., Heyman R. E., Smith A. M. (2009). Changes in relationship satisfaction across the transition to parenthood: A meta-analysis. *Journal of Family Psychology*. 23(6), 848–852.
- Muratović, S. (2014). Pomen šole za starše z vidika partnerstva in starševstva. Diplomsko delo, Fakulteta za zdravstvo Jesenice.
- Nacionalni inštitut za javno zdravje (2019). *Pričakujem dojenčka, Vodnik o nosečnosti, porodu in zgodnjem starševstvu*. Pridobljeno dne 10. 4. 2020 s <https://zdaj.net/nosecnost/priprava-na-prihod-dojencka/pricakujemo-dojencka/>
- Norris, J. E. in Tindale J. A. (1994). *Among Generations: The Cycle of Adult Relationship*. W. H. Freeman & Co.
- Papalia, D.E., Wendkos Olds, S., Duskin Feldman, R. (2003). *Otrokov svet: Otrokov razvoj od spočetja do konca mladostništva*. Ljubljana: Educy.
- Pogačnik, M. (1984), Socialno delo v zdravstvu. *Obzornik zdravstvene neg.*, 18(4), 379–409. Pridobljeno 15. 3. 2020 s <http://obzornikzdravstvenenege.si/1984.18.4.379>
- Poljšak Škraban, O. (2001). Očetovstvo in razvoj očetovske identitete. *Socialna pedagogika*. 5(4), 413–422.
- Povšnar E. (2007). *Zgodovina, razvoj, sedanje stanje in perspektive šole za starše na Gorenjskem*. V Turk H, Stepanović A, IX. Fajdigovi dnevi: zbornik predavanj, Kranjska Gora, 26.-27. oktober 2007 (str. 139–46). Radovljica: Zavod za razvoj družinske medicine.
- Praper, P. (1995). *Tako majhen, pa že nervozen*. Nova Gorica: Educa.
- Pravilnik o spremembah in dopolnitvah navodila za izvajanje preventivnega zdravstvenega varstva na primarni ravni*. Uradni list Republike Slovenije št. 33/2002. Pridobljeno 5.4.2020 s <https://www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list-rs/vsebina/35941>
- Rahne Mandelj, T. (2015). Prehod v starševstvo kot priložnost za ustvarjanje varne navezanosti v paru in v odnosu z otrokom: proces soustvarjanja ranljivosti. Ljubljana: Teološka fakulteta.

- Rijavec, N. (2002). Izobraževanje za partnerske odnose, kot izhodišče spreminjanja družine: partnerja - kreatorja družine. *Andragoška spoznanja*. 8(1), 48–53.
- Rijavec Klobučar, N. (2004). Kdo se izobražuje za partnerske odnose: analiza značilnosti udeležencev in vsebin Šole za zakon. *Andragoška spoznanja*. 10(2), 43–50.
- Skubic, M. Mivšek, A.P.(2011). *Izzivi za kakovostno izobraževanje v pripravi na porod in starševstvo* (str. 40–54). Zdravstvena fakulteta, Ljubljana.
- Russell I.A., Belsky J., von Eye A. (1989). Origins of infant-mother attachment: An examination of interactional synchrony during the infant's first year. *Developmental Psychology*. 25(1), 12–21.
- Skubic M. (2007). *Izobraževanje kot del priprave na porod*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta, Oddelek za pedagogiko in andragogiko.
- Sterling Honig A., Brophy H.E. (1996) *Talking with your baby-family as the first school*. Syracuse University Press; 1st edition.
- Škerjanc, J. (2006), Individualno načrtovanje z udeležanjem ciljev: Pomen uporabniškega vpliva pri zagotavljanju socialno-varstvene storitve. Ljubljana: Center RS za poklicno izobraževanje.
- Šugman Bohinc, L., Rapoša Tajnšek, P., Škrjanc, J. (2007). *Življenjski svet uporabnika: Raziskovanje, ocenjevanje in načrtovanje uporabe virov za doseganje zelenih razpletov*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Švab, A. (2006). *Družinske spremembe*. V T. Rener, M. Sedmak, A. Švab in M. Urek, *Družine in družinsko življenje v Sloveniji* (str. 63–87). Ljubljana: Založba Annales: Zgodovinsko društvo za južno Primorsko.
- Tomec, E. (2005). Navezanost v odraslosti. *Anthropos*, letnik 35, št. 1/4 (2005) 399–415.
- Tratar, M.(2007). Rojstvo-izziv partnerskega odnosa. *Socialna pedagogika*, 11(1), 237–260.
- Varjačič R. B. (2007). *Prvič v vrtec*. Ljubljana: Založba Otroci.
- Zupančič, M. (2004). *Socialni razvoj dojenčka in malčka*. V L. Marjanovič Umek in T. Zupančič (ur.), *Razvojna psihologija*. (str. 255–274). Ljubljana: Znanstveno-raziskovalni inštitut Filozofske fakultete.
- Zupančič, M. (2004). *Razvoj čustev in temperament ter osebnost v obdobjih dojenčka in malčka*. V L. Marjanovič Umek in T. Zupančič (ur.), *Razvojna psihologija*. (str. 232–251). Ljubljana: Znanstveno-raziskovalni inštitut Filozofske fakultete.
- Zupančič, M. (2004). *Zaznavni in spoznavni razvoj dojenčka in malčka*. V L. Marjanovič Umek in T. Zupančič (ur.), *Razvojna psihologija*. (str. 186–210) Ljubljana: Znanstveno-raziskovalni inštitut Filozofske fakultete.

- Zurc, J., Torkar, T., Bahun, M., Ramšak Pajk, J. (2010). *Metodika zdravstvene vzgoje in promocija zdravja*. V: Skela Savič B, Kaučič BM, Filej B, Skinder Savič K, Mežik Veber M, Romih K, et al. (ur.). *Teoretične in praktične osnove zdravstvene nege* (str. 52–62). Jesenice: Visoka šola za zdravstveno nego Jesenice.
- Žajdela, B. (2012), Skupnostna psihiatrična obravnava v Psihiatrični kliniki. *Socialno delo*. 51(1/3), 171–175.
- Walsh, F. (2003). *Family Resilience: Strengths forged through adversity*. V: Froma Walsh, ur. *Normal Family Processes: Growing diversity and complexity*. 3. izd., 493–513. New York: The Guilford Press.
- White, J. M., Klein, D. M. (2002). *Family theories*. London: Sage Publications.
- Winnicott, D. W. (1965). *The Maturation Processes and the Facilitating Environment*. New York: International Universities Press.

9. Priloge

9.1. Anketa

Pozdravljeni, sem Špela Komatar študentka magistrskega študija socialnega dela. Za svojo zaključno nalogo želim raziskati, kako se starši spoprijemate z izzivi, ki jih prinese prvo starševstvo ter kako to vpliva na partnerski odnos. Nekatera vprašanja bodo zahtevala, da zapišete odgovor ponekod pa med podanimi odgovori izberete odgovor, ki je za vas najbolj resničen.

Anketa je namenjena staršem, ki imajo prvega otroka v starosti od 12 pa do 24 mesecev, vam bo vzela 10 minut časa, že vnaprej pa se vam zahvaljujem za vaše sodelovanje.

Demografski podatki

Najprej vas prosim za nekaj demografskih podatkov.

Iz katere regije prihajate?

Pomurska

Podravska

Koroška

Savinjska

Zasavska

Spodnjeposavska

Jugovzhodna

Osrednjeslovenska

Gorenjska

Notranjsko-kraška

Goriška

Obalno-kraška

Vpišite svojo starost!

Kakšna je vaša najvišja dosežena izobrazba?

Osnova šola ali manj

Poklicna ali strokovna šola

Srednja šola

Višja, visoka šola ali več

Razumevanje otroka

Kaj menite, v kolikšni meri ste razumeli, kaj vaš otrok želi in potrebuje, na podlagi njegovih odzivov v obdobju do drugega leta starosti? Za vsako obdobje vas prosim, da na lestvici označite od 1 do 5, pri čemer 1 pomeni težko sem razumel/a, kaj otrok želi in 5 vedno sem vedel/a, kaj otrok želi.

Od 0 do 6 mesecev 1 2 3 4 5

Od 6 do 12 mesecev 1 2 3 4 5

Od 12 mesecev naprej

Na kakšne načine ste si pomagali, da bi razumeli, kaj vam otrok sporoča?

- Prebiranje tiskane in spletne strokovne literature
- Prebiranje tiskane in spletne poljudne literature
- Poslušal/a sem svoj občutek
- S pomočjo podpore in nasvetov bližnjih
- Drugo _____

Kako ste se spoprijemali ali se še spoprijemate s situacijami, v katerih otroka v katerih otroka (njegovih pobud in odzivov) niste razumete. _____

Ali so vas na šoli za starše opremili z informacijami o otrokovem razvoju (telesnem in psihičnem) po rojstvu in v kolikšni meri vam je (bilo) to v pomoč?

- Da
- Ne
- Ne dovolj
- Želel/a bi več
- Nisem se udeležil/a šole za starše.

Razložite odgovor na prejšnje vprašanje!

Na lestvici od 1 do 5 (1 pomeni nič, 5 pomeni popolnoma) označite, v kolikšni meri vam je bila šola za starše kot program v pomoč pri razumevanju otroka.

1 2 3 4 5

Na lestvici od 1 do 5 (1 pomeni nič, 5 pomeni popolnoma) označite, v kolikšni meri vam je bila šola za starše kot program v pomoč pri soočanju z izzivi in spremembami po rojstvu prvega otroka.

1 2 3 4 5

Soočanje s starševstvom

S kakšnimi izzivi ste se srečevali ob prehodu v starševstvo?

Ali se je vaš odnos s partnerjem po rojstvu prvega otroka spremenil in če, da na kakšen način?

Kako stresno je (bilo) za vas obdobje do otrokovega drugega leta? Pri tem vprašanju želim oceno celotnega obdobja, prav tako pa tudi posameznih polletnih obdobj. Postavila sem lestvico od 1 do 5, pri čemer 1 pomeni, da za vas obdobje sploh ni bilo stresno in 5, da je bilo za vas obdobje skrajno stresno.

Celotno obdobje do otrokovega drugega leta 1 2 3 4 5

Od 0 do 6 mesecev 1 2 3 4 5

Od 6 do 12 mesecev 1 2 3 4 5

Od 12 mesecev naprej 1 2 3 4 5

Ali je bil ta stres večinoma povezan z otrokom in odločitvami glede njegovega razvoja in vzgoje ali je izhajal iz drugih virov? Če je izviral iz drugih virov, prosim, napišite, iz katerih?

Ali ste se v obdobju do drugega leta starosti otroka znašli v situaciji, ki je bila za vas preveč obremenjujoča in ste razmišljali o tem, da bi si poiskali strokovno psihosocialno podporo in pomoč?

DA/NE

Ali ste jo poiskali? Prosim, da pojasnite svoj odgovor.

DA/NE

Če ste poiskali strokovno pomoč, na lestvici od 1 do 5 ocenite stopnjo zadovoljstva s prejeto podporo in pomočjo, kjer 1 pomeni nezadovoljen/a in 5 zelo zadovoljen/a.

1 2 3 4 5

Iskanje podpore in pomoči

Kakšne, če sploh, so bile vaše dosedanje izkušnje prejemanja strokovne pomoči in podpore, preden ste postali starši (morebitno posvetovanje, svetovanje, psihoterapija ipd.)?

Ali veste, da se lahko na center za socialno delo obrnete tudi po psihosocialno pomoč?

- Da
- Ne

Ali je center za socialno delo eden od virov na katerega bi se obrnili, če bi potrebovali psihosocialno pomoč?

- Da
- Ne

Pojasnite svoj odgovor!

Ali bi izkoristili strokovno psihosocialno pomoč za vas, ki bi bila ponujena v sklopu zdravstvenega doma? Razložite svoj odgovor.

Ali vam je bila taka podpora in pomoč ponujena s strani zdravstvenega doma (pediatrov, patronažnih sester ipd.)?

9.2. Intervju

Intervju vsebuje 3 področja, na vsakem pa je nekaj vprašanj za iztočnice. Ta vprašanja so za intervjuvance, še bolj pa meni za smer kaj moram zajeti.

1. Splošen opis obdobja od rojstva otroka pa do drugega leta otrokove starosti.

Mladi starši se večinoma spoprijemajo s številnimi izzivi, ki jih prinese rojstvo prvega otroka. Zanima me, ali je takšna tudi vaša izkušnja in, če da, s katerimi izzivi ste srečevali ob prehodu v prvo starševstvo?

Kako se spominjate vašega življenja od rojstva otroka pa do danes? Predvsem me zanima, katera čustva ste doživljali, vaša občutja v tem obdobju, spremembe v življenju in v odnosu s partnerjem?

Zdaj bi vas pa povabila v obdobja otrokovega življenja po pol leta (od 0 do pol leta, od 6 mesecev do 1 leta itd. do dveh let). Zanimajo me morebitne spremembe v vašem odnosu s partnerjem in/ali v vašem počutju, ki jih lahko povežete z reorganizacijo vajinega življenja po rojstvu otroka?

Kako je vaš/vajin odnos z otrokom vplival na odnos s partnerjem? Katere morebitne specifične vsakega obdobja so vplivale na vaše duševno zdravje (torej počutje, samozavest, vero v sebe)?

Kaj je bilo za vas v tem obdobju najbolj stresno?

- S katerimi okoliščinami povezujete ta stres?

Kaj vam je najbolj pomagalo v tem obdobju pri spoprijemanju z omenjenimi viri stresa?

2. Razumevanje otroka ter vpliv drugih oseb in vpliv le tega na samopodobo (intervjuvane osebe?) in odnos med partnerjema.

Kako – po kakšnih ključih, znakih - ste prepoznavali, kaj otrok želi od vas glede na to, kako se je odzival oziroma obnašal v različnih obdobjih njegovega življenja – 6m, 12m, 18m, 24m?

Kako vse ste si pomagali pri tem, da bi razumeli otroka in njegove potrebe?

Kako ste se spoprijemali s situacijami, v katerih otroka niste zmogli razumeti?

Kako so se na vaše morebitne dileme ali stiske odzvali ljudje iz vaše ožje in širše socialne mreže (sorodniki, prijatelji, znanci)?

Kateri njihovi odzivi (čustvena podpora, komentarji, nasveti idr.) so bili najpogostejši in kako ste se počutili ob tem?

Kako je to vplivalo na vaš pogled nase kot starša?

3. Potreba po pomoči in njeno iskanje ter poznavanje možnosti pridobivanja pomoči.

- V tem poglavju ne mislim le na pogovor in pomoč ob izredno hudih stiskah, lahko so tudi kakršne druge okoliščine, stiske ali le potreba po pogovoru z osebo izven gospodinjstva.

Kakšne, če sploh, so bile vaše dosedanje izkušnje prejemanja strokovne pomoči in podpore, preden ste postali starši (morebitno posvetovanje, svetovanje, psihoterapija ipd.)?

Kakšen je (bil) vaš odnos do strokovne podpore in pomoči v času, odkar ste (prvič) postali starši? Ste kdaj potrebovali takšno podporo in pomoč? Če da, ali ste jo poiskali? Zakaj ne? Kaj bi potrebovali, da bi poiskali in sprejeli strokovno podporo in pomoč?

Kaj veste o delu centrov za socialno delo? Kakšne morebitne osebne izkušnje imate (ali jih imajo ljudje iz vaše socialne mreže) s centri za socialno delo?

Ali veste, da se na center za socialno delo lahko obrnete po psihosocialno podporo in pomoč?

Ali ste razmišljali, da bi se po pomoč, če bi jo potrebovali obrnili na center za socialno delo? Zakaj ja/ne?

Ali je bila pomoč in podpora na voljo v sklopu zdravstvenega doma?

- Če da v kakšni obliki? Ali ste jo uporabili?

Če ne: ali bi vam prišla prav, če bi bila? Ali bi jo uporabili v kolikor bi jo potrebovali

9.3. Transkripcija intervjujev

1. Prvi intervju. A

Splošen opis obdobja od rojstva otroka pa do drugega leta otrokove starosti.

Mladi starši se večinoma spoprijemajo s številnimi izzivi, ki jih prinese rojstvo prvega otroka. Zanima me, ali je takšna tudi vaša izkušnja in, če da, s kakšnimi izzivi ste srečevali ob prehodu v prvo starševstvo?

Najprej bi rada poudarila, da ni nujno, da smo vsi mladi starši ob prvem otroku. Pri meni pa je specifična to, da sva bila z možem skupa že 17 let preden sva imela otroka. Vedno se spremeni dinamika ampak si mislim, da je zaradi dolžine najinega razmerja ta sprememba bila manjša.

Kakšni pa so bili izzivi? To, da si sploh ne moreš predstavljati kako se bo vse spremenilo (A1). Vedno ko govorijo o otrocih je to seveda, da ne spiš in kako je vse lepo. Ampak meni je bil najbolj izziv to, da sem bila potem samo mama. Moj svet, ki je obstajal prej ga potem ni bilo več.(A2) Pri meni je bilo tako, da je otrok na začetku želel biti samo pri meni in nič drugega, če je bil drugje je jokal. Še lulat nisem mogla it, kaj šele kaj drugega. Imela sem občutek, da otrok ne sme jokati in da sem jaz odgovorna, da neha in mora nehati takoj (A3). Se mi zdi da je veliko odvisno od tega kakšen človek si po karakterju in koliko si pripravljen prositi za pomoč. Jaz nisem dobra v tem, predvsem nisem hotela bit nekomu v breme.

Največji izziv je to, da ne veš in ne moreš pričakovati kako se bo potem vse spremenilo (A4).

Kako se spominjate vašega življenja od rojstva otroka pa do danes? Predvsem me zanima, katera čustva ste doživljali, vaša občutja v tem obdobju, spremembe v življenju in v odnosu s partnerjem?

Jaz sem bila prej navajena, da sem šla na koncerte z možem, velika sprememba je bila to, da nisem mogla it na koncerte z možem (A5), navajena sem bila iti v gledališči pa sedaj nisem več mogla (A5a), enako je bilo z večeri s prijateljicami (A5b). Otroek se je dovil in je tudi zaspal samo z dojenjem in potem sem temu prilagajala vse aktivnosti in razmišljala kako bo spat in kaj če se zbudi nekje ko sem zunaj in podobno. Pred otrokom sem bila navajena iti kam sedaj pa sem morala vse uskladiti in pomisliti na vse druge vidike (A6).

Velika sprememba je ravno to, da si potem samo mama druge stvari pa nekoliko ostanejo pri kraju (A7).

Moj mož naredi kar mu rečem, ni pa samoiniciativen. Zato vedno čaka, da mu jaz povem kako in kaj ali pa ne želi ker se boji, da bo kaj naredil narobe (A8). Ampak pri prvem otroku noben ne ve, oba sva ugibala. Tudi jaz bi včasih najrajši vedela kaj se dogaja z otrokom in potem mi je bil grozen občutek, ko mi je še on govoril kaj pa mislim da je in kaj lahko naredi (A9). Tako je, ko bi pričakoval podporo ampak je on bil ravno tako izgubljen kot jaz in je ni mogel nuditi. (A10)

Imaš manj časa zase in za partnerja in, da sva tudi kaj drugega kot samo starša (A11). Upam, da kmalu pridemo do tega, da bova lahko midva kam šla in bo otrok lahko v varstvu.

