

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Patricija Stariha

Zgodbe zaznamovanih z zasvojenostjo

Magistrsko delo

Ljubljana, 2021

**Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo**

Patricija Stariha

**ZGODBE
ZAZNAMOVANIH Z ZASVOJENOSTJO**

Magistrsko delo

Mentorica: doc. dr. Vera Grebenc

Ljubljana, 2021

Zahvala gre najprej tistim, ki so za namen raziskave z mano delili svoj svet.

Hvala, ker samosvoje vztrajate in kažete mogoče poti.

Hvala vsem mojim, da vsak na svoj edinstven način podžigate plamen v meni in mi stojite ob strani.

Velik hvala mentorici Veri za srčno in predano mentorstvo.

Hvala tudi Pavlini Zrimšek za jezikovni pregled besedila.

PODATKI O MAGISTRSKEM DELU

Ime in Priimek: Patricija Stariha

Naslov dela: Zgodbe zaznamovanih z zasvojenostjo

Kraj: Ljubljana **Leto:** 2021

Št. strani: 123 **Št. prilog:** 3 **Št. opomb:** 2

Mentorica: Doc. dr. Vera Grebenc

Povzetek: Namen magistrskega dela je na polje znanega o zasvojenostih dodati vpogled v doživljanja ekspertov iz izkušenj. Zanimalo me je, kakšne so izkušnje mojih sogovornikov z različnimi oblikami pomoči, kakšne strategije imajo razvite za soočanje z življenjskimi izzivi in kaj jim daje moč, da vztrajajo. Z izbrano temo sem hkrati želela osvetliti delovanje uporabniške samoorganizirane skupine za samopomoč Kr' mi in izkušnje njenih članov s skupino.

V teoretičnem uvodu predstavim pojav zasvojenosti, razloge za nastanek zasvojenosti, posledice, ki jih le-ta pusti na posamezniku in opišem, katere so znane oblike pomoči ljudem, ki se osvobajajo od zasvojenosti. V nadaljevanju pozornost posvečam ranljivim posameznikom in skupinam, mehanizmom socialnega izključevanja ter kako se to odraža na ljudeh, ki imajo težave z zasvojenostmi. Zatem se navežem na pomen emancipacije v socialnem delu in predstavim koncepte ter metode dela, za katere menim, da so v pomoč pri delu z ljudmi, ki imajo težave z zasvojenostjo. Nazadnje obravnavam koncept samopomoči s fokusom na značilnostih in namenu skupin za samopomoč.

Opravila sem kvalitativno raziskavo. S triangulacijo podatkov iz poglobljenih intervjujev z dvema članoma in tremi članicami skupine za samopomoč Kr' mi ter iz lastnih dnevniških zapisov sem dobila odgovore na zgoraj omenjene teme raziskovanja. Ugotovila sem, da je mojim sogovornikom v procesu osvobajanja od zasvojenosti pomembno, da se upošteva njihova perspektiva, da se ne počutijo omejeni in nadzorovani, temveč sprejeti. Vir koristnega znanja so jim v veliki meri pripovedi ekspertov iz izkušenj. Sogovorniki podpora bližnjih doživljajo kot najpomembnejši vir moči. Poleg socialnih mrež kot vir moči omenjajo navade in karakterne lastnosti, ki jih imajo, ter aktivnosti, ki jih radi počnejo. Pomembno vlogo tako pri vzdrževanju abstinence kot pri soočanju s vsakdanjimi izzivi pripišejo skupini za samopomoč Kr' mi. Skupina od avgusta 2019 dalje izvaja neformalna srečanja v naravi, ki potekajo na različnih lokacijah Slovenije. Skupina je nastala kot odgovor na nezadostne formalne oblike pomoči. Člani skupino doživljajo kot vir znanja, prostor za druženje in izmenjavo izkušenj, pomeni jim športno aktivnost in vzpostavljajo novih življenjskih rutin in navad.

Ključne besede: zasvojenost, viri moči, skupina za samopomoč, uporabniška perspektiva, emancipatorno socialno delo

Title: Stories of People Marked by Addiction

Abstract: The purpose of the master's thesis is to add insight into the experiences of experts from experience on the field of addiction knowledge. In my research, I was interested in experiences with different forms of help that my co-speaker had, what strategies they have developed to face life's challenges, and what gives them the strength to persevere. With the chosen topic, I also wanted to highlight the work of the user self-organized self-help group Kr 'mi and the experiences of its members with the group.

In the theoretical introduction, I present the phenomenon of addiction, the reasons for the emergence of addiction and the consequences that it leaves on the individual. I also describe known forms of help to people who are freeing themselves from addiction. Next, I focus on vulnerable individuals and groups, the mechanisms of social exclusion, and how it reflects on people with addiction problems. Then, I relate to the importance of emancipation in social work and present the concepts and methods of social

work, that I consider to be helpful in work with people who have addiction problems. Finally, I discuss the concept of self-help with an emphasis on the characteristics and purpose of self-help groups.