Najin odnos pa se ni spremenil (A12), v situacijah, ko bi želela podporo mi je ne more nuditi ker je tudi on zgubljen (A13). Noben od naju ni moral vedeti. Najin odnos se ni spremenil ali poslabšal v katerokoli smer. Glede na čas, ki sva ga že prej preživela skupaj in odnos, ki sva ga imela zgrajenega pred otrokom ni bilo nekih drastičnih sprememb tudi po rojstvu otroka. (A12a)

Zdaj bi vas pa povabila v obdobja otrokovega življenja po pol leta (od 0 do pol leta, od 6 mesecev do 1 leta itd. do dveh let). Zanimajo me morebitne spremembe v vašem odnosu s partnerjem in/ali v vašem počutju, ki jih lahko povežete z reorganizacijo vajinega življenja po rojstvu otroka?

Kako je vaš/vajin odnos z otrokom vplival na odnos s partnerjem? Katere morebitne specifike vsakega obdobja so vplivale na vaše duševno zdravje (torej počutje, samozavest, vero v sebe)?

Na začetku, ko sem bila še pod vplivom hormonov sem bila v stanju kjer sem se lahko hitro zjokala. (A14) Potem pa pridejo momenti in se počutiš slabo ali pa je otrok slabo, ampak to so bolj momenti, ki hitro minejo (A15). Ni bilo tako, da bi to, da sem imela otroka zamajalo mojo samozavest ali mnenje o sebi. (A16)

Kaj je bilo za vas v tem obdobju najbolj stresno?

Pri meni je bilo tako, da sem oseba, ki želi imeti kontrolo in razlago za vse. Pri otroku pa tako ne gre. Hotela sem vedeti vzroke za vse kar je otrok počel, kaj ga je bolelo, zakaj ga je bolelo. Želela sem rešiti vsako situacijo, ampak ni čudežnih rešitev. Ko je majhen tega ne zna povedati. Ni bilo tako, da bi to, da sem imela otroka zamajal mojo samozavest ali mnenje o sebi (A17), sedaj pa tudi včasih rečem pač ni spal, noč je šla mimo. Ne trudim se več iskati razlage za vse. Torej predvsem to, da ne moreš imeti potem več kontrole in nimaš odgovorov za vsa vprašanja, ki so mi šla po glavi. (A18)

- ***S katerimi okoliščinami povezujete ta stres?***

Stres je bil torej zaradi želje po razumevanju in reševanju vseh situacij, ki pa sem sčasoma jo nekoliko popustila (A19)

Kaj vam je najbolj pomagalo v tem obdobju pri spoprijemanju z omenjenimi viri stresa?

Da bi prav pomagalo ne morem reči. S časoma ugotoviš, da ne moreš imeti vse pod kontrolo in morajo nekatere stvari miniti (A20) Ugotoviš, da ni vedno kadar joče konec sveta. Bolj sem se navadila kot pa da je bilo nekaj kar je reševalo ta stres (A22). Se trudim vsakič znova in pridejo kakšne stvari, ki me še presenetijo ampak si rečem saj bo, tolikokrat smo zgurali bomo pa še tole. (A21)

Razumevanje otroka ter vpliv drugih oseb in vpliv le tega na samopodobo (intervjuvane osebe?) in odnos med partnerjema.

Kako – po kakšnih ključih, znakih - ste prepoznavali, kaj otrok želi od vas glede na to, kako se je odzival oziroma obnašal v različnih obdobjih njegovega življenja – 6m, 12m, 18m, 24m?

Na začetku pač za vsako stvari daš joško in je to večinoma rešilo stvar (A23). Gledala sva neke videe kaj pomeni to kako otrok joče in kaj to pomeni. Po pol leta začne otrok malo spremljati in je aktiven, gledaš kaj gleda. Še vedno pa bolj kot ne ugotavljaš kaj želi in kako mu je (A24). Če spi mu je najbrž prijetno, če joka nekaj ni v redu. Kasneje pa tudi že pokaže, kaj pove in je lažje. (A25)

To kar je bil najbolj izziv je bil to kako ugotoviti kaj želi in včasih moraš bolj bratu misli kot kaj drugega. (A26)

Kako vse ste si pomagali pri tem, da bi razumeli otroka in njegove potrebe?

Če govorimo o predavanjih o razvoju sva jih gledala in brala knjige.(A27) In te videe o joku dojenčkov, kaj pomeni to kako otrok joče in kaj to pomeni.(A28) Nekaj sem brala tudi o znakovnem jeziku in ga poizkušala uvesti (A29) ampak jih ni ravno sprejel. Potem pa sva šla bolj s tokom.(A30) Te stvari da bi rekla, da so mi konkretno pomagale niti ne, bolj so mi dale neko zaupanje vase in občutek, da imam znanje na katero se lahko oprem. Se mi zdi da je to največ kar ti te stvari dajo je zaupanje vase. Imam občutek, da mame nekako vemo kaj je prav ampak si včasih ne zaupamo to pa ti da to zaupanje. Da pa bi dobila neko rešitev za vse situacije pa je nisem. Vsak otroka je drugačen in ni neke ene prave proti za vse otroke.

Kako ste se spoprijemali s situacijami, v katerih otroka niste zmogli razumeti?

V resnici ni bilo nekih takih situacij(A31). Enkrat se spomnim, ko je jokal uro in pol v kosu. Ne morem reči, da je nekaj hotel lahko, da ga je samo bolel trebuh od hrane. Naredila sva vse kar sva vedela in ni nič pomagalo. Takrat sem se počutila grozno. Takrat vem, da sem poklicala brata, ki pa mi je rekel, da je dojenček in da bo jokal ampak bo tudi minilo (A32). Potem je zaspal in je minilo. Ko pa se sedaj spomnim sem se počutila grozno bila sem v nekakšnem krču.(A33)

Kako so se na vaše morebitne dileme ali stiske odzvali ljudje iz vaše ožje in širše socialne mreže (sorodniki, prijatelji, znanci)?

Brat mi je pomagal z nasveti in izkušnjami, ki jih je imel od svojih otrok(A34). Imam še mamo, ki pa pogosto še bolj zapaničari . Zato ji včasih nisem povedala ker je našla še mnogo drugih teorij kaj je narobe(A35). Pomagajo mi prijateljice z majhnimi otroci, ki so predvsem podpora pri podobnih izkušnjah (A36). Sedaj pa je taka situacija, kjer že tako malo srečujemo ljudi in nimamo stika z drugimi, da bi delila stiske. Bolj sem v stiku z osebami, ki imajo podobne izzive in težave in večinoma razumejo. Sedaj je še manj interakcije z ljudmi in se ne pogovarjamo o naših težavah. Ožja okolica je dajala podporo in pomoč, ki sem jo potrebovala (A37). Nekih negativnih odzivov pa nisem dobivala.

Kateri njihovi odzivi (čustvena podpora, komentarji, nasveti idr.) so bili najpogostejši in kako ste se počutili ob tem?

Nisem imela nekaj odzivov, mislim da je to povezano tudi s to situacijo, kjer srečujemo bolj malo ljudi. Enkrat se spomnim, da sem dobila komentar, kako nosim otroka, ko sem ga imela v nosilki. Ampak to si ne žensem k srcu in ne vplivajo name(A38). Sedaj pa ko ne gremo nikamor tudi ni nekega izpostavljanja in nisem imela nekih negativnih izkušenj, kot so tudi komentarji o dojenju v javnosti in podobno(A39)

Kako je to vplivalo na vaš pogled nase kot starša?

Niti ni. Spomnim se na začetku, ko je bil otrok star mogoče en teden se spomnim, ko je prišla tašča in dala komentar o tem, da otrok spi na meni in se nisem počutila najboljše. Sem pomislila, da tudi meni ni najbolj udobno, saj nikamor nisem mogla, še na stranišče ne. (A40) Drugih komentarjev, ki bi vplivali na moj pogled nase kot na starša pa nisem doživela.

Potreba po pomoči in njeno iskanje ter poznavanje možnosti pridobivanja pomoči.

- ***V tem poglavju ne mislim le na pogovor in pomoč ob izredno hudih stiskah, lahko so tudi kakršne druge okoliščine, stiske ali le potreba po pogovoru z osebo izven gospodinjstva.***

Kakšne, če sploh, so bile vaše dosedanje izkušnje prejemanja strokovne pomoči in podpore, preden ste postali starši (morebitno posvetovanje, svetovanje, psihoterapija ipd.)?

Ne nikoli nisem imela. (A42)

Kakšen je (bil) vaš odnos do strokovne podpore in pomoči v času, odkar ste (prvič) postali starši?

Če imaš težave zakaj pa ne. Pojdi in poišči pomoč. Sem mnenja, da je bolje čim prej in, da rešiš zadeve. Ali je to strokovna pomoč ali pa pogovor s prijatelji sem absolutno za. (A43)

Ste kdaj po porodu potrebovali takšno podporo in pomoč? Če da, ali ste jo poiskali? Zakaj ne? Kaj bi potrebovali, da bi poiskali in sprejeli strokovno podporo in pomoč?

Da bi rabila predvsem kar se tiče otroka, ko sem imela izziv sem poklicala patronažno sestro in se z njo pogovorila. Bolj sem imela zaupanje v njo kot v pediatrijo. Da bi pa kaj več od tega pa nisem čutila, da bi potrebovala. (A44) Po navadi je pomagalo da sem dala ven mami ali pa prijateljici. Po navadi niso bile neke hude travme samo kakšne stiske, ki sem jih morala dati vem. (A45)

Kaj veste o delu centrov za socialno delo? Kakšne morebitne osebne izkušnje imate (ali jih imajo ljudje iz vaše socialne mreže) s centri za socialno delo?

Bolj je sama birokracija. Kar sem imela izkušenj v svojem centru sem bila predvsem zaradi zadev okoli rojstva in vse kar takrat urejamo. (A46) Izkušnja pa je bila bolj negativna. Na tem centru sem imela občutek, da vsak dela samo svoje delo in mi ni noben pomagal s svetovanjem kaj moram še urediti. Zato sem tudi ostala dva meseca brez otroškega dodatka. Glede na izkušnje, ki sem jih imela ni ravno prostor kamor bi se obračal z veseljem. Tudi ko poslušam druge nimajo neke pozitivne izkušnje s centrom. (A47)

Ali veste, da na centru za socialno delo poiščete tudi psihosocialno podporo in pomoč?

Ne, to nisem vedela. (A48)

Ali ste razmišljali, da bi se po pomoč, če bi jo potrebovali obrnili na center za socialno delo? Zakaj ja/ne?

Ne. Po pravici povedano glede na izkušnje ne bi šla tja ker tudi ne vem kako bi mi lahko pomagali. (49) Saj že pri teh osnovnih zadevah in vlogah sem morala bolj sama vse poiskati informacije in rešitve. Zato ne bi pomislila da bi mi lahko pomagali pri problemu, če mi še pri vlogi niso mogli pomagati. (A49a) Sicer je to krivično, saj so to gotovo drugi ljudje, ki verjamem, da so bolj usposobljeni. Ampak vseeno to ne bi bil kraj kamor bi se obrnila po pomoč.

Ali je bila pomoč in podpora na voljo v sklopu zdravstvenega doma?

Že na šoli za starše so nam povedali, da je psihosocialna pomoč in neke skupine na voljo. (A50) Prav v ambulantni mi niso povedali, sicer me pa vedno vprašajo kako sem in tako malo. Se mi zdi, da če bi zaznali kaj, da bi me usmerili kam naprej. Na začetku bi mogoče najbolj opazila patronažna ampak ona kar hitro neha hoditi (A51). Najbolj se spomnim s strani šole za starše, da so jo omenjali.

Če bi bila pomoč na voljo in bi jo potrebovala bi verjetno se obrnila nanje (A52). Mogoče bi prej iskala pomoč v kakšni skupini na internetu. Sicer nisem pristaš tega, da slikamo otroka in vsako težavico, ampak če bi potrebovala samo, da vidim da nisem sama in, da je drugim tudi težko bi se najprej obrnila nanje (A53).. Če pa bi potrebovala pomoč pa bi se verjetno obrnila nanje, saj so neka zaupanja vredna institucija. (A54)

2. Drugi intervju B

Splošen opis obdobja od rojstva otroka pa do drugega leta otrokove starosti.

Mladi starši se večinoma spoprijemajo s številnimi izzivi, ki jih prinese rojstvo prvega otroka. Zanima me, ali je takšna tudi vaša izkušnja in, če da, s kakšnimi izzivi ste srečevali ob prehodu v prvo starševstvo?

Ja pri nama je bilo kar pestro. Prvi del, ko rodiš je polen emocij in vsega. Potem, ko sva prišla domov pa sva se razhajala predvsem glede pričakovanj, kakšna pričakovanja sem jaz imela do njega in kako jih je bil on zmožen izpolnjevati. (B1) Sva imela kar pesto in sva rabila nekaj časa, da sva se spet začela pogovarjati in sva se lahko domenila kaj in kako bova delovala. (B2)

Jaz sem mislila, da bo on kar vedel kaj mora in kako okrog otroka. Bila pa je tudi njemu to nova vloga in ni vedel. Jaz sem si predstavljal da bo drugače in ker ni bilo tako je bil izziv. (B3) Jaz pa sem po porodu imela vnetje maternice in je bilo zaradi tega zelo hudo, saj sem morala nazaj v bolnico in je potem bilo tudi kar nekaj dela z mano, saj sem imela injekcije in zdravila. Tudi to je bil kar izziv. (B4)

Kako se spominjate vašega življenja od rojstva otroka pa do danes? Predvsem me zanima, katera čustva ste doživljali, vaša občutja v tem obdobju, spremembe v življenju in v odnosu s partnerjem?

Jaz sem vzgojiteljica in, ko sem sama dobila otroka sem veliko bolj razumela starše. Kaj pomeni to, da si nekomu 24 ur na razpolago (B5). Drugače sem začela gledati tudi na življenje (B6). Poglobljala sem se v to kaj želim za hčer glede oblačil, obutve hrane in ostalo. S tem pa sem to poizkušala uvesti tudi v najino življenje. Prej sem imela veliko časa zase, sedaj pa veliko bolj cenim čas, ki mi je dan. (B7) Veliko bolj sem pozorna tudi na stvari okoli mene in na majhne stvari, ki sem jih prej spregledala. (B8)

Midva sva bila prej zelo povezana, veliko stvari sva počela skupaj. Kar naenkrat pa tega ni bilo več tako, da je bila kar velika sprememba. (B9) Morala sva si načrtno ustvariti neke nove rituale in stvari, ki so nama pomembne. (B10) Veliko stvari se je spremenilo ampak so se iz tega rodile nove in mi je sedaj okej.

Zdaj bi vas pa povabila v obdobja otrokovega življenja po pol leta (od 0 do pol leta, od 6 mesecev do 1 leta itd. do dveh let). Zanimajo me morebitne spremembe v vašem odnosu s partnerjem in/ali v vašem počutju, ki jih lahko povežete z reorganizacijo vajinega življenja po rojstvu otroka?

Največ je bilo prve pol leta. Takrat sva rabila nekaj časa, da sva postavila nove temeljne. Mogoče niti ne zavestno ampak sva bila primorana v to. (B11) V tem obdobju tudi otrok nič ne kaže, ni tolik povratnih informacij in se mi zdi, da je bilo prve pol leta kar težko. Tudi jaz sem rabila nekaj časa, da sem se pozdravila. Naprej se mi zdi, da je bilo vse bolj okoli hrane. Ona je že sedela in dajala tudi več povratnih informacij. Od enega leta naprej pa je šla v vrtec in je spet vse skupaj se reorganiziralo. Prve pol leta sva potrebovala, da sva ugotovila kako peljati stvari. (B12) Sedaj, ko pa sem šla delat so bolj organizacijske zadeve. (B13)

Kako je vaš/vajin odnos z otrokom vplival na odnos s partnerjem?

Ne bi rekla, da je odnos z otrokom vplival na najin odnos. Imamo skupne rituale. Pozna se, da sem več z njo kot partner in jo grem tudi prej iskati v vrtec. Mislim pa da ne vpliva ta odnos na naju. (B14)

Katere morebitne specifične vsakega obdobja so vplivale na vaše duševno zdravje (torej počutje, samozavest, vero v sebe)?

V bistvu sem pričakovala, da bom imela več težav. Potem pa sva nekako kar peljala. Zdi se mi, da so me bolj stvari iz okolja – kot je covid19- prizadelo in vplivalo name. Samo obdobje po porodu pa ni bistveno vplivalo. (B15) Sem se pa na to pripravljala tudi pred porodom. In s tem tudi kaj bi lahko bilo in kako bi se na to odzvala.

Kaj je bilo za vas v tem obdobju najbolj stresno?

Bolezen otroka, ko je prvič zbolela in potem tudi vsakič ko je prehlajena me skrbi, da ne bo kej hujšega. (B16) Stres mi je bil tudi, ko sem šla v službo, ker sem jo morala pustiti in nato, ko je šla ona v vrtec. (B17) Na začetku mi je bilo stresno tudi to, kako se je najin odnos spreminjal in to, da sem morala nazaj v bolnico. (B18) Stresno mi je tudi zadnje obdobje, ko smo malo doma, malo spet ne. (B19)

- S katerimi okoliščinami povezujete ta stres?

Celotno to obdobje in okoliščine povezane z otrokom. (B20)

Kaj vam je najbolj pomagalo v tem obdobju pri spoprijemanju z omenjenimi viri stresa?

Veliko mi pomeni, če se midva pogovarjava o tem (B21). Imam pa tudi od prej enkrat na teden psihoterapevtsko pomoč (B22). Delam tudi na sebi, delam vaje čuječnosti, hvaležnice (B23) kjer si napišem za kaj sem vsak dan hvaležna. To mi pomaga in je tudi čas zame.

Razumevanje otroka ter vpliv drugih oseb in vpliv le tega na samopodobo (intervjuvane osebe?) in odnos med partnerjema.

Kako – po kakšnih ključih, znakih - ste prepoznavali, kaj otrok želi od vas glede na to, kako se je odzival oziroma obnašal v različnih obdobjih njegovega življenja – 6m, 12m, 18m, 24m?

Na začetku je bil jok, največ je bil jok. Vidiš otroka, če dela grimase, če je umirjena, če ji ni pasalo je pojamrala. S takimi odzivi. Za lakoto nisem vedela in sem ji ponudila, če ni jedla sem probavala naprej. (B24) Od pol leta naprej pa je začela kazati kaj bi, tudi neverbalna komunikacija (B25). Sedaj pa že vse pokaže, kaj tudi že pove. (B26)

Kako vse ste si pomagali pri tem, da bi razumeli otroka in njegove potrebe?

Malo sva si izmenjevala, če bi drugemu ratalo. Ali pa sva jo nosila in upala, da se umiri. (B27) Nisva se zatekala k zdravilom ali podobnim stvarim. Nikoli pa ni bilo tako neutolažljivo jokanje, da ne bi ugotovila. Večinoma se je umirila, ko sem jo dojila.

Kako ste se spoprijemali s situacijami, v katerih otroka niste zmogli razumeti?