I made qualitative research. By triangulating the data from narrative interviews with two male members and three female members of the Kr 'mi self-help groups and my dairy records, I obtained answers to the above-mentioned research topics. The research showed that for my co-speakers in the process of liberation from addiction it is important to take into account their perspective, not to feel limited and controlled, but accepted. The source of useful knowledge for them is largely the stories of experts from experience. Co-speakers as the most important source of power, experience support from their friends and family. Besides their social network, they mentioned as a source of power their habits and character traits and certain activities that they like to do. An important help in maintaining abstinence, as well as in dealing with everyday challenges, is attributed to the self-help group Kr 'mi. From August 2019 onwards, the group holds informal meetings in nature, which take place in various locations in Slovenia. The group was formed in response to insufficient formal forms of help. Members experience the group as a source of knowledge, as a space for socializing and exchanging experiences, for them it means sports activity and adopting new life routines and habits.

Key words: Addiction, Sources of Power, Self-Help Group, User Perspective, Emancipatory Social Work

KAZALO

1. TEORETIČNI UVOD	1
1.1 POJAV ZASVOJENOSTI	1
1.1.1 PERSPEKTIVE ZASVOJENOSTI	3
1.1.2 RAZLOGI ZA RAZVOJ ZASVOJENOSTI	4
1.1.3 POSLEDICE ZASVOJENOSTI	7
1.1.4 OSVOBAJANJE OD ZASVOJENOSTI	9
1.2 DRUŽBENO USTVARJENA RANLJIVOST	12
1.2.1 MEHANIZMI SOCIALNEGA IZKLJUČEVANJA	13
1.2.2 MARGINALIZACIJA UŽIVALCEV DROG	14
1.3 EMANCIPACIJA RANLJIVIH SKUPIN V SOCIALNEM DELU	16
1.3.1 KREPITEV MOČI	18
1.3.2 UPORABNIŠKA PERSPEKTIVA	19
1.3.3 OSEBNA PRIČEVANJA	21
1.3.4 SOCIALNA INTEGRACIJA	22
1.3.5 PRESEGANJE INSTITUCIONALNIH OKVIRJEV	23
1.3.6 ZAGOVORNIŠTVO	23
1.4 SAMOPOMOČ	26
1.4.1 SKUPINE ZA SAMOPOMOČ	26
1.4.2 ZNAČILNOSTI SKUPIN ZA SAMOPOMOČ	27
1.4.3 NAMENI IN CILJI SKUPIN ZA SAMOPOMOČ	28
2. FORMULACIJA PROBLEMA	29
2.1 RAZISKOVALNA VPRAŠANJA	30
3. METODOLOGIJA	31
3.1 VRSTA RAZISKAVE	31
3.2 MERSKI INSTRUMENT IN VIRI PODATKOV	31
3.2.1 TRIANGULACIJA PODATKOV	32
3.3 POPULACIJA IN VZORČENJE	32
3.4 ZBIRANJE PODATKOV	33
3.5 OBDELAVA IN ANALIZA PODATKOV	34
4. REZULTATI	34
4.1 OSVOBAJANJE OD ZASVOJENOSTI	34
4.1.1 Razlog za formalno obliko pomoči	34

4.1.2	Doživljanje formalne oblike pomoči	35
4.1.3	Razlogi za neformalno obliko pomoči	39
4.1.4	Doživljanje neformalne oblike pomoči	39
4.1.5	Kritična situacija.....	39
4.1.6	Vzdrževanje abstinence	40
4.2	VIRI MOČI.....	42
4.2.1	Personalni viri moči.....	42
4.2.2	Materialni viri moči	44
4.2.3	Simbolni viri moči.....	44
4.3	DOŽIVLJANJE SKUPINE ZA SAMOPOMOČ KR' MI	45
4.3.1	Vzdušje v skupini Kr' mi	45
4.3.2	Počutje v skupini Kr' mi.....	45
4.3.3	Komunikacija v skupini Kr' mi	46
4.3.4	Interakcije v skupini Kr' mi	48
4.3.5	Dogajanje v skupini Kr' mi	52
4.3.6	Pomen skupine Kr' mi za njene člane	53
4.4	ZNAČILNOSTI SKUPINE ZA SAMOPOMOČ KR' MI	57
4.4.1	Nastanek skupine Kr' mi	57
4.4.2	Namen skupine Kr' mi	58
4.4.3	Članstvo v skupini Kr' mi	59
4.4.4	Pogoji udeležbe v skupini Kr' mi	59
4.4.5	Organizacija v skupini Kr' mi	60
4.4.6	Vizija skupine Kr' mi	62
5.	RAZPRAVA	64
5.1	Izkušnje sogovornikov z osvobajanjem od zasvojenosti	64
5.2	Strategije, ki jih sogovorniki uporabljajo za vzdrževanje abstinence.....	67
5.3	Viri moči v življenju sogovornikov	70
5.4	Značilnosti, ki jih sogovorniki pripisujejo skupini	71
5.5	Doživljanja članov skupine za samopomoč Kr' mi	74
6.	SKLEPI	80
7.	PREDLOGI	85
8.	LITERATURA IN VIRI	87
9.	PRILOGE	93

9.1	Priloga 1: postopek kodiranja na intervjuju B.....	93
9.2	Priloga 2: Osno kodiranje.....	111
9.3	Priloga 3: Dnevniški zapisi.....	119

1. TEORETIČNI UVOD

1.1 POJAV ZASVOJENOSTI

Čopi (2012, str. 91) in Earleywine (2005) pojasnjujeta, da vsakdo rad poseže po substanci¹ ali se poslužuje vedenja, ki v njem zbudi občutke sproščenosti, brezskrbnosti ali evforije, mu daje užitek in ga pomirja ali poživi. Nihče si ne želi s temi dejanji ustvarjati problemov, kvečjemu jih želi rešiti ali se jim izogniti. Droge – bodisi kemične bodisi nekemične – in njihova uporaba je pojav, ki seže do začetka civilizacije. Vendar še samo uživanje droge ali izvajanje določenega vedenja ne pomeni nujno, da je posameznik zasvojen.

Barber (1997) in Tominec (2015) menita, da je zasvojena oseba nekdo, katerega središčno točko njegovega življenja prevzame določeno dejanje. Vedenjski vzorci se prestrukturirajo, prevladujoče postane posvečanje uporabi droge in njeno pridobivanje. Posameznik kljub zavedanju o vseh socialnih, ekonomskih, zdravstvenih, pravosodnih ali katerih drugih problemih in škodi, ki jo utrpí zaradi zasvojenosti, ne more prenehati z uživanjem substance.

Ramovš (2001) zasvojenost definira kot telesno, duševno in psihično odvisnost od določene psihoaktivne snovi (alkohol, nikotin, opij, kofein, ipd.), oblike vedenja (adrenalinski športi, igre na srečo, prenajedanje ipd.) ali doživljanja resničnosti (sovražnost do nekoga, navezanost na nekoga ali kaj ipd.). Flaker (2002) zasvojenost prepoznava kot nenehno željo ali slo po drogi, ki se kaže kot abstinenčna kriza ob odsotnosti le-te.

Mate (2010) opisuje, da so za abstinenčno krizo značilni odtegnitveni simptomi – psihofizične spremembe, ki jih povzroči odsotnost droge – ki ne nujno pomenijo, da je posameznik zasvojen. Veliko ljudi, ki so po daljšem obdobju prenehali z jemanjem zdravil, so doživljali neprijetne odtegnitvene simptome. Najpogostejši primeri takšnih zdravil so antidepressivi. V tem primeru bi vsakršna medikalizacija predstavljala zasvojenost, pa je ne. Potrebno je tudi hrepenenje (*craving*), da lahko govorimo o zasvojenosti, saj niso vsa kompulzivna vedenja zasvojena. Kadar govorimo o zasvojenosti, mora biti izpolnjen še pogoj, da se oseba zaveda negativnih posledic in jih poskuša rešiti, vendar ji to ne uspeva. Neuspeh se lahko pripiše pomanjkanju motivacije, smisla ali energije.

¹ V tekstu uporabljam izmenično besede droga, (opojna, psihoaktivna) substanca, (ne)kemično sredstvo, s čimer se nanašam tako na prepovedane kot dovoljene droge in vse druge aktivnosti ter oblike vedenja, ki predstavljajo možnost, da posameznik postane z njimi zasvojen.

Berčič (1999) omenja, da zasvojenost predstavlja nezdrav način življenja, ki negativno vpliva na produktivnost posameznika in njegove medosebne odnose ter oslabi njegovo psihofizično zdravje. Loči med fizično in psihično zasvojenostjo. Prva se kaže tako, da se človekov organizem sčasoma privadi na (ne)kemično sredstvo, ki ga telo potrebuje za svoje delovanje. Ob odsotnosti le-tega se pojavi abstinenčna kriza, ki se kaže v oslabljenem zdravju uživalca. Psihična zasvojenost se izraža v duševnih stiskah in emocionalni napetosti ob pomanjkanju droge. Je veliko težje prepoznavna kot fizična zasvojenost, večinoma pa se obe zasvojenosti med seboj prepletata.

Earleywine (2005) navaja, da je pri razumevanju pojava zasvojenosti treba upoštevati tudi biološki vidik – spremembe v možganih. Človeški centralni živčni sistem je genetsko zasnovan tako, da uživanje drog doživlja kot zadovoljujoče in prijetno. Rus Makovec (2014) doda, da ima pri tem pomembno vlogo dopamin, nevrottransmitor, ki skrbi za nagrajevalni sistem v možganih. Droga se veže na center za nagrajevanje, posledica tega je povečano sproščanje dopamina – ugodje in euforija. Občutki ostanejo v spominu, hlepimo po ponovitvi le-teh, da ponovno dosežemo občutke udobja.

Poleg uživanja substanc na center za nagrajevanje v možganih vplivajo tudi določene aktivnosti (vedenje), kot na primer igre na srečo, videoigre, hranjenje, seks, nakupovanje, duhovnost, odnosi, uporaba sodobne tehnologije in druge (Berčič, 1999; Earleywine, 2005; NIJZ, 2020).

Mate (2010) primerja zasvojenosti – kemične in nekemične – ter ugotavlja, da se odvijajo v istih možganskih povezavah in vsebujejo iste snovi. Na biokemični ravni je namen vseh zasvojenosti ustvariti spremenjeno fiziološko stanje v možganih, kar je mogoče doseči na več načinov, jemanje drog pa je najbolj neposredno. Tako zasvojenost nikoli ni čisto psihološka, ampak ima tudi biološko razsežnost.