Včasih sem postala nervozna in zato sva si jo tudi podajala, da se je imel drugi čas pomiriti. (B28)

Kako so se na vaše morebitne dileme ali stiske odzvali ljudje iz vaše ožje in širše socialne mreže (sorodniki, prijatelji, znanci)?

Od začetka sem imela veliko pomoč staršev, mami mi je kuhala in mi je to zelo olajšalo zadevo. (B29) Tudi pomagali so mi, ko sem bila v bolnici. Mislim, da bi mi bilo zelo težje brez njih. Bili so tako psihična podpora kot tudi pomoč (B30). Nisem doživela negativne izkušnje.

Kateri njihovi odzivi (čustvena podpora, komentarji, nasveti idr.) so bili najpogostejši in kako ste se počutili ob tem?

Ja to je bilo jih nekaj, predvsem glede dojenja, kdaj uvajati hrano in zakaj ji še ne dajeva (B31). Te stvari so bile slišane niso pa vplivale name. Nisem se slabo počutila zaradi njih. (B32)

Imam zelo dobro kolegico s katero pa sva se zaradi različnega razmišljanja o otrocih in vzgoji se oddaljile.

Kako je to vplivalo na vaš pogled nase kot starša?

Ni vplivalo. Tisti trenutek mi ni bilo prijetno, na dolgi rok pa ni vplivalo name. Pri nekaterih stvareh sem se mogoče samo malo preprašala ali delam prav ali ne. Drugače pa ne. (B33)

Potreba po pomoči in njeno iskanje ter poznavanje možnosti pridobivanja pomoči.

- *V tem poglavju ne mislim le na pogovor in pomoč ob izredno hudih stiskah, lahko so tudi kakršne druge okoliščine, stiske ali le potreba po pogovoru z osebo izven gospodinjstva.*

Kakšne, če sploh, so bile vaše dosedanje izkušnje prejemanja strokovne pomoči in podpore, preden ste postali starši (morebitno posvetovanje, svetovanje, psihoterapija ipd.)?

Ja, bolj zaradi sebe. (B34)

Kakšen je (bil) vaš odnos do strokovne podpore in pomoči v času, odkar ste (prvič) postali starši? Ste kdaj potrebovali takšno podporo in pomoč? Če da, ali ste jo poiskali? Zakaj ne? Kaj bi potrebovali, da bi poiskali in sprejeli strokovno podporo in pomoč?

Meni se to zdi samo prednost. Zdi se mi, da tudi če nimaš težav, da nekaj veš o tem. Mene ni sram povedati, da potrebujem pomoč in se mi zdi samo plus, če jo poiščeš. (B35)

Kaj veste o delu centrov za socialno delo? Kakšne morebitne osebne izkušnje imate (ali jih imajo ljudje iz vaše socialne mreže) s centri za socialno delo?

Samega dela ne poznam izkušnje pa sem imela samo kar sem vlagala vloge. (B36)

Ali veste, da se lahko nanje obrnete tudi po psihosocialno pomoč in podporo?

Ne, nisem vedela. (B37)

Ali ste razmišljali, da bi se po pomoč, če bi jo potrebovali obrnili na center za socialno delo? Zakaj ja/ne?

Ne, mislim da ne. Prej bi se obrnila na osebnega zdravnika. (B38)

Ali je bila pomoč in podpora na voljo v okviru zdravstvenega doma?

Da, rečeno je bilo, da če bo potrebovali pomoč ali pa bi bili preobremenjeni, da se lahko obrnemo nanje. (B39)
Pediatrinja še vedno vpraša po počutju in, če imam kakšne težave. Imam občutek, da se lahko nanjo obrnem z vsem in mi bo znala pomagati. (B40)

- *Če da v kakšni obliki? Ali ste jo uporabili?*
- *Če ne: ali bi vam prišla prav, če bi bila? Ali bi jo uporabili v kolikor bi jo potrebovali.*

3. Tretji intervju. C

Splošen opis obdobja od rojstva otroka pa do drugega leta otrokove starosti.

Mladi starši se večinoma spoprijemajo s številnimi izzivi, ki jih prinese rojstvo prvega otroka. Zanima me, ali je takšna tudi vaša izkušnja in, če da, s kakšnimi izzivi ste srečevali ob prehodu v prvo starševstvo?

Moj prvi izziv je bil to, da sem bila zelo mlada. Rodila sem pri 22. letih (C1). Izziv je bil predvsem to, da ni nobena od mojih prijateljic še imela otroka. Imeli so jih ljudje iz partnerjeve družbe iz moje pa ne. Tako nisem imela prijateljice, ki bi jo lahko vprašala za kakršen koli nasvet. Po tem, ko sem rodila je bilo prijateljice strah me poklicati meni je pa ravno takrat manjkala družba (C2). Otrok pa ti tudi spremeni vse, spremeni ti celo življenje in zvezo. Kot mama se vržeš čisto v to, se posvetiš otroku moški pa rabijo malo dlje da dojamejo novo situacijo, da ne morejo iti po službi vedno še na kavo. (C3)

Kako se spominjate vašega življenja od rojstva otroka pa do danes? Predvsem me zanima, katera čustva ste doživljali, vaša občutja v tem obdobju, spremembe v življenju in v odnosu s partnerjem?

Prvo leto je bilo zelo burno (C4). Meni je pa bilo tudi zelo dobro, veliko stvari sva počela in hodila sva veliko okrog. Bilo pa je tudi čustveno nabito (C5). Veliko sem jokala ob stvareh, ki sem jih gledala na televiziji in drugod o otrocih, stvari so se me zelo dotaknile. Prej sva bila zelo spontana po otroku pa se je to spremenilo (C6). Tudi, ko sem prvič šla za dlje časa sama nekam mi je po eni strani zelo pasalo po drugi strani pa sem imela vedno občutek krivde. Prvo leto je bilo burno in se mi zdi res kar ti rečejo na šoli za starše, da otrok ne reši razmerja. (C7)

Predvsem tudi to, da mi je manjkalo družbe. Prej sem bila veliko v družbi po rojstvu pa tega ni bilo več. Vedno pa je zraven tudi veliko načrtovanja. (C8)

Zdaj bi vas pa povabila v obdobja otrokovega življenja po pol leta (od 0 do pol leta, od 6 mesecev do 1 leta itd. do dveh let). Zanimajo me morebitne spremembe v vašem odnosu s partnerjem in/ali v vašem počutju, ki jih lahko povežete z reorganizacijo vajinega življenja po rojstvu otroka?

Reorganizacija je vplivala na celoten najin odnos. (C9). Prve pol leta je bilo predvsem to, da sem bila jaz cel dan doma on pa ne. Ima pa tudi službo v kateri je pogosto cel dan. Zdi se mi, da je potreboval dlje časa da je dojel, da ne more vedno nekam it po službi, saj ga jaz čakam doma, pa tudi če samo za pogovor. (C10)

Poleg tega so bile zraven tudi druge stiske, moj otrok ni skoraj nič spal in sem bila zelo neprespana, kar je situacijo otežilo. (C11)

Kasneje pa sem tudi jaz že lahko nekam šla sama, začela sem hodit na telovadbo 1x na teden in je bilo lažje. (C12) V zadnjem letu pa sva se navadila na situacijo in se mi zdi, da prepri niso več povezani s tem. (C13)

Kako je vaš/vajin odnos z otrokom vplival na odnos s partnerjem? Katere morebitne specifične vsakega obdobja so vplivale na vaše duševno zdravje (torej počutje, samozavest, vero v sebe)?

Je vplivalo ja, partner je bil navajen, da je bil vedno prvi in pa neke spontanosti od mene kar pa sedaj ni bilo več mogoče. (C14) In je trajalo nekaj časa, da je dojel partner, da bo sedaj nekaj časa otrok na prvem mestu in da vse ostalo prinese en kup organizacije. (C15) Tudi sedaj ko greva na sprehod ali kam drugam se sedaj ukvarjaš z otrokom in en toliko drug z drugim. Na neki točki sva se zavedala pa morava si vzeti več časa zase in sva namenoma hodila v nedeljo v savno in na plesne. (C16)

Na samozavest je vplivalo to, da sem se zelo zredila. (C17) Tudi na moje počutje je vplivali veliko stvari, sploh na začetku ko sem bila še zelo čustvena. (C18) Sedaj pa je boljše in se mi ne zdi da bi imela kakšne hujše stvari. Sicer sem na porodniški zelo uživala ampak sem bila zelo vesela, ko sem se vrnila na faks in sem bila lahko spet jaz. Tudi ta občutek osamljenosti, ker nisem imela družbe. Jaz sem se bala klicati njih, ker jih nisem želela motiti one pa mene. (C19)

Kaj je bilo za vas v tem obdobju najbolj stresno?

V obdobju dojenčka mi je bilo stresno kako ga obdržat pri življenju in pa nočno vstajanje. Včasih sem bila celo noč pokonci. Potem sem imela obdobje, ko nisem vedela kje sem in kaj se dogaja zaradi kronične utrujenosti. (C20) Stresno mi je bilo tudi usklajevanje materinstva s faksom. (C21)

- ***S katerimi okoliščinami povezuje ta stres?***

Ko se prvič soočam situacijo so vedno vplivi čustev ampak tudi druge stvari, kot so dejstva - da otrok ni spal. Del tega pa sem prinesla tudi sama sebi, saj sem se sekirala za vsako malenkost glede faksa, tudi glede prijateljic, lahko bi jih sama poklicala. (C22)

Kaj vam je najbolj pomagalo v tem obdobju pri spoprijemanju z omenjenimi viri stresa?

Začela sem hodit na jogo, ki mi še danes pomaga. (C23) Preprosto sem dala otroka partnerju in sem šla na kavo s kolegico. (C24) Delala sem stvari, ki so mi dajale občutek da ne izgubljam samo sebe. (C25)

Razumevanje otroka ter vpliv drugih oseb in vpliv le tega na samopodobo (intervjuvane osebe?) in odnos med partnerjema.

Kako – po kakšnih ključih, znakih - ste prepoznavali, kaj otrok želi od vas glede na to, kako se je odzival oziroma obnašal v različnih obdobjih njegovega življenja – 6m, 12m, 18m, 24m?

Na začetku v porodnišnici, ko sem bila sama z njim sem dobila navodilo naj ga pustim če spi, če pa joka pa naj ga vzamem ven. Ko sem prišla domov pa vidiš po joku, če joka rabi eno od treh stvari ali je lačen, pokakan ali pa rabi bližino. (C26) Ko je bil večji pa že znal pokazati in kasneje povedati. Ko se začne plaziti se priplazi do tebe, če rabi bližino. (C27) Učila sva se tudi znakovnega jezika in je nekaj stvari znal in pokazal nekje po enem letu. (C28)

Kako vse ste si pomagali pri tem, da bi razumeli otroka in njegove potrebe?

Na začetku sva šla postopoma, kakor je bilo potem pa po očitnih znakih. Če je bil lačen je jedel, če je bil pokakan je smrdel. Posluževala sem se tega, da če je jokal sem bila vedno tam in mu povedala, da je v redu. (C29)

Brala sem kakšno knjigo, mogoče malo pomaga. (C30) Tudi to, da sem socialna delavka mislim da mi je nekoliko pomagalo. Drugače pa zdrava kmečka pamet in je šlo. (C31)

Kako ste se spoprijemali s situacijami, v katerih otroka niste zmogli razumeti?

So bile situacije v katerih ni nehal jokati in počutila sem se zelo nemočno ob tem. (C32) cC33) Saj drugega ne moreš. Prevzel bi nase kar čuti ampak žal ne moreš. K sreči ni bilo veliko teh situacij.

Kako so se na vaše morebitne dileme ali stiske odzvali ljudje iz vaše ožje in širše socialne mreže (sorodniki, prijatelji, znanci)?

S temi »mama« prijateljicami smo si dajale podporo, da nisi edini, ki ne veš in se učiš. Dobila sem podporo z varstvom kadar sem ga potrebovala in tudi razumevanje s strani bližnjih. (C34) Tašča mi je kuhala skoraj pol leta ker sama nisem bila sposobna zaradi utrujenosti. (C35) Z drugimi pa nisem govorila o tem, nekemu znancu ne greš razlagati svojih težav.

Kateri njihovi odzivi (čustvena podpora, komentarji, nasveti idr.) so bili najpogostejši in kako ste se počutili ob tem?

Jaz sem vsem v moji bližini kmalu dala vedeti, da ne rabijo deliti nasvetov in svojim mnenj. Na začetku pa sem se kar pustila šofirati in mi je bilo neprijetno. (C36) Doživela sem kritike glede dolgega dojenja in kljub razlagi na začetku zakaj je to dobro sem še naprej doživljala kritike. Vendar se tudi potem nisem pustila. Bili so tudi nasveti glede hrane in dodajanja ampak se nisem pustila, da to vpliva name. (C37)

Kako je to vplivalo na vaš pogled nase kot starša?

Na začetku je vplivalo. Sem se vprašala ali res kaj narobe delam (C38). Ampak ne za dolgo. Delala sem vse kar sem zmogla in vse kar je šlo. Toliko mu lahko dam in nobeden mi ne more nič. Nikoli se v resnici nisem počutila kot slab starš zaradi tega. (C39)

Potreba po pomoči in njeno iskanje ter poznavanje možnosti pridobivanja pomoči.

- *V tem poglavju ne mislim le na pogovor in pomoč ob izredno hudih stiskah, lahko so tudi kakršne druge okoliščine, stiske ali le potreba po pogovoru z osebo izven gospodinjstva.*

Kakšne, če sploh, so bile vaše dosedanje izkušnje prejemanja strokovne pomoči in podpore, preden ste postali starši (morebitno posvetovanje, svetovanje, psihoterapija ipd.)?

Ne, nisem imela. (C40)

Kakšen je (bil) vaš odnos do strokovne podpore in pomoči v času, odkar ste (prvič) postali starši? Ste kdaj potrebovali takšno podporo in pomoč? Če da, ali ste jo poiskali? Zakaj ne? Kaj bi potrebovali, da bi poiskali in sprejeli strokovno podporo in pomoč?

Zelo pozitiven odnos imam do strokovne pomoči. Mogoče bom tudi sama šla po strokovno pomoč v bližnji prihodnosti. Ne toliko zaradi sebe ali otroka ampak zaradi svojega dela in svoje mladosti. Zelo podpiram, da če kdo potrebuje pomoč, da si jo poišče. (C41)

Ja sigurno bi mi prav prišlo pri čiščenju čustev in vzorcih vedenja. Sem razmišljala o pomoči ampak ne zaradi tega ker sem starš ampak zaradi drugih stvari. Ampak je trenutno to zame predrago. (C42)

Kaj veste o delu centrov za socialno delo? Kakšne morebitne osebne izkušnje imate (ali jih imajo ljudje iz vaše socialne mreže) s centri za socialno delo?

Delala sem prakso na centru in sedaj sodelujem z enim za en program. (C43)

Torej veš za del centra kamor se lahko obrneš tudi po psihosocialno pomoč?

Ja. (C44)

Ali ste razmišljali, da bi se po pomoč, če bi jo potrebovali obrnili na center za socialno delo? Zakaj ja/ne?

Mislim da ne. (C45) Mogoče tudi kakšne težave bi imela. Ampak glede na moje težave se ne bi. Če bi doživljala kakšno nasilje pa mogoče. Tudi nisem imela take stiske, da bi to rabila. Mogoče pa komu prav pride, saj kam drugam bi sploh šli še. (C46)

Ali je bila pomoč in podpora na voljo v sklopu zdravstvenega doma?

Ne, ni mi bilo ponujeno. (C47) Če bi jo potrebovala ne vem če bi jo izkoristila, mogoče predvsem zato ker nisem imela nekih hujših težav in stisk. (C48)

- **Če da v kakšni obliki? Ali ste jo uporabili?**
- **Če ne: ali bi vam prišla prav, če bi bila? Ali bi jo uporabili v kolikor bi jo potrebovali.**

4. Četrty intervju D

Splošen opis obdobja od rojstva otroka pa do drugega leta otrokove starosti.

Mladi starši se večinoma spoprijemajo s številnimi izzivi, ki jih prinese rojstvo prvega otroka. Zanima me, ali je takšna tudi vaša izkušnja in, če da, s kakšnimi izzivi ste srečevali ob prehodu v prvo starševstvo?

Izziv ja, sploh sprememba življenja na splošno. (D1) Jaz sem imela kar nekaj prijateljic z otroci ampak te nič ne more pripraviti na to. Ko prideš iz bolnice in potem gledaš kaj je eno in kaj drugo. (D2) V partnerstvu nisem imela nekih težav. (D3)

Kako se spominjate vašega življenja od rojstva otroka pa do danes? Predvsem me zanima, katera čustva ste doživljali, vaša občutja v tem obdobju, spremembe v življenju in v odnosu s partnerjem?

Mamam se življenje zasuka za 100%. (D4) Prej sem bila zelo športno aktivna, potem pa gre to na nulo, na to, da si samo mama. (D5) Moškim pa je drugače, lahko gredo še vseeno kamor želijo, me pa moramo biti otroku vedno na voljo. Sva pa se potem dogovorila, da jo tudi on prevzame, da grem lahko tudi jaz zase. (D5) Na začetku je fino, sem uživala, šla sem povsod, vozičkala sem veliko. (D6) Potem pa pri enem letu shodi in ne želi biti več v vozičku, sedaj so najini sprehodi po dvorišču.

Zdaj bi vas pa povabila v obdobja otrokovega življenja po pol leta (od 0 do pol leta, od 6 mesecev do 1 leta itd. do dveh let). Zanimajo me morebitne spremembe v vašem odnosu s partnerjem in/ali v vašem počutju, ki jih lahko povežete z reorganizacijo vajinega življenja po rojstvu otroka?

Težko kaj povem. Partner mi pomaga res vse, tudi že prej, vse kar je gospodinjских opravil in ostalih. Zato v odnosu nisva čutila večjih sprememb po rojstvu otroka. Razen to, da se morava malo organizirati ali če greva na hrib, da se dogovoriva kdaj gre kateri. (D7)

Kako je vaš/vajin odnos z otrokom vplival na odnos s partnerjem? Katere morebitne specifične vsakega obdobja so vplivale na vaše duševno zdravje (torej počutje, samozavest, vero v sebe)?

Odnos z otrokom ni vplival na najin odnos, če že je pozitivno. (D8)

Nič ni posebno vplivalo na moje duševno zdravje. (D9)

Kaj je bilo za vas v tem obdobju najbolj stresno?

Ne toliko ostale kot ta situacija sedaj, ko ne moremo nikamor. (D10)

S katerimi okoliščinami povezuje ta stres?

Kaj vam je najbolj pomagalo v tem obdobju pri spoprijemanju z omenjenimi viri stresa?

Razumevanje otroka ter vpliv drugih oseb in vpliv le tega na samopodobo (intervjuvane osebe?) in odnos med partnerjema.

Kako – po kakšnih ključih, znakih - ste prepoznavali, kaj otrok želi od vas glede na to, kako se je odzival oziroma obnašal v različnih obdobjih njegovega življenja – 6m, 12m, 18m, 24m?

Na začetku glede na jok je bilo ali je lačen ali se mora previti. Nekaj moraš narediti in opazovati odziv. (D11)

Sedaj po enem letu pa se tudi že odziva na besede in na ta način ugotavljam. (D12)

Kako vse ste si pomagali pri tem, da bi razumeli otroka in njegove potrebe?