Med nekemičnimi in kemičnimi zasvojenostmi lahko potegnemo določene vzporednice. Rus Makovec (2014a) in Mate (2010) zapišeta, da je pri obeh zasvojenostih zaznati nezmožnost vzpostavitve kontrole nad svojim življenjem. Čas in denar se v večji meri, kot bi bilo zaželeno, namenja izvajanju aktivnosti ali uživanju substanc. Nastopi zanemarjanje drugih aktivnosti in upad motivacije, kar je posledica znižanih aktivnosti dopaminskih poti. Skupno je tudi zanižanje vedenja, toleranca, ki se razvije, in sla po ponovitvi uživanja substance ali izvajanja aktivnosti. Pojavlja se kombiniranje kompulzivnega vedenja, izvajanje več zasvojenih aktivnosti hkrati, ki se lahko stopnjuje v kronično progresivno stanje. Avtorja (prav tam) menita, da je razvidno, da se vzgibi in pokazatelji zasvojenosti, ki se kažejo s spremenjenim

vedenjem in mišljenjem, ne razlikujejo preveč med kemičnimi in nekemičnimi zasvojenostmi; kljub temu pa v percepciji le-teh s strani družbe ostajajo razlike.

1.1.1 PERSPEKTIVE ZASVOJENOSTI

Nacionalni inštitut za javno zdravje (2014) pojasnjuje, da so v mednarodni klasifikaciji bolezni (MKB-10) kot oblike zasvojenosti navedene: zasvojenost z alkoholom, prepovedanimi drogami in tobakom. Vedenjske zasvojenosti so šele od leta 2010 dalje uvrščene na seznam diagnoz v diagnostičnem in statističnem priročniku duševnih motenj kot posebna kategorija in še to samo hazardiranje.

American Society of Addiction Medicine (2019) v definiciji zasvojenosti upošteva tudi vedenjsko oziroma nekemično raven zasvojenosti. Zasvojenost opredeli kot ozdravljivo, kronično motnjo, ki vključuje kompleksne in motene interakcije v možganskih centrih za motivacijo, spomin in nagrajevanje, genetiko, okolje in posameznikove življenjske izkušnje. Ljudje z zasvojenostjo uporabljajo substance ali izvajajo vedenja, ki postanejo kompulzivna in se pogosto, kljub škodljivim posledicam, nadaljujejo.

Čopi (2012, str. 91) izpostavlja, da človeku škodi tudi nezdravo prehranjevanje, pretirano izvajanje športnih dejavnosti, preobremenitev z delom in prevelika poduhovljenost. Kar nakazuje na to, da je droga obsežen pojem. Problem ni v sami drogi, ampak stik, ki je za tem, ki posameznika privede do tega, da izbere 'beg'. Torej imajo tako ene kot druge droge škodljive posledice, vendar so pri uporabnikih prepovedanih drog iz socialnega vidika večje, stigma je večja.

Barber (1997) poudarja, da je zanimiv razkorak v dojemanju in sprejemanju različnih substanc in zasvojenosti. Odvisno je od zgodovinskega, kulturnega in političnega okolja, kako se bo dotično drogo dojemalo v določeni družbi ali skupnosti in kako si razlagamo pojem zasvojenosti ter kakšna stališča zavzemamo do ljudi, ki imajo težave z zasvojenostjo. Na primer, heroin povzroča manjšo zasvojenost kot nikotin in lažje kot alkohol ga prenehamo uživati, vendar uporabniki heroína doživljajo večjo stigmo. Tominec (2015) kot razlog za to, da kar velja za bolezensko ali zdravo stanje v eni kulturi v določenem obdobju, ne velja nujno za takšno v vseh obdobjih ali v drugih kulturah, vidi v percepciji, ki se razlikuje glede na pomene in razlagalne prakse.

V različnih kulturah opravljajo zahodnjaške prepovedane droge drugačne funkcije. Vedenje, ritual, ki zajema konzumiranje substance, ima drugačen cilj, kot pa doživetje udobja in užitka (Berčič, 1999). Amazonski Indijanci, na primer, žvečijo kokine liste za premagovanje

utrujenosti in lajšanje lakote na dolgih gorskih poteh. Šamani uživajo nore gobice z namenom povezovanja z višjo silo in videnj, ki jih dobijo. Opij – osnovno sestavino heroina – so poznali že Egipčani in Sumerci, ki so ga uporabljali proti bolečini. Znani pa so jim bili tudi učinki na psihološko stanje (Mate, 2010).

Levine (1978, v Barber, 1997: 23) zatrjuje, da se je pojem zasvojenosti prvič pojavil v 18. stoletju. Pred tem je prevladovala filozofija, da razum in svobodna volja omogočata prevzemanje odgovornosti vsakega posameznika za svoja ravnanja. Fajon (1999) meni, da je iz tega razvidno, da je družba tista, ki določa smernice, kakšen bo naš odnos do določenega pojava. Družbene pojave je možno reinterpretirati, jih ponovno ovrednotiti, jim pripisati drugačen pomen na način, da ustreza obstoječim razmeram družbenega sistema. Levine (1978, v Barber, 1997: 23) piše, da je bila dober primer tega prohibicija alkohola v začetku prejšnjega stoletja v ZDA. Verjeli so, da bodo s prepovedjo prodaje alkohola rešili težave s prekomernim pitjem, saj so krivca za takšno početje videli v alkoholu. Odločitev se ni izkazala za dobro potezo, saj je bil alkohol na črnem trgu še vedno vseprisoten. S tem se je povečalo le število kriminalnih dejanj. Prohibicijo so po malo več kot desetletju ukinili. Vsesplošen odnos in pogled do uživanja alkohola se je spremenil, krivda za zasvojenost se je začela pripisovati posamezniku.

Volpicelli, Pettinati, McLellan, O'Brien (2001) menijo, da v zahodni družbi še vedno prevladuje moralni pogled na zasvojenost od prepovedanih drog, ki je hkrati najstarejši. Takšen pogled ljudi, ki imajo težave z zasvojenostjo, označuje za nemoralne, s pomanjkanjem moči in volje, kot nekoga, ki z lahkoto pade v skušnjava in se stežka upre substancam z negativnimi vplivi ter se ne zmeni za svoje bližnje. Vso krivdo preloži na posameznika in predpostavlja, da imamo vsi enako zmožnosti, da se upremo nasladi. Iz tega sledi izpeljanka, da takšni ljudje potrebujejo disciplino in ne zdravljenja.

V nadaljevanju se bomo v besedilu osredotočali na zasvojenost od prepovedanih in dovoljenih kemičnih drog, saj je vsem intervjuvancem skupna ravno ta izkušnja, in sicer zasvojenost z alkoholom, dva sogovornika pa imata izkušnjo zasvojenosti s heroinom.

1.1.2 RAZLOGI ZA RAZVOJ ZASVOJENOSTI

Ramovš (2001) in Flaker (2002) pišeta, da se zasvojenost pojavi postopoma. Občasno dejanje postane navada, povezave v možganih se spremenijo in povzročijo spremembe vedenja, ki delujejo proti razvojnim potrebam ljudi in zameglijo njihovo smiselno orientacijo v življenju. Tominec (2015) pojasnjuje, da se z vsakim ponovnim uživanjem droge odpornost telesa večja.

Torej je za ponoven željen učinek treba zvišati količino zaužite substance. Zasvojenost nastopi, kadar posameznik izgubi kontrolo in ponovno posega po drogi, zato da ublaži simptome abstinencijske krize – *hlepenje, vznemirjenje, tesnoba, depresija*.

Na razvoj zasvojenosti vpliva zaužita droga, način konzumiranja, dostopnost substanc, pogostost in motivacija jemanja, okolje (kultura, družina, norme ipd.) uživalca in njegovo psihofizično zdravje ter nevrobiološke značilnosti posameznika (Rusche in Friedman, 2004; Rus Makovec, 2014; Tominec, 2015; Mate, 2010).

Medicinski model prepoznava uživanje drog kot posledico bioloških razlogov (Volpicelli, Pettinati, McLellan, O'Brien, 2001). Barber (1997) opaza, da je zasvojenost obravnavana kot bolezen, ki je gensko pogojena. Predpostavlja se, da posameznik podeduje genske predispozicije za nastanek zasvojenosti. Avtorica (prav tam) navaja, da kljub raziskovanju na tem področju in ugotovitvah, da zasvojeno vedenje ostane v družini in se prenese na potomce, pa genetiki niso mogli popolnoma izločiti okoljskih vplivov. Takšen pogled na zasvojenosti za edino zdravilo prepoznava popolno abstinenco od substanc. V tem zaznava paradoks, saj ravno v primeru bolezni, kadar se pojavijo simptomi, se le-to zdravi. V primeru zasvojenosti je zdravljenje v veliko primerih nemogoče, če posameznik ne abstiniira.

Mate (2010) meni, da je razvoj zasvojenosti biološko pogojen, vendar prej kot v genetiki lahko razloge za to najdemo v nevroloških in čustvenih mehanizmih, ki se razvijajo v človeku. Nevrobiološka znanost namreč ugotavlja, da je ključno pri razvoju možganov in pri determinaciji, ali bo posameznik imel večje predispozicije za razvoj zasvojenosti, predvsem obdobje v maternici in zgodnjem otroštvu.

Isti avtor (prav tam) prepoznava tri okoljske pogoje, ki so bistveni za optimalen razvoj človeških možganov – zdrava prehrana, fizična varnost in dosledno čustveno negovanje. Prikrajšano okolje prispeva k šibkosti posameznika in občutljivosti možganov. Prav tako imajo vpliv na biološki razvoj otrokovih možganov dolgoročna starševska razpoloženja, ki sprožajo stres, kar se je predvsem izkazalo v študijah koncentracije stresnega hormona kortizola pri otrocih klinično depresivnih mater.

Fisher in Roget (2009) zatrjujeta, da je s psihoanalitičnega vidika zasvojenost posledica nezavednih psiholoških konfliktov ali napetosti. Posameznik na ta način poskuša obvarovati samega sebe pred bolečimi občutki in nezaželenimi mislimi.

George (1989) v Barber (1997) pojasnjuje, da na psihološki razvoj ljudi vpliva priučeno vedenje preko preteklih izkušenj, doživljanja, neposrednega opazovanja in komunikacije. Nanj

vplivajo situacijski dejavniki (čas, kraj, ljudje, duševno stanje in drugi) in prisotnost *naključnih ojačevalcev* – (ne)prijetni občutki ob zaužitju droge.

Mate (2010) meni, da je nemogoče zasvojenosti razumeti ne da bi se vprašali, kakšno olajšanje ali upanje najde zasvojenec v uživanju substanc ali izvajanju aktivnosti. Zasvojenost je čustveni anestetik in vedno izvira iz bolečine, ne glede na to, ali jo čutimo zavedno ali skrito v nezavednem. Ni nujno, da je to vedno zloraba ali travmatičen dogodek, dovolj je že neprijetna, stresna izkušnja. Učinki neugodnih, škodljivih situacij neposredno oblikujejo tako psihologijo kot nevrobiologijo zasvojenosti v možganih.