Pred porodom sem brala o dojenju po porodu pa sem bila prijavljena na en program o razvoju otroka. Malo mi je pomagalo predvsem znanje o tem kako naj se jaz obnašam in opazujem otroka. (D13)

Kako ste se spoprijemali s situacijami, v katerih otroka niste zmogli razumeti?

Povedala sem ji, da je ne razumem in sem pustila. Poizkušala sem se zadržati, da ne bi v meni vzbudilo negativna čustva. Če nekaj ne deluje poizkusim kaj drugega, drugače jo pa zamotim ali pustim. (D14)

Kako so se na vaše morebitne dileme ali stiske odzvali ljudje iz vaše ožje in širše socialne mreže (sorodniki, prijatelji, znanci)?

Stiske delim s prijateljicami, ki že imajo otroke in mi dajo podpore. (D15) Partner mi tudi pomaga in mu povem stvari, včasih me razume včasih pa ne. Imam občutek, da on pogosto razume določene stvari čez čas, takoj pa ne vedno. (D16)

Včasih sem od babic naletela na nerazumevanje predvsem glede njihovih drugačnih želja in zamisli kako naj bi potekal razvoj in uvajanje ter ostalo. (D17)

Kateri njihovi odzivi (čustvena podpora, komentarji, nasveti idr.) so bili najpogostejši in kako ste se počutili ob tem?

Ne niso bili in nič ni vplivalo name. Ne oziram se ne to kaj drugi pravijo. (D18)

Kako je to vplivalo na vaš pogled nase kot starša?

Nisem pustila, da to vpliva name. (D19)

Potreba po pomoči in njeno iskanje ter poznavanje možnosti pridobivanja pomoči.

- ***V tem poglavju ne mislim le na pogovor in pomoč ob izredno hudih stiskih, lahko so tudi kakršne druge okoliščine, stiske ali le potreba po pogovoru z osebo izven gospodinjstva.***

Kakšne, če sploh, so bile vaše dosedanje izkušnje prejemanja strokovne pomoči in podpore, preden ste postali starši (morebitno posvetovanje, svetovanje, psihoterapija ipd.)?

Ne nisem. (D20)

Kakšen je (bil) vaš odnos do strokovne podpore in pomoči v času, odkar ste (prvič) postali starši? Ste kdaj potrebovali takšno podporo in pomoč? Če da, ali ste jo poiskali? Zakaj ne? Kaj bi potrebovali, da bi poiskali in sprejeli strokovno podporo in pomoč?

Nimam negativnega mnenja, če kdo to potrebuje naj si jo poišče (D21). Potrebovala sem pogovor s prijateljico, strokovne pomoči pa ne. (D21a)

Kaj veste o delu centrov za socialno delo? Kakšne morebitne osebne izkušnje imate (ali jih imajo ljudje iz vaše socialne mreže) s centri za socialno delo?

Izkušnje nimam ravno. (D22)

Ali veste, da se tja lahko obrnete po psihosocialno pomoč?

Ja. (D23)

Ali ste razmišljali, da bi se po pomoč, če bi jo potrebovali obrnili na center za socialno delo? Zakaj ja/ne?

Ne vem če, bi se obrnila kam drugam prej. (D24)

Ali je bila pomoč in podpora na voljo v sklopu zdravstvenega doma?

Predstavila nam je patronažna sestra. Po porodu sem 3 krat tudi izpolnjevala neke obrazce o mentalnem zdravju.

Dala nama je tudi letake kam se obrnit, če bi pomoč potrebovala. S strani pediatra pa ne. (D25)

Mislila, da se tudi sem ne bi obrnila. (D26)

- ***Če da v kakšni obliki? Ali ste jo uporabili?***
- ***Če ne: ali bi vam prišla prav, če bi bila? Ali bi jo uporabili v kolikor bi jo potrebovali.***

5. Peti intervju E

Splošen opis obdobja od rojstva otroka pa do drugega leta otrokove starosti.

Mladi starši se večinoma spoprijemajo s številnimi izzivi, ki jih prinese rojstvo prvega otroka. Zanima me, ali je takšna tudi vaša izkušnja in, če da, s kakšnimi izzivi ste srečevali ob prehodu v prvo starševstvo?

Ja, prinese veliko novih izzivov, ki prej ne veš, da sploh obstajajo. (E1) Najbolj se mi zdi to, da v enem trenutku pride še nekdo, ki te potrebuje 24 ur na dan, nima gumba za ugasnit in ga ne moreš postaviti na stran. (E2) To se mi zdi, da je največja sprememba. Ko se sprijazniš s tem, da je otrok na prvem mestu in da si ti na strani je lažje.

Odvisno pa je tudi od zahtevnosti otroka. Na začetku, ko si samo doma ni toliko sprememb, potem pa, ko greš kam okrog pa je veliko nove organizacije. Še več pa jih je potem, ko greš delat nazaj. (E3)

Kako se spominjate vašega življenja od rojstva otroka pa do danes? Predvsem me zanima, katera čustva ste doživljali, vaša občutja v tem obdobju, spremembe v življenju in v odnosu s partnerjem?

Na začetku je bilo kar hudo, bi rekla. Težje kot sem si predstavljala. (E4) Sem vedela, da ne bo spanca, da bo jok in ostalo. Ampak v trenutku, ko ne veš več kaj naredit, ko postaneš nemočen zaradi nevednosti je težko. Izgubiš živce in se lahko skregaš tudi za brez veze. (E4a) Sploh, če imaš različne interese in poglede na situacijo. Jaz sem vedela, da ima vse potrebe izpolnjene, partner pa je vedno bil prestrašen in ugotavljal kaj je narobe in bi jo peljal vsak dan do zdravnika, ker se mi je zdelo, da je nekaj narobe. Jaz pa sem vedela, da potrebe ima izpolnjene in pač samo joka. Ker je bila bolj jokajoč otrok. (E5) Je pa lažje, ko so večji. Ne samo da spi in je to velik dejavnik da si naspan. (E6) Ko pa se je bližalo, da gre v službo je to spanje spet postalo problem, saj sem prej lahko podnevi malo zaspala potem pa tega ni bilo več.

Zdaj bi vas pa povabila v obdobja otrokovega življenja po pol leta (od 0 do pol leta, od 6 mesecev do 1 leta itd. do dveh let). Zanimajo me morebitne spremembe v vašem odnosu s partnerjem in/ali v vašem počutju, ki jih lahko povežete z reorganizacijo vajinega življenja po rojstvu otroka?

Prve pol leta je sigurno bilo to, da je partner dojel, da niso vsi otroci enaki, da ne gredo vsi po knjigah in po razpredelnicah. Ko je on to dojel mi je bilo zelo lažje, saj se nisva več kregala okrog tega. (E7) Ko je začela jesti še drugo hrano je bilo lažje. Pred tem se je vse vrtelo okrog tega koliko in kdaj je pojedla. Prve pol leta je bil bolj odnos na preizkušnji. (E8) Po pol leta pa mi je bilo veliko lažje, otroka naštudiraš, bolj si sproščen, malo manj utrujen in bolj samozavesten. (E9) Po enem letu pa sem šla delat nazaj in malo v svet. Malo se lahko odklopiš in na situacijo pogledaš drugače. (E10) Otroku pa se je tudi odprlo, je povedala veliko stvari. V osnovi se mi zdi, da je vse vezano na otroka, koliko energije zanj porabiš, koliko te spravi iz tira in to vpliva na to kako sam deluješ in kako deluješ s partnerjem. (E11)

Kako je vaš/vajin odnos z otrokom vplival na odnos s partnerjem? Katere morebitne specifične vsakega obdobja so vplivale na vaše duševno zdravje (torej počutje, samozavest, vero v sebe)?

Mislil da ne vpliva. Imava pa zelo različen odnos z otrokom. (E12) Partner je zelo zaskrbljen in ima v določenih trenutkih pretirano skrb. Meni je pa jasno, da mora tudi pasti, jokati in vse kar spada zraven.

Ja v začetku mi je bilo zelo težko. Sem se pripravila na to, sem imela tudi kar nekaj informacij iz šole in službe in sem bila iz psihičnega vidika pripravljena ampak je bilo vseeno težje kot sem pričakovala. (E13) Dejansko je bilo težje, kot sem si mislila. Če ne bi bilo težav s hrano pa bi bilo 80% lažje. Vse se je vrtelo okrog tega in trudila sva se z vsakim ml da je pojedla. To me je potem ves čas obremenjevala. Potreboval pa je tudi partner veliko časa, da se je sprijaznil s tem, da če sedaj poje 5ml manj ne bo nič hudega. Tako sem imela pritisk od otroka, ki se je jokal, potem pa je še pritisk od partnerja name naj mu dam več za jest. (E14) Jaz pa nisem mogla nič, če ni želela jest. Potem imaš občutek, da si vse naredil, da ne moreš več in da bi bilo mogoče boljše, da bi se umaknila. (E15)

Kaj je bilo za vas v tem obdobju najbolj stresno?

To, da sem bila zmatrana, da nisem več vedela kako bi še postopala. (E16). Da sem vse probala in ni nič delovalo kljub temu pa je še vedno pogosto jokala celo noč. Hvaležna sem bila, da sva bila v svoji hiši, saj ni noben slišal tega in ni bilo še pritiska in komentarjev okolice na to kaj delava z otrokom. Tudi ta jok cele dneve in noči, ker nisem več vedela kaj naredit. (E17)

- ***S katerimi okoliščinami povezujete ta stres?***

Težave s hranjenjem in nenaspanostjo oziroma utrujenostjo.(E18) Mogoče tudi to, da sem malenkost iz stroke in sem razmišljala kaj vse bi lahko še bilo narobe, ampak to je bil manjši delež.

Kaj vam je najbolj pomagalo v tem obdobju pri spoprijemanju z omenjenimi viri stresa?

Najbolj partner, res se je zelo vključil v nego in v skrb za otroka.(E19) Kakor je bil kdaj breme mi je po drugi strani zelo pomagal in dvignil moje razpoloženje. Brez njega ne vem kje bi bila v tistem obdobju. Res se mi je od utrujenosti rolal cel svet ampak mi je pomagalo, da sem imela nekoga s katerim sem se lahko pogovorila. (E20) Potem pa tudi to, ko sem videla kako so jo imeli vsi radi in sosedovi otroci, ki so bilo pogosto pri nama in so jo zamotili. (E21)

Razumevanje otroka ter vpliv drugih oseb in vpliv le tega na samopodobo (intervjuvane osebe?) in odnos med partnerjema.

Kako – po kakšnih ključih, znakih - ste prepoznavali, kaj otrok želi od vas glede na to, kako se je odzival oziroma obnašal v različnih obdobjih njegovega življenja – 6m, 12m, 18m, 24m?

Prvega pol leta nima nekih posebnih potreb razen, da je sit, previt in občutek varnosti. Držala sva se ritma za spanje in hrano.(E22) Kaj veliko pa nisva mogla prepoznavati saj je veliko jokala in ni bilo neke razlike.(E23) Po pol leta naprej pa je postala zelo dojemljiva in je uporabljala tudi že različne zvoke in pokazala na kaj kar je želela.(E24) Po enem letu pa se ji je svet odprl in je zelo hitro govorila. Potem je bilo vse zelo lažje. (E25)

Kako vse ste si pomagali pri tem, da bi razumeli otroka in njegove potrebe?

Eno so neke osnovne smernice in priporočila kaj naj bi bilo. Koliko rabijo spanca, tekočine, hrane.(E26) Ostalo pa po občutku, ne vem kako ampak nekaj me je vodilo in sem vedela da delam prav.(E27)

Kako ste se spoprijemali s situacijami, v katerih otroka niste zmogli razumeti?

V tistem trenutku sem imela občutek, da nisem dovolj dobra. Da bi mogla svojega otroka razumeti. (E28) Nato pa sem se zavedala, da ne morem biti vedno 100% (E29). In nekoliko se navadiš na občutek, saj ga od prej nisem poznala.

Kako so se na vaše morebitne dileme ali stiske odzvali ljudje iz vaše ožje in širše socialne mreže (sorodniki, prijatelji, znanci)?

V osnovi so bili vsi odzivi iz tega, da res ni kaj narobe z otrokom. Nisem doživela, da bi me kdo obsojal bila pa je pretirana skrb, da je kaj narobe.(E30) Mislim, da tudi ker nihče ne more poslušati da dojenček toliko joka.

Kateri njihovi odzivi (čustvena podpora, komentarji, nasveti idr.) so bili najpogostejši in kako ste se počutili ob tem?

Zdajle se ne spomnim ničesar.

Kako je to vplivalo na vaš pogled nase kot starša?

S temi komentarji sem začutila skrb ostalih in opazila sem, da so se spomnili tudi name. Da mi je bilo težko. (E31) Imela sem občutek, da niso želeli drezati vame in da so mogoče kaj želeli reči ampak niso, da ne bi narobe razumela. Spomnim se, ko je brat rekel, če imam poporodno depresijo. V enem trenutku, ko si utrujen, maš dovolj vsega in ti gre vse na živce je bilo to kar hudo. (E32) Res mi poporodno obdobje ni bilo najlažje. Tudi otroka poslušati jokati bolj kot ne cel dan in celo noč, na to te noben ne more pripraviti.

Nisem pa dobila nikoli občutka, da bi bila slab starš.(E33)

Potreba po pomoči in njeno iskanje ter poznavanje možnosti pridobivanja pomoči.

- ***V tem poglavju ne mislim le na pogovor in pomoč ob izredno hudih stiskah, lahko so tudi kakršne druge okoliščine, stiske ali le potreba po pogovoru z osebo izven gospodinjstva.***

Kakšne, če sploh, so bile vaše dosedanje izkušnje prejemanja strokovne pomoči in podpore, preden ste postali starši (morebitno posvetovanje, svetovanje, psihoterapija ipd.)?

Vem, da obstajajo in so na voljo nisem pa nikoli gledala, da bi jo imela ali jo iskala. (E34)

Kakšen je (bil) vaš odnos do strokovne podpore in pomoči v času, odkar ste (prvič) postali starši?

Zdi se mi, da je to področje, ki ga veliko ljudi zanemara, mogoče jih nekaj sploh ne ve da obstaja. V nekih trenutkih, ko si na prelomu in ne veš kam bo šel pa je lahko to odločilna stvar, ki ti pomaga obrniti pot. (E35)

Ste kdaj potrebovali takšno podporo in pomoč? Če da, ali ste jo poiskali? Zakaj ne? Kaj bi potrebovali, da bi poiskali in sprejeli strokovno podporo in pomoč?

Kar se psihičnega področja tiče niti ne. Imam občutek, da mi nekdo, ki me ne pozna ne more ravno pomagati. Pa tudi nisem človek, ki bi rada govorila o svojih občutkih in doživljanjih. (E36)

Kaj veste o delu centrov za socialno delo? Kakšne morebitne osebne izkušnje imate (ali jih imajo ljudje iz vaše socialne mreže) s centri za socialno delo?

Ne poznam ravno veliko, vem, da preko njih urejaš različne vloge. Nimam nobene posebne izkušnje, ko sem bila še noseča sem imela zelo pozitivno izkušnjo, ki si je vzela čas in mi pomagala z vlogami ter mi povedala kako in kam naprej z njimi. (E37)

Ali veš, da se lahko nanje obrneš tudi po psihosocialno pomoč?

Ne. (E38)

Ali ste razmišljali, da bi se po pomoč, če bi jo potrebovali obrnili na center za socialno delo? Zakaj ja/ne?

Na njih se ne bi obrnila. Nimam občutka, da se s tem ukvarjajo. (E39)

Ali je bila pomoč in podpora na voljo v sklopu zdravstvenega doma?

Noben ni nič omenjal. (E40) Če pa bi bila na voljo bi jo izkoristila prej kot na CSD. Mogoče ker mi je zdravstvena stroka bližje in bi več zaupanja položila sem. Tako bi se prej obrnila na zdravstvo in na njihovo možnost pomoči. (E41)

- ***Če da v kakšni obliki? Ali ste jo uporabili?***
- ***Če ne: ali bi vam prišla prav, če bi bila? Ali bi jo uporabili v kolikor bi jo potrebovali.***

6. Šesti intervju. F

Splošen opis obdobja od rojstva otroka pa do drugega leta otrokove starosti.

Mladi starši se večinoma spoprijemajo s številnimi izzivi, ki jih prinese rojstvo prvega otroka. Zanima me, ali je takšna tudi vaša izkušnja in, če da, s kakšnimi izzivi ste srečevali ob prehodu v prvo starševstvo?

Z nekaterimi izzivi se soočam še zdaj. Se mi zdi da se starši vedno soočamo z različnimi izzivi. (F1) Mogoče je bilo to, da nisva zaupala v sebe in bolj gledala na to kaj sem nekje prebrala in kaj so drugi rekli. (F2) Potem sem se sekirala za vsako stvar, ki sem jo počela, če delam prav.

Tudi neke bolečine po porodu, torej fizični dejavniki so bili izziv. (F3) Na začetku sva se kar lovila. Za otroka pa vedno želiš najboljše. Dosti sva imela skrbi tudi glede fizičnega razvoja otroka, prijemanja, uvajanja hrane. (F4) Te stvari so mi bile kar izziv.

Glede vzgoje pa zdaj prihajajo izzivi. Tudi različni nasveti in komentarji okolice.

Kako se spominjate vašega življenja od rojstva otroka pa do danes? Predvsem me zanima, katera čustva ste doživljali, vaša občutja v tem obdobju, spremembe v življenju in v odnosu s partnerjem?

Če bi povzela bi rekla, da se življenje obrne na glavo. (F5) Mislim, da še zdaj zapostavljam partnerja in se bolj usmerjam na otroka. (F6)

Jaz sem bolj občutljiva. (F7) Tudi glede skrbi za otroka. Bolj sem utrujena fizično in čustveno zaradi skrbi. (F8) Tudi spremembe v družbi, sedaj se lažje pogovarjam z osebami, ki že imajo otroke. Spremeni se tako vse, bolj cenim sekunde. (F9)

Zdaj bi vas pa povabila v obdobja otrokovega življenja po pol leta (od 0 do pol leta, od 6 mesecev do 1 leta itd. do dveh let). Zanimajo me morebitne spremembe v vašem odnosu s partnerjem in/ali v vašem počutju, ki jih lahko povežete z reorganizacijo vajinega življenja po rojstvu otroka?

Od rojstva do pol leta je bilo težko, kasneje pa malo lažje. (F10) Midva sva se nehala loviti in otrok je postal nekoliko bolj samostojen. (F11) Kar se tiče skrbi za otroka pa sva si jo delila. Tudi bolj sva se sprostila kasneje in sva si bolj zaupala. (F12) Pred rojstvom je bilo vse bolj spontano, sproščeno. Sedaj je potrebno več organizacije in se vrti vse okrog otroka in ne več okrog naju. (F13) Prej se nisva prepirala sedaj pa je tega kar nekaj. (F14) Res pa je, da nisva pred otrokom dolgo živela skupaj.

Kako je vaš/vajin odnos z otrokom vplival na odnos s partnerjem? Katere morebitne specifične vsakega obdobja so vplivale na vaše duševno zdravje (torej počutje, samozavest, vero v sebe)?

Mislim da vpliva. Tudi časa in energije za pogovor in reševanje je manj. (F15) Bolj kot pa se vzpostavi otrokov stalni urnik in se uvede v rutino zelo vpliva, da imava več časa za posvečanju drug drugemu. Tudi druge bolj banalne stvari, kako ga on obleče in kako ga jaz, kako on skrbi zanj in kako jaz to vidim. Se mi zdi kar realno kar pravijo, da če je mama ok je tudi otrok.

Na začetku glede dojenja in pritiskov okolice glede tega. (F16) Tudi kar sem brala, ko sem bila noseča in komentarjev patronažne sestre. Meni so že na oddelku v porodnišnici kar hitro ponudili dodatek. Ko pa je otrok začel jesti kašice sem se zelo sprostila glede tega. In sedaj, ko pogledam nazaj je bilo mogoče kaj za brez veze. Sem se kar sekirala za vse skupaj. Tudi ko so bili krči ali kaj podobnega sem imela občutek, da nisem dobra mama, ker ga ne znam umiriti. (F17)

Kaj je bilo za vas v tem obdobju najbolj stresno?

Vse, sploh v teh začetnih tednih. Ko se telo še sestavlja in si v novi vlogi. (F18) Obremenjevala sem se z vsem kar otrok dela – kako je, lula, kaka. Tudi kako skrbeti za neobgljeno bitje. (F19)

- ***S katerimi okoliščinami povezujete ta stres?***

S samo spremembo življenja in s tem, da je potrebno narediti preklon v glavi, da imam sedaj nekoga za katerega je potrebno poskrbeti. (F20)

Kaj vam je najbolj pomagalo v tem obdobju pri spoprijemanju z omenjenimi viri stresa?

Pomoč ostalih. Podpora partnerja in pomoč pri skrbi za otroka. Podpora od moje mame. (F21) Na začetku tudi tašča, nam je skuhalo in prinesla. (F22) Na koncu pa nekako pozabiš ko ti otrok začne vračati ljubezen na svoj način.

Razumevanje otroka ter vpliv drugih oseb in vpliv le tega na samopodobo (intervjuvane osebe?) in odnos med partnerjema.

Kako – po kakšnih ključih, znakih - ste prepoznavali, kaj otrok želi od vas glede na to, kako se je odzival oziroma obnašal v različnih obdobjih njegovega življenja – 6m, 12m, 18m, 24m?

Na začetku jok, potem se ta jok tudi spreminja. (F23) Na začetku sva mu dala za jesti ali pa ga previla in je bilo. Sedaj pa tudi po mimiki. Tudi pove že kar veliko. (F24)

Kako vse ste si pomagali pri tem, da bi razumeli otroka in njegove potrebe?

Jaz sem brala veliko v času nosečnosti. (F25) Ko je imel kakšne izpuščaje ali krče in sem brala na forumih. (F26) Zaradi njih sicer nisem včasih potem spala ampak sem kar dosti delala to. Ko pomislim za nazaj bi bilo mogoče boljše, da tega ne bi delala. Partner pa ima sodelavce, ki imajo otroke in so se tudi kaj pogovarjali in primerjali izkušnje. (F27)

Kako ste se spoprijemali s situacijami, v katerih otroka niste zmogli razumeti?

Na začetku sva bila kar živčna. (F28) Hotela sem biti sama z otrokom, zdelo se mi je, da jaz najbolj vem oziroma čutim kaj potrebuje. Tudi jaz se najlažje pomirim, le sem ob njem kot da grem stran. Zgodaj je že pomagala dudu, sedaj pa ima eno igračko s katero se zelo pomiri. (F29)

Kako so se na vaše morebitne dileme ali stiske odzvali ljudje iz vaše ožje in širše socialne mreže (sorodniki, prijatelji, znanci)?

Bilo je nekaj ignorance. (F30) Svoji mami lahko vse zaupam in mu pomaga. (F31) Partnerjeva družba pa je iskala primerjave med njihovimi in najinim otrokom. S strani mojih sorodnikov sem bila deležna očitkov glede dojenja. (F32)

Kateri njihovi odzivi (čustvena podpora, komentarji, nasveti idr.) so bili najpogostejši in kako ste se počutili ob tem?

Ja bilo je nekaj glede razvajanosti otroka in kako sva ga navadila. (F33) Ko naju je na začetku zelo skrbelo zaradi razvoja so veliko komentirali da ni bilo potrebno. Za otroka je takrat prišel en pedopediater, ki nama je pokazal par vaj za razvoj. Ostali pa so imeli veliko komentarjev glede nepotrebnosti teh najinih skrbi. (F34)

Kako je to vplivalo na vaš pogled nase kot starša?

Na mene na starša ne, saj se mi zdi da sem samozavestna in sem prepričana v svoj prav. (F35)

Vplivalo pa je na odnos do te osebe.

Potreba po pomoči in njeno iskanje ter poznavanje možnosti pridobivanja pomoči.

- ***V tem poglavju ne mislim le na pogovor in pomoč ob izredno hudih stiskah, lahko so tudi kakršne druge okoliščine, stiske ali le potreba po pogovoru z osebo izven gospodinjstva.***

Kakšne, če sploh, so bile vaše dosedanje izkušnje prejemanja strokovne pomoči in podpore, preden ste postali starši (morebitno posvetovanje, svetovanje, psihoterapija ipd.)?

Ne. (F36)

Kakšen je (bil) vaš odnos do strokovne podpore in pomoči v času, odkar ste (prvič) postali starši?

Zdi se mi, da je moj odnos do tega negativen. Bolj v smeri, da mi to ne rabimo. (F37)

Ste kdaj potrebovali takšno podporo in pomoč? Če da, ali ste jo iskali? Zakaj ne? Kaj bi potrebovali, da bi iskali in sprejeli strokovno podporo in pomoč?

Zdi se mi da bi se moralo res ne vem kaj zgoditi, da bi se odločila zanjo. Sem razmišljala o tem ampak ne vem kako bi mi pomagalo. Ker osebe ne poznajo moje zgodbe in z besedami včasih ne moreš opisati kaj se dogaja. Bolj sem pomoč iskala v bližnjih in prijateljih. (F38)

Kaj veste o delu centrov za socialno delo? Kakšne morebitne osebne izkušnje imate (ali jih imajo ljudje iz vaše socialne mreže) s centri za socialno delo?

Kar imam izkušnje so te neke birokratske stvari, vloge za različne stvari. Kar se pomoči tiče pa to, da če kaj ni v redu ali pa da pride do posredovanja policije se ureja tudi na centru. (F39)

Ali veste, da se tja lahko obrnete tja po psihosocialno pomoč?

Ja. (F40)

Ali ste razmišljali, da bi se po pomoč, če bi jo potrebovali obrnili na center za socialno delo? Zakaj ja/ne?

Ne. Zato ker bi se najprej obrnila na kakega psihologa ali psihoterapevta. (F41) Če bi hotela neka čustva spremeniti ali sebe kot starša pa bi se obrnila na kakšne delavnice. Se mi zdi, da če bi se je tak stereotip, da če bi se obrnila na center, da sem potem jaz socialni problem ali pa, da mi bodo potem otroka vzeli. (F42)

Ali je bila pomoč in podpora na voljo v sklopu zdravstvenega doma?

Ne, se ne spomnim. Mogoče mi je bila na začetku ampak se ne spomnim. (F43) Pomoč v zdravstvenem domu se mi zdi dobra ideja. Ampak ne samo na začetku, ko prideš iz porodnišnice, saj je takrat toliko papirjev in se marsikaj izgubi. Mogoče bi bilo fino, da bi tako kot patronažna prišla tudi oseba, ki bi preverila kako si in bi bilo lahko tudi obvezno. Bolj kot center za socialno delo bi mi bilo všeč v zdravstvenem domu. Mogoče bi bilo dovolj, če bi tudi patronažne sestre se usposobile tudi na tem področju. (F44)

- ***Če da v kakšni obliki? Ali ste jo uporabili?***
- ***Če ne: ali bi vam prišla prav, če bi bila? Ali bi jo uporabili v kolikor bi jo potrebovali.***

9.4. Odprto kodiranje

INTERVJU A				
OZNAKA IZJAVE	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	TEMA
A1	To, da si sploh ne moreš predstavljati kako se bo vse spremenilo	Sprememba vsega	Spremembe	Izzivi po rojstvu
A2	Ampak meni je bil najbolj izziv to, da sem bila potem samo mama. Moj svet, ki je obstajal prej ga potem ni bilo več.	Samo mama	Izguba vlog	Izzivi po rojstvu
A3	Imela sem občutek, da otrok ne sme jokati in da sem jaz odgovorna, da neha in mora nehati takoj.	Otrok ne sme jokati	Pričakovanja do sebe	Izzivi po rojstvu
A4	Največji izziv je to, da ne	ne pričakovanje	Pričakovanja	Izzivi po rojstvu

	veš in ne moreš pričakovati kako se bo potem vse spremenilo.	sprememb v takšnem obsegu		
A5	Jaz sem bila prej navajena, da sem šla na koncerte z možem, velika sprememba je bila to, da nisem mogla iti na koncerte z možem,	Ni več obiska kulturnih prireditev	Stil življenja	Spremembe v življenju
A5a	navajena sem bila iti v gledališči pa sedaj nisem več mogla,	Obisk predstav	Stil življenja	Spremembe v življenju
A5b	enako je bilo z večeri s prijateljicami.	Manj druženja	Druženje s prijatelji	Spremembe v življenju
A6	Pred otrokom sem bila navajena iti kam sedaj pa sem morala vse uskladiti in pomisliti na vse druge vidike.	Več usklajevanja	Druženje s prijatelji	Spremembe v življenju
A7	Velika sprememba je ravno to, da si potem samo mama druge stvari pa nekoliko ostanejo pri kraju	Izguba različnih vlog	Izguba vloge	Spremembe v življenju
A8	Moj mož naredi kar mu rečem, ni pa samoiniciativen. Zato vedno čaka, da mu jaz povem kako in kaj ali pa ne želi ker se boji, da bo kaj naredil narobe.	Ne samoiniciativen	Sodelovanje	Spremembe v odnosu s partnerjem
A9	Tudi jaz bi včasih najrajši vedela kaj se dogaja z otrokom in potem mi je bil grozen občutek, ko mi je še on govoril kaj pa mislim da je in kaj lahko naredi.	Podpiranje občutka nemoči	Sodelovanje	Spremembe v odnosu s partnerjem
A10	Tako je, ko bi pričakoval podporo ampak je on bil ravno tako izgubljen kot jaz in je ni mogel nuditi.	Nezmožnost podpore	Podpora	Spremembe v odnosu s partnerjem
A11	Imaš manj časa zase in za partnerja in, da sva tudi kaj drugega kot samo starša.	Manj časa	Čas	Spremembe v odnosu s partnerjem
A12	Najin odnos pa se ni spremenil.	Se ni spremenila	Kvaliteta odnosa	Spremembe v odnosu s partnerjem
A12a	Najin odnos se ni spremenil ali poslabšal v katerokoli smer. Glede na čas, ki sva ga že prej preživela skupaj in odnos, ki sva ga imela zgrajenega pred otrokom ni bilo nekih drastičnih sprememb tudi po	Dobro zgrajen odnos pred rojstvom	Kvaliteta odnosa	Spremembe v odnosu s partnerjem

	rojstvu otroka.			
A13	v situacijah, ko bi želela podporo mi je ne more nuditi ker je tudi on zgubljen.	Nezmožnost podpore	Podpora	Spremembe v odnosu s partnerjem
A14	Na začetku, ko sem bila še pod vplivom hormonov sem bila v stanju kjer sem se lahko hitro zjokala.	Jokanje	Čustvenost	Vpliv na duševno zdravje
A15	Potem pa pridejo momenti in se počutiš slabo ali pa je otrok slabo, ampak to so bolj momenti, ki hitro minejo.	Slabo počutje	Slabi trenutki	Vpliv na duševno zdravje
A16	Ni bilo tako, da bi to, da sem imela otroka zamajalo mojo samozavest ali mnenje o sebi.	Ni bilo vpliva	samozavest	Vpliv na duševno zdravje
A18	Torej predvsem to, da ne moreš imeti potem več kontrole in nimaš odgovorov za vsa vprašanja, ki so mi šla po glavi.	Ni nadzora	Nadzor nad situacijo	Stresne situacije
A19	Stres je bil torej zaradi želje po razumevanju in reševanju vseh situacij, ki pa sem sčasoma jo nekoliko popustila.	Želja po razumevanju, reševanju situacij	Razumevanje otroka	Okoliščine stresnih situacij, Stresne situacije
A20	S časoma ugotoviš, da ne moreš imeti vse pod kontrolo in morajo nekatere stvari miniti.	Spuščanje nadzora	Nadzor nad situacijo	Okoliščine stresnih situacij
A21	Se trudim vsakič znova in pridejo kakšne stvari, ki me še presenetijo ampak si rečem saj bo, tolikokrat smo zgurali bomo pa še tole.	Neznane situacije	Razumevanje otroka	Okoliščine stresnih situacij,
A22	Bolj sem se navadila kot pa da je bilo nekaj kar je reševalo ta stres.	To, da se navadiš	Poznavanje situacij	Pomoč pri spoprijemanju s stresnimi situacijami
A23	Na začetku pač za vsako stvar daš joško in je to večinoma rešilo stvar.	Hranjenje	Obdobje 0 do 6 mesecev	Prepoznavanje potreb otroka
A24	Po pol leta začne otrok malo spremljati in je aktiven, gledaš kaj gleda. Še vedno pa bolj kot ne ugotavljaš kaj želi in kako mu je.	Opazovanje kretenj, Ugotavljanje	Obdobje 6 do 12 mesecev	Prepoznavanje potreb otroka
A25	Kasneje pa tudi že pokaže, kaj pove in je lažje.	Pokaže, pove	Obdobje po 12 mesecih	Prepoznavanje potreb otroka

A26	To kar je bil najbolj izziv je bil to kako ugotoviti kaj želi in včasih moraš bolj bratu misli kot kaj drugega.	Ugotoviti potrebe	otrok	Izzivi po rojstvu otroka
A27	Če govorimo o predavanjih o razvoju sva jih gledala in brala knjige.	Knjige, predavanja o razvoju	Literatura in predavanja	Pomoč pri razumevanju otroka
A28	In te videe o joku dojenčkov, kaj pomeni to kako otrok joče in kaj to pomeni.	Posnetki o joku	Video vsebine	Pomoč pri razumevanju otroka
A29	Nekaj sem brala tudi o znakovnem jeziku in ga poizkušala uvesti	Znakovni jezik	Drugi pripomočki	Pomoč pri razumevanju otroka
A30	Potem pa sva šla bolj s tokom	Občutek	Poslušanje sebe	Pomoč pri razumevanju otroka
A31	V resnici ni bilo nekih takih situacij.	Malo situacij	Pogostost situacij	Spoprijemanje s situacijami, ko otroka niso zmogli razumeti
A32	Takrat vem, da sem poklicala brata, ki pa mi je rekel, da je dojenček in da bo jokalo ampak bo tudi minilo.	brat	Pomoč bližnjih	Spoprijemanje s situacijami, ko otroka niso zmogli razumeti
A33	Ko pa se sedaj spomnim sem se počutila grozno bila sem v nekakšnem krču.	Telo v krču, občutek groze	Lastni občutki	Spoprijemanje s situacijami, ko otroka niso zmogli razumeti
A34	Brat mi je pomagal z nasveti in izkušnjami, ki jih je imel od svojih otrok.	Brat iz izkušenj	Nasveti	Odzivi okolice na dileme in stiske staršev
A35	Imam še mamo, ki pa pogosto še bolj zapaničari . Zato ji včasih nisem povedala ker je našla še mnogo drugih teorij kaj je narobe	Panični odzivi	Poglabljanje stiske	Odzivi okolice na dileme in stiske staršev
A36	Pomagajo mi prijateljice z majhnimi otroci, ki so predvsem podpora pri podobnih izkušnjah	Prijateljice	Podpora in pomoč	Odzivi okolice na dileme in stiske staršev
A37	Ožja okolica je dajala podporo in pomoč, ki sem jo potrebovala.	Sorodniki, prijatelji	Podpora in pomoč	Odzivi okolice na dileme in stiske staršev
A38	Ampak to si ne žensem k srcu in ne vplivajo name	Ni imelo vpliva	Ni imelo vpliva	Vpliv odzivov okolice na počutje staršev
A40	Spomnim se na začetku, ko je bil otrok star mogoče en teden se spomnim, ko je prišla	Slabo počutje	Negativni občutki	Vpliv odzivov okolice na počutje staršev

	tašča in dala komentar o tem, da otrok spi na meni in se nisem počutila najbolje. Sem pomislila, da tudi meni ni najbolj udobno, saj nikamor nisem mogla, še na stranišče ne.			
A41	Drugih komentarjev, ki bi vplivali na moj pogled nase kot na starša pa nisem doživela.	Ni bilo vpliva		Vpliv odzivov okolice na mnenje o sebi
A42	Ne nikoli nisem imela.	Ni izkušnje	Ni bilo potrebno	Izkušnja podpore in pomoči pred rojstvom
A43	Če imaš težave zakaj pa ne. Pojdi in poišči pomoč. Sem mnenja, da je bolje čim prej in, da rešiš zadeve. Ali je to strokovna pomoč ali pa pogovor s prijatelji sem absolutno za.	Odprtost za pomoč	Značilnost odnosa	Odnos do podpore in pomoči
A44	Da bi rabila predvsem kar se tiče otroka, ko sem imela izziv sem poklicala patronažno sestro in se z njo pogovorila. Bolj sem imela zaupanje v njo kot v pediatrijo. Da bi pa kej več od tega pa nisem čutila, da bi potrebovala	Se ni pojavila	Pojav potrebe po pomoči	Potreba po podpori in pomoči po rojstvu
A45	Po navadi je pomagalo da sem dala ven mami ali pa prijateljici. Po navadi niso bile neke hude travme samo kakšne stiske, ki sem jih morala dati vem	Mami, prijateljica	Laična pomoč	Potreba po podpori in pomoči po rojstvu
A46	Bolj je sama birokracija. Kar sem imela izkušenj v svojem centru sem bila predvsem zaradi zadev okoli rojstva in vse kar takrat urejamo.	Birokracija, Papirji ob rojstvu otroka	Delo	Vedenje o delu centra za socialno delo
A47	Glede na izkušnje, ki sem jih imela ni ravno prostor kamor bi se obračal z veseljem. Tudi ko poslušam druge nimajo neke pozitivne izkušnje s centrom.	Negativna izkušnja	Izkušnje	Vedenje o delu centra za socialno delo
A48	Ne, to nisem vedela	Ne vedenje	Ne seznanjenost z možnostjo pomoči	Vedenje o možnosti psihosocialne podpore in pomoči na centru za socialno delo