V nekaterih raziskavah, kot navajata Fields (2000) in Mate (2010), so prišli do ugotovitev, da obstajajo določene osebnostne lastnosti, zaradi katerih je posameznik bolj izpostavljen razvoju zasvojenega vedenja. Te značilnosti so: visoka čustvenost, anksioznost, oslABLJENA samoregulacija, nezmožnost ustreznega izražanja čustev, agresivnost, nizka samopodoba, perfekcionizem, kompulzivnost, občutki osamljenosti in praznine, seksualna nezrelost, sovražnost, depresija, adrenalinska početja in druge. Vendar zaradi tega še ne gre trditi, da posedovanje določene lastnosti vodi v zasvojenost. Ob psiholoških in bioloških vplivih je treba vključiti tudi socialne dejavnike, ki vplivajo na razvoj zasvojenosti.

Barber (1997) meni, da s tem, ko dodamo k razumevanju razvoja zasvojenosti socialni aspekt, zagotovimo holistični pristop in širšo sliko razumevanja pojava. Preučiti moramo celoten socialni kontekst posameznika. Njegove medosebne odnose z bližnjimi, ki jih tvori v družini, delovnem okolju, s prijatelji, znanci (*mikrosistem*), povezave in odnose med različnimi mikrosistemi (*mezosistem*), norme, strukture kulture in rituale, v katere je vpet (*makrosistem*), in socialno politiko, v katero se vključuje (*ekosistem*).

Volpicelli, Pettinati, McLellan, O'Brien (2001) prepoznajo pomembno vlogo okoljskih dejavnikov pri razvijanju zasvojenosti. Menijo, da vplivajo na posameznikovo interpretiranje, doživljanje in občutenje. Kadar so ti dejavniki stresni, travmatski in težavni, v posamezniku spodbujajo bolj ranljive biološke spremembe. Mate (2010) dodaja, da zgodnja travmatska ali stresna izkušnja vpliva na to, kako se človeška bitja odzivamo na stres in ovire skozi vse življenje. Zasvojenost je le eden izmed načinov, kako se ljudje odzovemo na stres, je poskus obvladovanja le-tega.

Mate (prav tam) vpliv okoljskih dejavnikov na uživanje drog ponazori s primerom ameriških vojakov v vietnamski vojni v poznih šestdesetih in zgodnjih sedemdesetih letih prejšnjega stoletja. Vojaki so bili v času vojskovanja redni uporabniki drog. Skupaj s heroinom je večina

teh uživala tudi barbiturate ali amfetamine ali oboje. Glede na izvedeno študijo je 20 odstotkov moških, ki so se vrnil, izpolnjevalo merila za diagnozo zasvojenosti v času vojskovanja. Po vrnitvi iz Vietnama je bila stopnja prenehanja uživanja drog 95-odstotna, kar je bilo neopaženo med takratnimi ljudmi v Združenih državah Amerike, ki so bili zasvojeni in niso bili v vojski. Nekateri vojaki so si bolečino od napora in travmatičnih dogodkov lajšali s psihoaktivnimi substancami. Po vrnitvi v varno, družinsko okolje, potrebe po drogi niso več čutili.

Fields (2000) meni, da je uživanje opojnih substanc način, da ljudje zmanjšamo napetost in nevtraliziramo stres, anksioznost, emocionalno napetost in konflikte. Ljudje se v biološkem pogledu med seboj razlikujemo v toleranci do stresa in dražljajev. Zato se tudi vsak na svoj način sooča s kriznimi situacijami in travmatskimi izkušnjami.

Mate (2010) opisuje avtobiografske izpovedi in zapise delavk in delavcev z ljudmi, ki imajo težave z zasvojenostjo, ki pričajo o zgodbah žalosti in bolečine: posilstvo, fizično in psihično nasilje, ponižanja, zavrnitve, zapustitve, priče ali žrtve nasilja v otroštvu, skrb za starše in mlajše sorojence in podobne težke izkušnje. Vsa potlačena vsebina vpliva na duševno (ne)zdravje. Za blažitev in kot samozdravljenje nekateri posežejo po drogi. Droga daje občutek varnosti, zavetja in pomirjenosti, ki jo posameznik išče. Z njeno pomočjo potlači nezadovoljstvo in praznino ter bolečino, ki jo občuti, da bi se v trenutku tukaj in zdaj počutil bolj umirjeno ali bolj entuziastično. Omogoča mu beg pred sabo, pred svojimi mislimi, v katerih se pojavljajo slabi spomini, tesnoba, dolčas in negativne afirmacije. Droga povrne občutek življenja, zapolni praznino in bolečino – vsaj navidezno.

Zatorej je za razumevanje zasvojenosti potrebno raziskovanje na več ravneh – *biološki, kemični, nevrolški, psihološki, medicinski, čustveni, socialni, politični, ekonomski, duhovni* – saj je zasvojenost zapleteno stanje zapletenih interakcij med človekom in njegovim okoljem. Pojav je nemogoče popolnoma razumeti samo iz enega vidika. Sočasno je treba upoštevati vse našete zorne kote in mogoče še kakšnega, o katerem nismo razmišljali. S tem bomo prispevali k zmanjševanju škode in reševanju težav z zasvojenostmi (prav tam).