A49	Ne. Po pravici povedano glede na izkušnje ne bi šla tja ker tudi ne vem kako bi mi lahko pomagali	Ne	Odločitev za uporabo pomoči	Koriščenje možnosti podpore in pomoči na centru za socialno delo
A49a	Zato ne bi pomislila da bi mi lahko pomagali pri problemu, če mi še pri vlogi niso mogli pomagati.	odsotnost izkušnje pomoči iz preteklosti	Slabe izkušnje	Razlog za uporabo/neuporabo pomoči s strani centra za socialno delo
A50	Že na šoli za starše so nam povedali, da je psihosocialna pomoč in neke skupine na voljo	Šola za starše	Povedano za možnost	Vedenje o psihosocialni pomoči in podpori s strani zdravstvenega doma
A51	Prav v ambulanti mi niso povedali, sicer me pa vedno vprašajo kako sem in tako malo. Se mi zdi, da če bi zaznali kaj, da bi me usmerili kam naprej. Na začetku bi mogoče najbolj opazila patronažna ampak ona kar hitro neha hodit.	Zaupanje in pomoč pediatra	Občutek pomoči in podpore	Ponujena pomoč s strani zdravstvenega doma
A52	Če bi bila pomoč na voljo in bi jo potrebovala bi verjetno se obrnila nanje.	Verjetno	Odnos do koriščenja	Koriščenje pomoči in podpore v sklopu zdravstvenega doma
A53	Mogoče bi prej iskala pomoč v kakšni skupini na internetu. Sicer nisem pristaš tega, da slikamo otroka in vsako težavico, ampak če bi potrebovala samo, da vidim da nisem sama in, da je drugim tudi težko bi se najprej obrnila nanje.	Skupine na internetu,	Viri pomoči	Iskanje pomoči pri drugih virih
A54	Če pa bi potrebovala pomoč pa bi se verjetno obrnila nanje, saj so neka zaupanja vredna institucija	Če bi potrebovala bi jo tukaj poiskala	Odnos do koriščenja	Koriščenje pomoči in podpore v sklopu zdravstvenega doma
INTERVJU B				
OZNAKA IZJAVE	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	TEMA
B1	Potem, ko sva prišla domov pa sva se razhajala predvsem glede pričakovanj, kakšna pričakovanja sem jaz imela do njega in kako jih je bil on zmožen izpolnjevati.	Pričakovana vedenja, Neizpolnjena pričakovanja	Pričakovanja	Spremembe v odnosu s partnerjem

B2	Sva imela kar pesto in sva rabila nekaj časa, da sva se spet začela pogovarjati in sva se lahko domenila kaj in kako bova delovala.	Vzpostavitev ponovnega sodelovanja	sodelovanje	Spremembe v odnosu s partnerjem
B3	Jaz sem si predstavljala da bo drugače in ker ni bilo tako je bil izziv.	Drugačna pričakovanja o življenju	Pričakovanja	Izzivi po rojstvu otroka
B4	Jaz pa sem po porodu imela vnetje maternice in je bilo zaradi tega zelo hudo, saj sem morala nazaj v bolnico in je potem bilo tudi kar nekaj dela z mano, saj sem imela injekcije in zdravila. Tudi to je bil kar izziv	Težave po rojstvu	Zdravstvene težave	Izzivi po rojstvu otroka
B5	ko sem sama dobila otroka sem veliko bolj razumela starše. Kaj pomeni to, da si nekomu 24 ur na razpolago	Razumevanje vloge starša	Sprememba pogleda	Spremembe v življenju
B6	Drugače sem začela gledati tudi na življenje.	Drugačen pogled na svet	Sprememba pogleda	Spremembe v življenju
B7	Prej sem imela veliko časa zase, sedaj pa veliko bolj cenim čas, ki mi je dan.	Cenjenje časa zase	čas	Spremembe v življenju
B8	Veliko bolj sem pozorna tudi na stvari okoli mene in na majhne stvari, ki sem jih prej spregledala.	Večje zavedanje okolice	Spreminjanje pogleda	Spremembe v življenju
B9	Midva sva bila prej zelo povezana, veliko stvari sva počela skupaj. Kar naenkrat pa tega ni bilo več tako, da je bila kar velika sprememba.	Prekinitev povezanosti	povezanost	Spremembe v odnosu s partnerjem
B10	Morala sva si načrtno ustvariti neke nove rituale in stvari, ki so nama pomembne.	Novi rituali	Sodelovanje	Spremembe v odnosu s partnerjem
B11	Največ je bilo prve pol leta. Takrat sva rabila nekaj časa, da sva postavila nove temeljne. Mogoče niti ne zavestno ampak sva bila primorana v to	Novi temelji odnosa	sodelovanje	Spremembe v odnosu s partnerjem
B12	Prve pol leta sva potrebovala, da sva ugotovila kako peljati stvari.	Ugotavljanje kako naprej	organizacija	Spremembe v odnosu s partnerjem
B13	Sedaj, ko pa sem šla delat so bolj	Usklajevanje	Organizacija	Spremembe v odnosu s partnerjem

	organizacijske zadeve.			
B14	Mislim pa da ne vpliva ta odnos na naju	Ni vplival	Ni vpliva	Vpliv odnosa z otrokom na odnos s partnerjem
B15	V bistvu sem pričakovala, da bom imela več težav. Potem pa sva nekako kar peljala. Zdi se mi, da so me bolj stvari iz okolja – kot je covid19- prizadelo in vplivalo name. Samo obdobje po porodu pa ni bistveno vplivalo	Družbene razmere	Vpliv okolja	Vpliv na duševno zdravje
B16	Bolezen otroka, ko je prvič zbolela in potem tudi vsakič ko je prehlajena me skrbi, da ne bo kej hujšega	Bolezen otroka	otrok	Stresne situacije
B17	Stres mi je bil tudi, ko sem šla v službo, ker sem jo morala pustiti in nato, ko je šla ona v vrtec.	Odhod v službo	služba	Stresne situacije
B18	Na začetku mi je bilo stresno tudi to, kako se je najin odnos spreminjal in to, da sem morala nazaj v bolnico.	Sprememba odnosa s partnerjem	odnos	Stresne situacije
B19	Stresno mi je tudi zadnje obdobje, ko smo malo doma, malo spet ne.	Zapiranje/odpiranje javnega življenja	okolje	Stresne situacije
B20	Celotno to obdobje in okoliščine povezane z otrokom.	Celo obdobje, otrok	Obdobje, Otrok	Okoliščine stresnih situacij
B21	Veliko mi pomeni, če se midva pogovarjava o tem.	pogovor	partner	Pomoč pri spoprijemanju s stresnimi situacijami
B22	Imam pa tudi od prej enkrat na teden psihoterapevtsko pomoč.	psihoterapevt	Strokovna pomoč	Pomoč pri spoprijemanju s stresnimi situacijami
B23	Delam tudi na sebi, delam vaje čuječnosti, hvaležnice	Čuječnost, hvaležnica	Delo na sebi	Pomoč pri spoprijemanju s stresnimi situacijami
B24	Na začetku je bil jok, največ je bil jok. Vidiš otroka, če dela grimase, če je umirjena, če ji ni pasalo je pojamrala. S takimi odzivi. Za lakoto nisem vedela in sem ji ponudila, če ni jedla sem probavala naprej.	Jok, preizkušanje	obdobje od 0 do 6 mesecev	Prepoznavanje potreb otroka
B25	Od pol leta naprej pa je začela kazati kaj bi, tudi neverbalna	Kazanje, neverbalna komunikacija	Obdobje od 6 do 12 mesecev	Prepoznavanje potreb otroka

	komunikacija.			
B26	Sedaj pa že vse pokaže, kaj tudi že pove.	Pokaže, pove	Obdobje po 12 mesecih	Prepoznavanje potreb otroka
B27	Malo sva si izmenjevala, če bi drugemu ratalo. Ali pa sva jo nosila in upala, da se umiri.	Nošenje, umirjanje	strategije	Spoprijemanje s situacijami, ko otroka niso zmogli razumeti
B28	Včasih sem postala nervozna in zato sva si jo tudi podajala, da se je imel drugi čas pomiriti.	Nervoza,	Lastni občutki	Spoprijemanje s situacijami, ko otroka niso zmogli razumeti
B29	Od začetka sem imela veliko pomoč staršev, mami mi je kuhala in mi je to zelo olajšalo zadevo.	Kuhanje	Pomoč pri domačih opravilih	Odzivi okolice na dileme in stiske staršev
B30	Bili so tako psihična podpora kot tudi pomoč	bližnji	Podpora in pomoč	Odzivi okolice na dileme in stiske staršev
B31	Ja to je bilo jih nekaj, predvsem glede dojenja, kdaj uvajati hrano in zakaj ji še ne dajeva. Te stvari so bile slišane niso pa vplivali name.	Ni imelo vpliva		Vpliv odzivov okolice na počutje staršev
B32	Nisem se slabo počutila zaradi njih.	Ni imelo vpliva		Vpliv odzivov okolice na počutje staršev
B33	Ni vplivalo. Tisti trenutek mi ni bilo prijetno, na dolgi rok pa ni vplivalo name. Pri nekaterih stvareh sem se mogoče samo malo preprašala ali delam prav ali ne. Drugače pa ne.	Ni imelo vpliva		Vpliv odzivov okolice na mnenje o sebi
B34	Ja, bolj zaradi sebe.	Da	Izkušnja	Izkušnja podpore in pomoči pred rojstvom
B35	Meni se to zdi samo prednost. Zdi se mi, da tudi če nimaš težav, da nekaj veš o tem. Mene ni sram povedati, da potrebujem pomoč in se mi zdi samo plus, če jo poiščeš.	Prednost	Značilnost odnosa	Odnos do podpore in pomoči
B36	Samega dela ne poznam izkušnje pa sem imela samo kar sem vlagala vloge	Ne pozna Vlaganje vlog	Delo, izkušnje	Vedenje o delu centra za socialno delo
B37	Ne, nisem vedela.	Ne seznanjenost	Seznanjenost z možnostjo	Vedenje o možnosti psihosocialne podpore in pomoči na centru za socialno delo

B38	Ne, mislim da ne. Prej bi se obrnila na osebnega zdravnika.	Ne	Odločitev za uporabo pomoči	Koriščenje možnosti podpore in pomoči na centru za socialno delo
B39	Da, rečeno je bilo, da če bo potrebovali pomoč ali pa bi bili preobremenjeni, da se lahko obrnemo nanje	seznanjenost	Povedano za možnost pomoči	Ponujena psihosocialna pomoč in podpora s strani zdravstvenega doma
B40	Pediatrinja še vedno vpraša po počutju in, če imam kakšne težave. Imam občutek, da se lahko nanjo obrnem z vsem in mi bo znala pomagati.	Zaupanje in pomoč pediatra	Občutek pomoči in podpore s strani osebja	Ponujena psihosocialna pomoč in podpora s strani zdravstvenega doma
INTERVJU C				
OZNAKA IZJAVE	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	TEMA
C1	Moj prvi izziv je bil to, da sem bila zelo mlada. Rodila sem pri 22. letih	mlada	starost	Izzivi po rojstvu otroka
C2	Izziv je bil predvsem to, da ni nobena od mojih prijateljic še imela otroka. Imeli so jih ljudje iz partnerjeve družbe iz moje pa ne. Tako nisem imela prijateljice, ki bi jo lahko vprašala za kakršen koli nasvet. Po tem, ko sem rodila je bilo prijateljice strah me poklicati meni je pa ravno takrat manjkala družba.	Izguba družbe, Osamljenost	družba	Izzivi po rojstvu otroka
C3	Otrok pa ti tudi spremeni vse, spremeni ti celo življenje in zvezo. Kot mama se vržeš čisto v to, se posvetiš otroku, moški pa rabijo malo dlje da dojamejo novo situacijo, da ne morejo iti po službi vedno še na kavo.	Življenje in zveza	Sprememba življenja	Spremembe v življenju
C4	Prvo leto je bilo zelo burno	Burno leto	Napetosti	Spremembe v življenju
C5	Meni je pa bilo tudi zelo dobro, veliko stvari sva počela in hodila sva veliko okrog. Bilo pa je tudi čustveno nabito.	Čas za aktivnosti	Čas	Spremembe v življenju
C6	Prej sva bila zelo spontana po otroku pa se	Spontanost	Stil življenja	Spremembe v življenju

	je to spremenilo.			
C7	Prvo leto je bilo burno in se mi zdi res kar ti rečejo na šoli za starše, da otrok ne reši razmerja.	Buren odnos	Neskladja	Spremembe v odnosu s partnerjem
C8	Predvsem tudi to, da mi je manjkalo družbe. Prej sem bila veliko v družbi po rojstvu pa tega ni bilo več. Vedno pa je zraven tudi veliko načrtovanja.	Manj druženja, Več usklajevanja	Druženje s prijatelji	Spremembe v življenju
C9	Reorganizacija je vplivala na celoten najin odnos.	Odnos s partnerjem	Sprememba življenja	Spremembe v odnosu s partnerjem
C10	Prve pol leta je bilo predvsem to, da sem bila jaz cel dan doma on pa ne. Ima pa tudi službo v kateri je pogosto cel dan. Zdi se mi, da je potreboval dlje časa da je dojel, da ne more vedno nekam it po službi, saj ga jaz čakam doma, pa tudi če samo za pogovor.	Različen pogled na situacijo	neskladja	Spremembe v odnosu s partnerjem
C11	Poleg tega so bile zraven tudi druge stiske, moj otrok ni skoraj nič spal in sem bila zelo neprespana, kar je situacijo otežilo.	Ne spanje otroka	otrok	Izzivi po rojstvu otroka
C12	Kasneje pa sem tudi jaz že lahko nekam šla sama, začela sem hodit na telovadbo 1x na teden in je bilo lažje.	Menjavanje varstva	sodelovanje	Spremembe v odnosu s partnerjem
C13	V zadnjem letu pa sva se navadila na situacijo in se mi zdi, da prepri niso več povezani s tem.	Navda na novo življenje	Čas	Spremembe v odnosu s partnerjem
C14	Je vplivalo ja, partner je bil navajen, da je bil vedno prvi in pa neke spontanosti od mene kar pa sedaj ni bilo več mogoče.	Partner ni več prvi, ni več spontanosti	Negativen vpliv	Vpliv odnosa z otrokom na odnos s partnerjem
C15	In je trajalo nekaj časa, da je dojel partner, da bo sedaj nekaj časa otrok na prvem mestu in da vse ostalo prinese en kup organizacije.	Partner ni več prvi	organizacija	Spremembe v odnosu s partnerjem
C16	Na neki točki sva se zavedala pa morava si vzeti več časa zase in sva namenoma hodila v nedeljo v savno in na	Skupne aktivnosti	povezanost	Spremembe v odnosu s partnerjem

	plesne.			
C17	Na samozavest je vplivalo to, da sem se zelo zredila.	Dodatna teža	Telesni izgled	Vpliv na duševno zdravje
C18	Tudi na moje počutje je vplivali veliko stvari, sploh na začetku ko sem bila še zelo čustvena.	Povečano čustvovanje	Čustvenost	Vpliv na duševno zdravje
C19	Tudi ta občutek osamljenosti, ker nisem imela družbe. Jaz sem se bala klicati njih, ker jih nisem želela motiti one pa mene.	Osamljenost	Družba	Vpliv na duševno zdravje
C20	V obdobju dojenčka mi je bilo stresno kako ga obdržati pri življenju in pa nočno vstajanje. Včasih sem bila celo noč pokonci. Potem sem imela obdobje, ko nisem vedela kje sem in kaj se dogaja zaradi kronične utrujenosti.	Ne spanje, Obdržati pri življenju	Otrok	Stresne situacije
C21	Stresno mi je bilo tudi usklajevanje materinstva s faksom.	Faks	usklajevanje	Stresne situacije
C22	Ko se prvič soočal situacijo so vedno vplivi čustev ampak tudi druge stvari, kot so dejstva - da otrok ni spal. Del tega pa sem prinesla tudi sama sebi, saj sem se sekirala za vsako malenkost glede faksa, tudi glede prijateljic, lahko bi jih sama poklicala.	Ne spanje, Pretirana skrb za vse, druženje s prijateljicami	Otrok, Sama	Okoliščine stresnih situacij
C23	Začela sem hoditi na jogo, ki mi še danes pomaga.	joga	Čas zase	Pomoč pri spoprijemanju s stresnimi situacijami
C24	Preprosto sem dala otroka partnerju in sem šla na kavo s kolegico.	Čas s prijateljicami	Čas zase	Pomoč pri spoprijemanju s stresnimi situacijami
C25	Delala sem stvari, ki so mi dajale občutek da ne izgubljam samo sebe.	Aktivnosti za ohranjanje sebe	Čas zase	Pomoč pri spoprijemanju s stresnimi situacijami
C26	Ko sem prišla domov pa vidiš po joku, če joka rabi eno od treh stvari ali je lačen, pokakan ali pa rabi bližino.	Jok, preizkušanje	obdobje od 0 do 6 mesecev	Prepoznavanje potreb otroka
C27	Ko je bil večji pa že znal pokazati in kasneje povedati. Ko se začne plaziti se priplazi do	Kazanje otroka,	Obdobje od 6 do 12 mesecev	Prepoznavanje potreb otroka

	tebe, če rabi bližino.			
C28	Učila sva se tudi znakovnega jezika in je nekaj stvari znal in pokazal nekje po enem letu.	Znakovni jezik,	Obdobje po 12 mesecih	Prepoznavanje potreb otroka
C29	Na začetku sva šla postopoma, kakor je bilo potem pa po očitnih znakih. Če je bil lačen je jedel, če je bil pokakan je smrdel. Posluževala sem se tega, da če je jokal sem bila vedno tam in mu povedala, da je v redu.	Očitni znaki, Vedno na voljo bližina	Zunanji znaki, strategije	Pomoč pri razumevanju otroka
C30	Brala sem kakšno knjigo, mogoče malo pomaga.	Knjiga	Literatura in predavanja	Pomoč pri razumevanju otroka
C31	Drugače pa zdrava kmečka pamet in je šlo.	Poslušanje sebe	Občutek	Pomoč pri razumevanju otroka
C32	So bile situacije v katerih ni nehal jokati in počutila sem se zelo nemočno ob tem.	nemoč	Lastni občutki	Pomoč pri razumevanju otroka
C33	Pri stvareh, ki ne moreš pomagati čakaš da mine.	Čakanje, da mine	strategije	Pomoč pri razumevanju otroka
C34	S temi »mama« prijateljicami smo si dajale podporo, da nisi edini, ki ne veš in se učiš. Dobila sem podporo z varstvom kadar sem ga potrebovala in tudi razumevanje s strani bližnjih.	Prijateljice	Podpora in pomoč	Odzivi okolice na dileme in stiske staršev
C35	Tašča mi je kuhala skoraj pol leta ker sama nisem bila sposobna zaradi utrujenosti.	kuhanje	Pomoč pri domačih opravilih	Odzivi okolice na dileme in stiske staršev
C36	Jaz sem vsem v moji bližini kmalu dala vedeti, da ne rabijo deliti nasvetov in svojim mnenj. Na začetku pa sem se kar pustila šofirati in mi je bilo neprijetno.	Neprijeten občutek	Negativen vpliv	Vpliv odzivov okolice na počutje staršev
C37	Bili so tudi nasveti glede hrane in dodajanja ampak se nisem pustila, da to vpliva name.	Ni imelo vpliva		Vpliv odzivov okolice na počutje staršev
C38	Na začetku je vplivalo. Sem se vprašala ali res kaj narobe delam.	Nezaupanje vase	Začetni vpliv	Vpliv odzivov okolice na mnenje o sebi
C39	Nikoli se v resnici nisem počutila kot slab starš zaradi tega.	Ni vplivalo	Pogled nase kot starša	Vpliv odzivov okolice na mnenje o sebi