1.1.3 POSLEDICE ZASVOJENOSTI

Grebenc (2003) izpostavlja, da ima zasvojenost v naši družbi negativno konotacijo. Kadar jo okolica zazna, posameznika na podlagi tega stigmatizira. Ljudje, ki imajo težave z zasvojenostmi, so skozi oči družbe pasivni člani skupnosti. Predstavljajo breme, nezanesljivost, nekoristnost in težave ter nevarnost. Takšna predstava vpliva na življenja ljudi, ki se soočajo z zasvojenostmi. Krhajo se medosebni odnosi, posameznika se začne odrivati iz vseh sfer

življenja in omejevati njegov dostop do pravic, kar za sabo prinese še dodatne stiske. Posledice prekomernega uživanja drog se tako začnejo kazati na vseh področjih posameznikovega življenja – psihosomatskem (zdravstvenem), socialnem, družbenem, materialnem in pravno-formalnem.

Kadar zasvojeno vedenje prevzame nadzor nad posameznikovim življenjem, se ta znajde v situacijah, v katerih počne stvari, za katere ni nikoli pričakoval, da jih bo počel, in se sooča z izzivi, ki se mu v večini zdijo nepremostljivi (National Institute on Drug Abuse, 2018). Nastopi začaran krog, iz katerega se ljudje, ki imajo težave z zasvojenostjo, težko izvlečejo. Ena padla domina podre tudi vse druge. Posameznik postopoma doživlja škodo na vseh področjih v življenju, ki se kažejo na različne načine (Ramovš, 2001; Flaker, 2002). Pogled družbe na uživalca drog, ki je v večji meri prežet s stigmatizacijo in diskriminacijo, škodo samo še povečuje (Čopi, 2012, str. 91).

Ramovš in Ramovš (2010) ter National Institute on Drug Abuse (2018) seznanjajo, da so na biološki in fizični ravni posledice vidne na zdravju ljudi. Obrambni mehanizem in imunski sistem začneta obolevati. Vitalnost telesa je oslajljena, pogoste so poškodbe in bolezni notranjih organov, kot na primer ciroza jeter, rak, srčna ali možganska kap, pljučne bolezni ter poškodbe možganov. Zasvojenost z drogami lahko poveča tveganja za okužbo z virusom HIV in hepatitisom C ter infekcijo na mestu vboda pri ljudeh, ki si drogo injicirajo. Z nekaterimi substancami je večja tudi možnost za prevelik odmerek, ki lahko resno ogrozi zdravstveno stanje ali pripelje do smrti. Tovrstne posledice so torej odvisne od vrste droge ter načina, količine in pogostosti konzumiranja.

Vsakdanja uporaba drog lahko vodi tudi v duševne stiske in obratno (Čopi, 2012, str. 91). V nekaterih primerih so duševne motnje ali motnje razpoloženja, kot so anksioznost, shizofrenija, depresija, nastopile že pred zasvojenostjo, v drugih pa je droga sprožilec takšnega stanja ali vpliva na poslabšanja le-tega (National Institute on Drug Abuse, 2018).

Čopi (2012, str. 91) meni, da nesprejemljivi življenjski slogi, ki postajajo del uporabnikovega življenja, vplivajo na njegov odnos s skupnostjo. Družba ga začne odrivati, ne odobrava njegovega početja, obsoja ga. Obe strani izgubita občutek varnosti, zato medosebni odnosi postanejo konfliktni, nezaupni, komunikacija se slabi in stiki se začnejo oddaljevati. Velikokrat pride do tega, da posameznik izgubi vse prejšnje stike in njegovo socialno mrežo predstavljajo samo še uporabniki drog. V tem primeru je njegovo okolje dejavnik tveganja, da

se bo zasvojenost nadaljevala oziroma ponovila. Pojavljajo se lahko tudi negotove bivanjske razmere.

Uporaba drog za sabo potegne drastične življenjske spremembe. Čas in dobrine, ki jih ima uživalec, preusmeri v pridobivanje substanc. Ker razvija toleranco in je potreba po drogi vedno večja, predstavlja to tudi večji finančni strošek. Kadar je »*craving*« premočen, denarja za drogo pa ni, posameznik navadno zapade v kriminalna dejanja, krajo, izsiljevanje, nasilje (prav tam). Grebenc (2003) namreč pojasnjuje, da je posameznik v kazenskem prekršku, že samo če poseduje ilegalno drogo. Nabava le-te pa ga postavlja v kriminalno dejanje. Kar pomeni, da če ga pri tem dejanju dobi policija, pridobi policijsko kartoteko, sankcija je lahko zapor. Takšna obravnava le še povečuje socialno izključenost in stigmatizacijo, ki jo doživljajo osebe, ki imajo težave z zasvojenostjo.