C40	Ne, nisem imela	Ni izkušnje		Izkušnja podpore in pomoči pred rojstvom
C41	Zelo pozitiven odnos imam do strokovne pomoči. Mogoče bom tudi sama šla po strokovno pomoč v bližnji prihodnosti.	Odprtost za pomoč	Značilnost odnosa	Odnos do podpore in pomoči
C42	Ja sigurno bi mi prav prišlo pri čiščenju čustev in vzorcih vedenja. Sem razmišljala o pomoči ampak ne zaradi tega ker sem starš ampak zaradi drugih stvari. Ampak je trenutno to zame predrago.	Prišla bi prav	Pojav potrebe po pomoči	Potreba po podpori in pomoči po rojstvu
C43	Delala sem prakso na centru in sedaj sodelujem z enim za en program	Praksa, sodelovanje	izkušnje	Vedenje o delu centra za socialno delo
C44	Ja	Seznanjenost	seznanjenost z možnostjo pomoči	Vedenje o možnosti psihosocialne podpore in pomoči na centru za socialno delo
C45	Mislim da ne.	ne	Odločitev za uporabo	Koriščenje možnosti podpore in pomoči na centru za socialno delo
C46	Ampak glede na moje težave se ne bi. Če bi doživljala kakšno nasilje pa mogoče. Tudi nisem imela take stiske, da bi to rabila. Mogoče pa komu prav pride, saj kam drugam bi sploh šli še.	Ni bilo stiske	Vrsta stiske	Razlog za uporabo/neuporabo pomoči s strani centra za socialno delo
C47	Ne, ni mi bilo ponujeno	ne	Predstavljena možnost pomoči in podpore	Ponujena psihosocialna pomoč in podpora s strani zdravstvenega doma
C48	Če bi jo potrebovala ne vem če bi jo izkoristila, mogoče predvsem zato ker nisem imela nekih hujših težav in stisk.	Da, če bi potrebovala	Odnos do sprejetja pomoči	Koriščenje pomoči in podpore v sklopu zdravstvenega doma
INTERVJU D				
D1	Je izziv ja, sploh sprememba življenja na splošno.	Sprememba vsega	Spremembe	Izzivi po rojstvu otroka
D2	Jaz sem imela kar nekaj prijateljic z otroci ampak te nič ne more pripraviti na to. Ko prideš iz	nepripravljenost	pričakovanja	Izzivi po rojstvu otroka

	bolnice in potem gledaš kaj je eno in kaj drugo.			
D3	V partnerstvu nisem imela nekih težav.	Ni bilo sprememb	povezanost	Spremembe v odnosu s partnerjem
D4	Mamam se življenje zasuka za 100%.	Drugačno življenje	Sprememba življenja	Spremembe v življenju
D5	Prej sem bila zelo športno aktivna, potem pa gre to na nulo, na to, da si samo mama.	Športna aktivnost	Stil življenja	Spremembe v življenju
D6	Na začetku je fino, sem uživala, šla sem povsod, vozičkala sem veliko	Čas za aktivnost	časa	Spremembe v življenju
D7	Težko kaj povem. Partner mi pomaga res vse, tudi že prej, vse kar je gospodinjskih opravil in ostalih. Zato v odnosu nisva čutila večjih sprememb po rojstvu otroka. Razen to, da se morava malo organizirati ali če greva na hrib, da se dogovoriva kdaj gre kateri.	Podpora partnerja, Dobro zgrajen odnos pred rojstvom	Podpora, Kvaliteta odnosa	Spremembe v odnosu s partnerjem
D8	Odnos z otrokom ni vplival na najin odnos, če že je pozitivno.	Ni vplival	Ni vpliva	Vpliv odnosa z otrokom na odnos s partnerjem
D9	Nič ni posebno vplivalo na moje duševno zdravje	Ni vplivalo	sprememba	Vpliv na duševno zdravje
D10	Ne toliko ostale kot ta situacija sedaj, ko ne moremo nikamor.	Zapiranje/odpiranje javnega življenja	okolje	Stresne situacije
D11	Na začetku glede na jok je bilo ali je lačen ali se mora previti. Nekaj moraš narediti in opazovati odziv	Jok, opazovanje	obdobje od 0 do 6 mesecev	Prepoznavanje potreb otroka
D12	Sedaj po enem letu pa se tudi že odziva na besede in na ta način ugotavljam.	Odzivanje na besede	Obdobje po 12 mesecih	Prepoznavanje potreb otroka
D13	Pred porodom sem brala o dojenju po porodu pa sem bila prijavljena na en program o razvoju otroka. Malo mi je pomagalo predvsem znanje o tem kako naj se jaz obnašam in opazujem otroka.	Knjige, predavanja	Literatura in predavanja	Pomoč pri razumevanju otroka
D14	Povedala sem ji, da je ne razumem in sem pustila. Poizkušala sem se zadržati, da ne bi v meni	Čakanje, da mine Verbalizacija, zamotiti	strategije	Spoprijemanje s situacijami, ko otroka niso zmogli razumeti

	vzbudilo negativna čustva. Če nekaj ne deluje poizkusim kaj drugega, drugače jo pa zamotim ali pustim			
D15	Stiske delim s prijateljicami, ki že imajo otroke in mi dajo podporo	prijateljice	Podpora in pomoč	Odzivi okolice na dileme in stiske staršev
D16	Partner mi tudi pomaga in mu povem stvari, včasih me razume včasih pa ne. Imam občutek, da on pogosto razume določene stvari čez čas, takoj pa ne vedno.	Podpora partnerja	Podpora	Spremembe v odnosu s partnerjem
D17	Včasih sem od babic naletela na nerazumevanje predvsem glede njihovih drugačnih želja in zamisli kako naj bi potekal razvoj in uvajanje ter ostalo.	Ne željeni nasveti	Nasveti	Spremembe v odnosu s partnerjem
D18	Ne niso bili in nič ni vplivalo name. Ne oziram se ne to kaj drugi pravijo.	Ni imelo vpliva	Ni vpliva	Vpliv odzivov okolice na počutje staršev
D19	Nisem pustila, da to vpliva name.	Ni bilo vpliva		Vpliv odzivov okolice na mnenje o sebi
D20	Ne nisem	Ni izkušnje		Izkušnja podpore in pomoči pred rojstvom
D21	Nimam negativnega mnenja, če kdo to potrebuje naj si jo poišče	Iskanje ob potrebi	Značilnost odnosa	Odnos do podpore in pomoči
D21a	Potrebovala sem pogovor s prijateljico, strokovne pomoči pa ne.	Prijateljica	Viri pomoči	Iskanje pomoči v drugih virih
D22	Izkušenj nimam ravno.	Ni izkušnje	izkušnje	Vedenje o delu centra za socialno delo
D23	Ja	Seznanjenost	Seznanjenost z možnostjo	Vedenje o možnosti psihosocialne podpore in pomoči na centru za socialno delo
D24	Ne vem če, bi se obrnila kam drugam prej.	ne	Odločitev za uporabo pomoči	Koriščenje možnosti podpore in pomoči na centru za socialno delo
D25	Predstavila nam je patronažna sestra. Po porodu sem 3 krat tudi izpolnjevala neke obrazce o mentalnem	Patronažna služba	Predstavljena možnost pomoči in podpore	Ponujena psihosocialna pomoč in podpora s strani zdravstvenega doma

	zdravju. Dala nama je tudi letake kam se obrnit, če bi pomoč potrebovala. S strani pediatra pa ne.			
D26	Mislim, da se tudi sem ne bi obrnila	ne	Odnos do sprejetja pomoči	Koriščenje pomoči in podpore v sklopu zdravstvenega doma
INTERVJU E				
E1	Ja, prinese veliko novih izzivov, ki prej ne veš, da sploh obstajajo.	Nepredstavljivi izzivi	pričakovanje	Izzivi po rojstvu otroka
E2	Najbolj se mi zdi to, da v enem trenutkov pride še nekdo, ki te potrebuje 24 ur na dan, nima gumba za ugasnit in ga ne moreš postaviti na stran.	Vedno na voljo	otrok	Izzivi po rojstvu otroka
E3	Na začetku, ko si samo doma ni toliko sprememb, potem pa, ko greš kam okrog pa je veliko nove organizacije. Še več pa jih je potem, ko greš delat nazaj.	Več organiziranja	Spremembe življenja	Spremembe v življenju
E4	Na začetku je bilo kar hudo, bi rekla. Težje kot sem si predstavljala.	Predstava o življenju	pričakovanja	Izzivi po rojstvu otroka
E4a	Ampak v trenutku, ko ne veš več kaj naredit, ko postaneš nemočen zaradi nevednosti je težko. Izgubiš živce in se lahko skregaš tudi za brez veze.	Prepiri	Neskladje	Spremembe v odnosu s partnerjem
E5	Jaz sem vedela, da ima vse potrebe izpolnjene, partner pa je vedno bil prestrašen in ugotavljal kaj je narobe in bi jo peljal vsak dan do zdravnika, ker se mi je zdelo, da je nekaj narobe. Jaz pa sem vedela, da potrebe ima izpolnjene in pač samo joka. Ker je bila bolj jokajoč otrok.	Nestrinjanje o načinu ravnanja	neskladja	Spremembe v odnosu s partnerjem
E6	Je pa lažje, ko so večji. Ne samo da spi in je to velik dejavnik da si naspan.	Nespočitost	Sprememba življenja	Spremembe v življenju
E7	Prve pol leta je sigurno bilo to, da je partner dojel, da niso vsi otroci enaki, da ne gredo vsi po knjigah in po	Različno dožemanje otroka	neskladja	Spremembe v odnosu s partnerjem

	razpredelnica. Ko je on to dojel mi je bilo zelo lažje, saj se nisva več kregala okrog tega.			
E8	Prve pol leta je bil bolj odnos na preizkušnji.	preizkušnja	Kvaliteta odnosa	Spremembe v odnosu s partnerjem
E9	Po pol leta pa mi je bilo veliko lažje, otroka naštudiraš, bolj si sproščen, malo manj utrujen in bolj samozavesten.	Lažje, ko nekoliko zrastejo	Sprememba življenja	Spremembe v življenju
E10	Po enem letu pa sem šla delat nazaj in malo v svet. Malo se lahko odklopiš in na situacijo pogledaš drugače	Odklop z odhodom na delo	Sprememba življenja	Spremembe v življenju
E11	Otroku pa se je tudi odprlo, je povedala veliko stvari. V osnovi se mi zdi, da je vse vezano na otroka, koliko energije zanj porabiš, koliko te spravi iz tira in to vpliva na to kako sam deluješ in kako deluješ s partnerjem.	Ostala energija in čas za razmerje	čas	Spremembe v odnosu s partnerjem
E12	Mislim da ne vpliva. Imava pa zelo različen odnos z otrokom.	Ni vplival	Ni vpliva	Vpliv odnosa z otrokom na odnos s partnerjem
E13	Ja v začetku mi je bilo zelo težko. Sem se pripravila na to, sem imela tudi kar nekaj informacij iz šole in službe in sem bila iz psihičnega vidika pripravljena ampak je bilo vseeno težje kot sem pričakovala.	Bolj zahtevno kot pričakovano	Zahtevnost obdobja	Vpliv na duševno zdravje
E14	Potreboval pa je tudi partner veliko časa, da se je sprijaznil s tem, da če sedaj poje 5ml manj ne bo nič hudega. Tako sem imela pritisk od otroka, ki se je jokal, potem pa je še pritisk od partnerja name naj mu dam več za jest.	Otrok, partner	Pritisk okolice	Vpliv na duševno zdravje
E15	Potem imaš občutek, da si vse naredil, da ne moreš več in da bi bilo mogoče boljše, da bi se umaknila.	Občutek nezadostnosti	čustva	Vpliv na duševno zdravje
E16	To, da sem bila zmatrana, da nisem več	Ne spanje	otrok	Stresne situacije

	vedela kako bi še postopala			
E17	Tudi ta jok cele dneve in noči, ker nisem več vedela kaj naredit.	Veliko joka, Nemoč	Otrok, Nadzor nad situacijo	Stresne situacije
E18	Težave s hranjenjem in nenaspanostjo oziroma utrujenostjo	Težave s hrano, ne spanje Utrujenost	Otrok, Sama	Okoliščine stresnih situacij
E19	Najbolj partner, res se je zelo vključil v nego in v skrb za otroka.	Pomoč pri negi in skrbi	partner	Pomoč pri spoprijemanju s stresnimi situacijami
E20	Res se mi je od utrujenosti »rolal« cel svet ampak mi je pomagalo, da sem imela nekoga s katerim sem se lahko pogovorila	pogovor	partner	Pomoč pri spoprijemanju s stresnimi situacijami
E21	Potem pa tudi to, ko sem videla kako so jo imeli vsi radi in sosedovi otroci, ki so bilo pogosto pri nama in so jo zamotili.	Pomoč in podpora, izkazana naklonjenost so otroka	okolica	Pomoč pri spoprijemanju s stresnimi situacijami
E22	Prvega pol leta nima nekih posebnih potreb razen, da je sit, previt in občutek varnosti. Držala sva se ritma za spanje in hrano.	Ritem hrane in spanja	obdobje od 0 do 6 mesecev	Prepoznavanje potreb otroka
E23	Kaj veliko pa nisva mogla prepoznavati saj je veliko jokala in ni bilo neke razlike.	Težko prepoznavanje	obdobje od 0 do 6 mesecev	Prepoznavanje potreb otroka
E24	Po pol leta naprej pa je postala zelo dojemljiva in je uporabljala tudi že različne zvoke in pokazala na kaj kar je želela.	Različni zvoki, Kazanje	Obdobje od 6 do 12 mesecev	Prepoznavanje potreb otroka
E25	Po enem letu pa se ji je svet odprl in je zelo hitro govorila. Potem je bilo vse zelo lažje.	Govorjenje	Obdobje po 12 mesecih	Prepoznavanje potreb otroka
E26	Eno so neke osnovne smernice in priporočila kaj naj bi bilo. Koliko rabijo spanca, tekočine, hrane.	Osnovne smernice hranjenja in spanja	Drugi pripomočki	Pomoč pri razumevanju otroka
E27	Ostalo pa po občutku, ne vem kako ampak nekaj me je vodilo in sem vedela da delam prav.	Notranje vodilo	Lastni občutek	Pomoč pri razumevanju otroka
E28	V tistem trenutku sem imela občutek, da nisem dovolj dobra. Da bi mogla svojega otroka razumeti.	Občutek »nisem dovolj dobra«	Lastni občutki	Spoprijemanje s situacijami, ko otroka niso zmogli razumeti

E29	Nato pa sem se zavedala, da ne morem biti vedno 100%.	Ne rabim vedno 100%	Lastni občutki	Spoprijemanje s situacijami, ko otroka niso zmogli razumeti
E30	V osnovi so bili vsi odzivi iz tega, da res ni kaj narobe z otrokom. Nisem doživela, da bi me kdo obsojal bila pa je pretirana skrb, da je kaj narobe.	Pretirana skrb, Pretirana zaskrbljenost	Poglabljanje stiske, nasveti	Odzivi okolice na dileme in stiske staršev
E31	S temi komentarji sem začutila skrb ostalih in opazila sem, da so se spomnili tudi name. Da mi je bilo težko.	Občutek skrbi ostalih zame	Pozitiven vpliv	Vpliv odzivov okolice na počutje staršev
E32	Spomnim se, ko je brat rekel, če imam poporodno depresijo. V enem trenutku, ko si utrujen, maš dovolj vsega in ti gre vse na živce je bilo to kar hudo.	Primerjanje s poporodno depresijo	Poglabljanje stiske	Odzivi okolice na dileme in stiske staršev
E33	Nisem pa dobila nikoli občutka, da bi bila slab starš.	Ni bilo vpliva	Pogled nase kot na starša	Vpliv odzivov okolice na mnenje o sebi
E34	Vem, da obstajajo in so na voljo nisem pa nikoli gledala, da bi jo imela ali jo iskala.	Ni izkušnje		Izkušnja podpore in pomoči pred rojstvom
E35	Zdi se mi, da je to področje, ki ga veliko ljudi zanemara, mogoče jih nekaj sploh ne ve da obstaja. V nekih trenutkih, ko si na prelomu in ne veš kam bo šel pa je lahko to odločilna stvar, ki ti pomaga obrniti pot.	Pomoč ob prelomih	Značilnost odnosa	Odnos do podpore in pomoči
E36	Kar se psihičnega področja tiče niti ne.	Se ni pojavila	Pojav potrebe po pomoči	Potreba po podpori in pomoči po rojstvu
E37	Ne poznam ravno veliko, vem, da preko njih urejaš različne vloge. Nimam nobene posebne izkušnje, ko sem bila še noseča sem imela zelo pozitivno izkušnjo, ki si je vzela čas in mi pomagala z vlogami ter mi povedala kako in kam naprej z njimi.	Urejanje vlog. Pozitivna izkušnja	Delo, izkušnje	Vedenje o delu centra za socialno delo
E38	Ne	Ne seznanjenost	Seznanjenost z možnostjo	Vedenje o možnosti psihosocialne podpore in pomoči na centru za socialno

				delo
E39	Na njih se ne bi obrnila. Nimam občutka, da se s tem ukvarjajo	Ne, Se ne ukvarjajo s tem	Odločitev za uporabo, Vedenje o delu	Koriščenje možnosti podpore in pomoči na centru za socialno delo, Razlog za uporabo/neuporabo pomoči s strani centra za socialno delo
E40	Noben ni nič omenjal.	ne	Predstavljena možnost pomoči in podpore	Ponujena psihosocialna pomoč in podpora s strani zdravstvenega doma
E41	Če pa bi bila na voljo bi jo izkoristila prej kot na CSD. Mogoče ker mi je zdravstvena stroka bližje in bi več zaupanja položila sem. Tako bi se prej obrnila na zdravstvo in na njihovo možnost pomoči.	Ja	Odnos do sprejetja pomoči	Koriščenje pomoči in podpore v sklopu zdravstvenega doma
INTERVJU F				
F1	Z nekaterimi izzivi se soočam še zdaj.	Trajanje izzivov	Sprememba življenja	Izzivi po rojstvu otroka
F2	Mogoče je bilo to, da nisva zaupala v sebe in bolj gledala na to kaj sem nekje prebrala in kaj so drugi rekli.	Nezaupanje	Zaupanje vase	Izzivi po rojstvu otroka
F3	Tudi neke bolečine po porodu, torej fizični dejavniki so bili izziv.	Fizične bolečine	Zdravstvene težave	Izzivi po rojstvu otroka
F4	Dosti sva imela skrbi tudi glede fizičnega razvoja otroka, prijemanja, uvajanja hrane.	Fizični razvoj	otrok	Izzivi po rojstvu otroka
F5	Če bi povzela bi rekla, da se življenje obrne na glavo.	Drugačno življenje	Sprememba življenja	Spremembe v življenju
F6	Mislim, da še zdaj zapostavljam partnerja in se bolj usmerjam na otroka.	Zapostavljanje	sprememba	Spremembe v odnosu s partnerjem
F7	Jaz sem bolj občutljiva.	Večja občutljivost	Sprememba pogleda	Spremembe v življenju
F8	Bolj sem utrujena fizično in čustveno zaradi skrbi.	Utrujenost, nespočitost	Sprememba življenja	Spremembe v življenju
F9	Spremeni se tako vse, bolj cenim sekunde.	Cenjenje časa zase	čas	Spremembe v življenju
F10	Od rojstva do pol leta je	Težak začetek	Sodelovanje	Spremembe v

	bilo težko, kasneje pa malo lažje.			odnosu s partnerjem
F11	Midva sva se nehala loviti in otrok je postal nekoliko bolj samostojen.	Ponovna vzpostavitev	Sodelovanje	Spremembe v odnosu s partnerjem
F12	Tudi bolj sva se sprostila kasneje in sva si bolj zaupala.	Ponovno zaupanje	povezanost	Spremembe v odnosu s partnerjem
F13	Pred rojstvom je bilo vse bolj spontano, sproščeno. Sedaj je potrebno več organizacije in se vrti vse okrog otroka in ne več okrog naju.	Spontanost , Več organizacije	Stil življenja, Sprememba življenja	Spremembe v življenju
F14	Prej se nisva prepirala sedaj pa je tega kar nekaj.	Prepiri	neskladja	Spremembe v odnosu s partnerjem
F15	Mislim da vpliva. Tudi časa in energije za pogovor in reševanje je manj.	Manj časa in energije	Negativen vpliv	Vpliv odnosa z otrokom na odnos s partnerjem
F16	Na začetku glede dojenja in pritiskov okolice glede tega.	Komentarji	Pritiski okolice	Vpliv na duševno zdravje
F17	Tudi ko so bili krči ali kaj podobnega sem imela občutek, da nisem dobra mama, ker ga ne znam umiriti.	Občutek neuspeha	čustva	Vpliv na duševno zdravje
F18	Vse, sploh v teh začetnih tednih. Ko se telo še sestavlja in si v novi vlogi.	vse	Celotna situacija	Stresne situacije
F19	Obremenjevala sem se z vsem kar otrok dela – kako je, lula, kaka. Tudi kako skrbeti za nebogljen bitje.	Skrb in nega	otrok	Stresne situacije
F20	S samo spremembo življenja in s tem, da je potrebno narediti preklon v glavi, da imam sedaj nekoga za katerega je potrebno poskrbeti.	Sprememba mišljenja	obdobje	Okoliščine stresnih situacij
F21	Pomoč ostalih. Podpora partnerja in pomoč pri skrbi za otroka. Podpora od moje mame.	pomoč in podpora, skrb za otroka	Okolica, partner	Pomoč pri spoprijemanju s stresnimi situacijami
F22	Na začetku tudi tašča, nam je skuhalo in prinesla.	Kuhanje	Pomoč pri domačih opravilih	Odzivi okolice na dileme in stiske staršev
F23	Na začetku jok, potem se ta jok tudi spreminja.	jok	obdobje od 0 do 6 mesecev	Prepoznavanje potreb otroka
F24	Sedaj pa tudi po mimiki. Tudi pove že kar veliko.	Neverbalna komunikacija,	Obdobje po 12 mesecih	Prepoznavanje potreb otroka

		Govorjenje		
F25	Jaz sem brala veliko v času nosečnosti.	Knjige	Literatura in predavanja	Pomoč pri razumevanju otroka
F26	Ko je imel kakšne izpuščaje ali krče in sem brala na forumih.	Forum	Drugi pripomočki	Pomoč pri razumevanju otroka
F27	Partner pa ima sodelavce, ki imajo otroke in so se tudi kaj pogovarjali in primerjali izkušnje.	izkušnje	okolica	Pomoč pri razumevanju otroka
F28	Na začetku sva bila kar živčna.	nervoza	Lastni občutki	Spoprijemanje s situacijami, ko otroka niso zmogli razumeti
F29	Zgodaj je že pomagala dudu, sedaj pa ima eno igračko s katero se zelo pomiri.	Duda in igrača	strategije	Spoprijemanje s situacijami, ko otroka niso zmogli razumeti
F30	Bilo je nekaj ignorance.	Ignoriranje	Poglabljanje stiske	Odzivi okolice na dileme in stiske staršev
F31	Svoji mami lahko vse zaupam in mi pomaga.	mami	Pomoč in podpora	Odzivi okolice na dileme in stiske staršev
F32	S strani mojih sorodnikov sem bila deležna očitkov glede dojenja.	Očitki	Poglabljanje stiska	Odzivi okolice na dileme in stiske staršev
F33	Ja bilo je nekaj glede razvajanosti otroka in kako sva ga navadila.	Ne željeni nasveti	nasveti	Odzivi okolice na dileme in stiske staršev
F34	Ostali pa so imeli veliko komentarjev glede nepotrebnosti teh najinih skrbi.	Neprimerni komentarji	Poglabljanje stiske	Odzivi okolice na dileme in stiske staršev
F35	Na mene kot na starša ne, saj se mi zdi da sem samozavestna in sem prepričana v svoj prav.	Ni imelo vpliva		Vpliv odzivov okolice na mnenje o sebi
F36	Ne	Ni izkušnje		Izkušnja podpore in pomoči pred rojstvom
F37	Zdi se mi, da je moj odnos do tega negativen. Bolj v smeri, da mi to ne rabimo.	Ne potrebujem	Značilnost odnosa	Odnos do podpore in pomoči
F38	Zdi se mi, da bi se moralo res ne vem kaj zgoditi, da bi se odločila zanjo. Sem razmišljala o tem ampak ne vem kako bi mi pomagalo. Ker osebe ne poznajo moje zgodbe in z besedami včasih ne moreš opisati	Ne , Pomoč bližnjih	Pojav potrebe po pomoči	Potreba po podpori in pomoči po rojstvu

	kaj se dogaja. Bolj sem pomoč iskala v bližnjih in prijateljih.			
F39	Kar imam izkušnje so te neke birokratske stvari, vloge za različne stvari. Kar se pomoči tiče pa to, da če kaj ni v redu ali pa da pride do posredovanja policije se ureja tudi na centru.	birokracija	Delo	Vedenje o delu centra za socialno delo
F40	Ja	Seznanjenost	seznanjenost z možnostjo pomoči	Vedenje o možnosti psihosocialne podpore in pomoči na centru za socialno delo
F41	Ne. Zato ker bi se najprej obrnila na kakega psihologa ali psihoterapevta.	ne	Odločitev za uporabo pomoči	Koriščenje možnosti podpore in pomoči na centru za socialno delo
F42	Če bi hotela neka čustva spremenit ali sebe kot starša pa bi se obrnila na kakšne delavnice. Se mi zdi, da če bi se je tak stereotip, da če bi se obrnila na center, da sem potem jaz socialni problem ali pa, da mi bodo potem otroka vzeli.	Socialni problem, odvzem otroka	stigma	Razlog za uporabo/neuporabo pomoči s strani centra za socialno delo
F43	Ne, se ne spomnim. Mogoče mi je bila na začetku ampak se ne spomnim.	ne	Predstavljena možnost pomoči in podpore	Ponujena psihosocialna pomoč in podpora s strani zdravstvenega doma
F44	Mogoče bi bilo fino, da bi tako kot patronažna prišla tudi oseba, ki bi preverila kako si in bi bilo lahko tudi obvezno. Bolj kot center za socialno delo bi mi bilo všeč v zdravstvenem domu. Mogoče bi bilo dovolj, če bi tudi patronažne sestre se usposobilo tudi na tem področju.	ja	Odnos do sprejetja pomoči	Koriščenje pomoči in podpore v sklopu zdravstvenega doma

9.5. Osnovno kodiranje

Izzivi po rojstvu otroka

Spremembe

- Sprememba vsega (A1, D1)

Izguba vlog

- Samo mama (A2)

Pričakovanja do sebe

- Otrok ne sme jokati (A3)
- Drugačna pričakovanja o življenju (B3)

Pričakovanja

- Ne pričakovanje sprememb v takšnem obsegu (A4)
- Nepripravljenost (D2)
- Nepredstavljivi izzivi (E1)
- Predstava o življenju (E4)

Otrok

- Ugotoviti potrebe (A26)
- Ne spanje otroka (C11)
- Vedno na voljo (E2)
- Fizični razvoj (F4)

Zdravstvene težave

- Težave po rojstvu (B4)
- Fizične bolečine (F3)

Starost

- Mlada (C1)

Družba

- Izguba družbe (C2)
- Osamljenost (C2)

Zaupanje vase

- Nezaupanje (F2)

Spremembe v življenju

Stil življenja

- Ni več obiska kulturnih prireditev (A5)
- Ni več obiska predstav (A5a)
- Spontanost (C6, F13)
- Športna aktivnost (D5)

Druženje s prijatelji

- Manj druženja (A5b, C8)
- Več usklajevanja (A6, C8)

Vloge

- Izguba različnih vlog (A7)

Sprememba pogleda

- Razumevanje vloge starša (B5)
- Drugačen pogled na svet (B6)
- Večje zavedanje okolice (B8)
- Večja občutljivost (F7)

-

Čas

- Cenjene časa zase (B7, F9)
- Čas za aktivnosti (C5, D6)
- Ostala energija za partnerja (E11)

Napetosti

- Burno leto (C4)

Sprememba življenja

- Drugačno življenje (C3,D4, F5)
- odnos s partnerjem (C9)
- več organiziranja (E3, F13)
- nespočitost, utrujenost (E6)
- lažje, ko nekoliko zrastejo (E9)
- odklop z odhodom na delo (E10)
- trajanje izzivov (F1)

Spremembe v odnosu s partnerjem

Sodelovanje

- Ne samoiniciativen (A8)
- Podpiranje občutka nemoči (A9)
- Vzpostavitev novega sodelovanja (B3)
- Novi rituali (B10)
- Novi temelji odnosa (B11)
- Menjavanje varstva (C12)
- Težak začetek (F10)
- Ponovna vzpostavitev (F11)

Podpora

- Nezmožnost podpore (A10, A13)
- Podpora partnerja (D7, D16)

Čas

- Manj časa (A11)
- Navada na novo življenje (C13)

Kvaliteta odnosa

- Se ni spremenila (A12)
- Dobro zgrajen odnos pred rojstvom (A12a, D7)
- Preizkušnja (E8)

Pričakovanja

- Pričakovana vedenja (B1)
- Neizpolnjena pričakovanja (B2)

Povezanost

- Prekinitev povezanosti (B9)
- Skupne aktivnosti (C16)
- Ni bilo sprememb (D3)
- Ponovno zaupanje (F12)

Organizacija

- Ugotavljanje kako naprej (B12)
- Usklajevanje (B13)
- Partner ni več prvi (C15)

Neskladja

- Buren odnos (C7)
- Različen pogled na situacijo (C10)
- Prepiri (E4a, F14)
- Nestrinjanje o načinu ravnanja (E5)
- Različno dojemanje otroka (E7)

Vpliv odnosa z otrokom na odnos s partnerjem

Ni vpliva

- Ni vplival (B14, D8, E12)

Negativen vpliv

- Partner ni več prvi (C14)
- Ni več spontanosti (C14)
- Manj časa in energije (F15)

Vpliv na duševno zdravje

Čustva

- Joka (A14)
- Povečano čustvovanje (C18)
- Občutek neuspeha (F17)
- Občutek nezadostnosti (E15)

Slabi trenutki

- Slabo počutje (A15)

Samozavest

- Ni bilo vpliva (A16)

Vpliv okolja

- Družbene razmere (B15)

Telesni izgled

- Dodatna teža (C17)

Družba

- Osamljenost (C19)

Sprememba

- Ni vplivalo (D9)
- Zapostavljanje (F6)

Zahtevnost obdobja

- Bolj zahtevno kot pričakovano (E13)

Pritisk okolice

- Otroci (E14)
- Partner (E14)
- Komentarji (F16)

.

Stresne situacije

Nadzor nad situacijo

- Ni nadzora (A18)
- Reševanje situacij (A19,)
- Nemoč (E17)

Otroci

- Bolezen otroka (B16)
- Ne spanje (C20, E16)
- Obdržati pri življenju (C20)
- Veliko joka (E17)
- Skrb in nega (F19)

Služba

- Odhod v službo (B17)

Odnos

- Sprememba odnosa s partnerjem (B18)

Okolje

- Zapiranje /odpiranje javnega življenja (B19, D10)

Usklajevanje

- Faks (C21)

Celotna situacija

- Vse (F18)

Okoliščine stresnih situacij

Razumevanje otroka

- Želja po razumevanju (A19)
- Neznane situacije (A21)

Nadzor nad situacijo

- Spuščanje nadzora (A20)

Obdobje

- Celotno obdobje (B20)
- Sprememba mišljenja (F20)

Otrok

- Otrok (B20)
- Ne spanje (C22, E18)
- Težave s hrano (E18)

Sama

- Pretirana skrb za vse (C22)
- Druženje s prijateljicami (C22)
- Utrujenost (E18)

Pomoč pri spoprijemanju s stresnimi situacijami

poznavanje situacij

- To, da se navadiš (A22)

Partner

- Pogovor (B21, E20)
- Pomoč pri negi in skrbi (E19, F21)

Strokovna pomoč

- Psihoterapevt (B22)

Delo na sebi

- Čuječnost, hvaležnice (B23)

Čas zase

- Joga (C23)
- Čas s prijateljicami (C24)
- Aktivnosti za ohranjanje sebe (C25)

Okolica

- Pomoč in podpora (E21, F21)
- Izkazana naklonjenost do otroka (E21)

Prepoznavanje potreb otroka

obdobje od 0 do 6 mesecev

- Hranjenje (A23)
- Jok (B24, C26, D11, F24)
- Preizkušanje (B24, C26)
- Opazovanje (D11)

- Ritem hrane in spanja (E22)
- Težko prepoznavanje (E23)

Obdobje od 6 do 12 mesecev

- Opazovanje kretenj (A24)
- Ugotavljanje (A24)
- Kazanje otroka (B25, C27, E24)
- Neverbalna komunikacija (B25)
- Različni zvoki (E24)

Obdobje po 12 mesecih

- Pokaže, pove (A25, B26)
- Znakovni jezik (C28)
- Odzivanje na besede (D12)
- Govorjenje (E25, F24)
- Neverbalna komunikacija (F24)

Pomoč pri razumevanju otroka

Literatura in predavanja

- Knjige o razvoju (A27, C30, D13, F25)
- Predavanja (A27, D13)

Video vsebine

- Posnetki o joku (A28)

Drugi pripomočki

- Znakovni jezik (A29)
- Osnovne smernice hranjenja in spanja (E26)
- Forum (F26)

Zunanji znaki

- Očitni znaki (C29)

Lastni občutek

- Notranje vodilo (E27)

Okolica

- Izkušnje (F27)

Spoprijemanje s situacijami, ko otroka niso zmogli razumeti

Pogostost situacij

- Malo situacij (A31)

Pomoč bližnjih

- Brat (A32)

Lastni občutki

- Telo v krču (A33)
- Občutek groze (A33)

- Nervoza (B28, F28)
- Nemoč (C32)
- Občutek »nisem dovolj dobra« (E28)
- Ne rabim vedno 100% (E29)

Strategije

- Nošenje in umirjanje (B27)
- Vedno na voljo bližina (C29)
- Čakanje, da mine (C33, D14)
- Verbalizacija (D14)
- Zamotiti (D14)
- Duda in igrača (F29)

Občutek

- Poslušanje sebe (C31)

Odzivi okolice na dileme in stiske staršev

Nasveti

- Brat iz izkušenj (A34)
- Ne željeni nasveti (D17, F33)
- Pretirana zaskrbljenost (E30)

Poglobljanje stiske

- Panični odzivi (A35)
- Pretirana skrb (E30)
- Primerjanje s poporodno depresijo (E32)
- Ignoriranje (F30)
- Očitki (F32)
- Neprimerni komentarji (F34)

Podpora in pomoč

- Prijatelji/prijateljice (A36, C34, D15)
- Sorodniki (A37)
- Bližnji (B30)
- Mami (F31)

Pomoč pri domačih opravilih

- Kuhanje (B29, C35, F22)

Vpliv odzivov okolice na počutje staršev

- ni imelo vpliva (A38, B31, B32, C37, D18)

Negativen vpliv

- neprijeten občutek (C36)

pozitiven vpliv

- občutek skrbi ostalih zame (E31)

Vpliv odzivov okolice na mnenje o sebi

- ni bilo vpliva (A41, B33, D19, F35)

začetni vpliv

- nezaupanje vase (C38)

Pogled nase kot starša

- ni vplivalo (C39, E33)

Izkušnja podpore in pomoči pred rojstvom

- ni izkušnje (A42, C40, D20, E34, F36)

izkušnje

- da (B34)

Odnos do podpore in pomoči**Značilnost odnosa**

- Odprtost za pomoč (A43, C41)
- Prednost (B35)
- Iskanje ob potrebi (D21)
- Pomoč ob prelomih (E35)
- Ne potrebujem (F37)

Potreba po podpori in pomoči po rojstvu**Pojav potrebe po pomoči**

- Se ni pojavila (A44, E36, F38)
- Prišla bi prav (C42)

Laična pomoč

- Mami (A45)
- Prijateljica (A45)
- Pomoč bližnjih (F38)

Vedenje o delu centra za socialno delo**Delo**

- Birokracija (A46, F39)
- Papirji ob rojstvu otroka (A46)
- Ne pozna (B36)
- Urejanje vlog (E37)

Izkušnje

- Negativna izkušnja (A47)
- Vlaganje vlog (B36)
- Praksa, sodelovanje (C43)
- Ni izkušnje (D22)

- Pozitivna izkušnja (E37)

Vedenje o možnosti psihosocialne podpore in pomoči na centru za socialno delo

seznanjenost z možnostjo pomoči

- Ne seznanjenost (A48, B37, E38)
- Seznanjenost (C44, D23, F40)

Koriščenje možnosti podpore in pomoči na centru za socialno delo

Odločitev za uporabo pomoči

- Ne (A49, B38, C45, D24, E39, F41)

Razlog za uporabo/neuporabo pomoči s strani centra za socialno delo

Slaba izkušnja

- Odsotnost izkušnje pomoči iz preteklosti (A49a)

Vrsta stiske

- Ni bilo stiske (C46)

Vedenje o delu

- Se ne ukvarjajo s tem (E39)

Stigma

- Socialni problem, odvzem otroka (F42)

Ponujena psihosocialna pomoč in podpora s strani zdravstvenega doma

Predstavljena možnost pomoči in podpore

- Šola za starše (A50)
- Seznanjenost (B39)
- Ne (C47, E40, F43)
- Patronažna služba (D25)

Občutek pomoči in podpore s strani osebja

- Zaupanje in pomoč pediatra (A51, B40)

Koriščenje pomoči in podpore v sklopu zdravstvenega doma

Odnos do sprejetja pomoči

- Verjetno bi (A52)
- Če bi potrebovala bi jo tukaj poiskala (A54, C48)
- Ne (D26)
- Ja (E41, F44)

Iskanje pomoči v drugih virih

Viri pomoči

- Skupine na internetu (A53)
- Prijateljica (D21a)