1.1.4 OSVOBAJANJE OD ZASVOJENOSTI

V pričujočem besedilu uporabljam besedno zvezo »osvobajanje od zasvojenosti« z namenom, da se odmaknem od poimenovanja zasvojenosti kot bolezni, ki jo je treba zdraviti in ima izključno biološke razvojne razsežnosti. Glede na Slovar slovenskega knjižnega jezika (Inštitut za slovenski jezik Frana Ramovša ZRC SAZU, 2020) osvoboditi se ponazarja notranji mir, rešiti se nečesa škodljivega, neprijetnega; medtem ko se zdravljenje povezuje z odstranjevanjem motnje oziroma pomanjkljivosti ali napake v organizmu. Pri soočanju z zasvojenostmi gre ravno za to, kar opredeljuje osvoboditev, da posameznik preneha z vedenjem, ki nanj neugodno vpliva. Zato izhod iz zasvojenosti vidim kot osvoboditev. Prav tako se mi z vidika krepitve moči uporaba pojma osvoboditev zdi primernejša, manj stigmatizirana. V nadaljnjem besedilu, kadar povzemam avtorje, ohranjam prvotno rabo besedne zveze »zdravljenje zasvojenosti«.

Ramovš in Ramovš (2010) pravita, da se vse začne z uvidom, s spoznanjem o bistvu določene situacije. Uvid je proces, ki se dogaja znotraj posameznikove zavesti in ga pripelje do pozitivne in jasne naravnosti v smeri konstruktivnega razvoja. Volja in motivacija sta bistveni za zdravljenje zasvojenosti. Mate (2010) meni, da mora motivacija priti od znotraj, vendar jo spodbudijo in nanjo vplivajo zunanji dejavniki. Ramovš in Ramovš (2010) prepoznavata pomembnost izmenjave izkušenj in poslušanja drugih zgodb spopadanja z zasvojenostjo za doseganje uvida. Zato vidita vključenost v skupine za samopomoč kot dober način za doseganje uvida.

Posameznik, ki preneha z zasvojenim vedenjem, potrebuje nov fokus v življenju, saj je bil njegov vsakdan prežet z aktivnostmi, ki so se navezovala ali vključevale objekt zasvojenosti. Sedaj mora zadovoljstvo najti v drugih početjih, ki zanj ali za okolico niso škodljiva (Mate, 2010). Na novo mora vzpostavljati svoje navade in opustiti prejšnje vedenjske vzorce. Odločitve o spremembah mora sprejeti zavestno, sama odločitev pa še ni dovolj, potreben je tudi trud, volja in vztrajnost ter primerna socialna podpora (Ramovš in Ramovš, 2010).

Mate (2010) navaja, da vzpodbujanje zdravega razvoja možganov dosežemo s spreminjanjem zunanjega in notranjega okolja ljudi. V zunanjem okolju je treba odstraniti stresne dejavnike, toksične odnose in situacije, ki sprožajo željo po omamljanju. V svoji notranjosti pa je treba priti v stik s svojo realnostjo, začeti spoznavati samega sebe in okoljske vplive ter razumevati svojo preteklost. Treba si je priznati in se soočiti s situacijo tukaj in zdaj. Vse to so koraki k neobsojanju in pripisovanju krivde samemu sebi ter gojenju zamer do sebe ali do drugih. Na ta način pridobivamo občutek lastne vrednosti in ljubezni do sebe. Dobimo ali povrnemo si občutek kontrole nad svojim življenjem. Tako zunanje kot notranje spremembe okolja lahko dosežemo ob neobsojajoči in razumevajoči obliki podpore in pomoči.

Ramovš in Ramovš (2010) zapišeta, kakšno podporo in pomoč si lahko ljudje, ki imajo težave z zasvojenostjo, zagotovijo znotraj formalnih mrež. V okviru socialnozdravstvenih storitev so jim na voljo različni programi. Te ločimo na visokopražne in nizkopražne programe. Specifični so glede na drogo, ki je predmet zasvojenosti. Visokopražni programi so namenjeni ljudem, ki imajo za seboj že daljšo kariero uživanja drog. Abstinenca je eden izmed pogojev za vključevanje v program. Delimo jih na tiste, v katerih uporabnik ostane dalj časa, tiste, v katere se vključuje čez dan ali jih obiskuje nekaj ur tedensko. Razlikujejo se tudi glede na kadrovske sestavo, in sicer na laične, ki temeljijo na uporabniški medsebojni (samo)pomoči (komune, skupine za samopomoč, anonimni alkoholiki, anonimni narkomani ipd.) in na strokovne, ki so vodene s strani strokovnjakov v okviru psihiatričnih bolnic. Avtorja (prav tam) zaznavata, da so pri nas najbolj razširjeni kombinirani programi (terapevtske skupnosti), ki združujejo oba načina kadrovske sestave. Na drugi strani nizkopražni programi nimajo toliko pogojev za vključitev in so zato dostopnejši širši populaciji ljudi, ki ima težave z zasvojenostjo. Temeljijo na zmanjševanju škode in dekriminalizaciji. Abstinenca za vključitev v program ni pogoj.

Ramovš in Ramovš (2010) za bistveni pri okrevanju od zasvojenosti prepoznavata podporo bližnjih in deljenje svojih izkušenj z ljudmi s podobnimi izkušnjami. Skupine vidita kot prostor, ki omogoča socialno učenje, osebno rast in razvoj, kar je ključno za vnašanje zadovoljstva in zdravja v svoje življenje.

Stefanonski (1996, str. 291) zapiše: »Uživanje droge je vedno družbeni pojav. Vedno ima socialno konotacijo.« Mate (2010) meni, da se je ravno zaradi tega reševanja zasvojenosti nujno lotiti družbeno. Treba je v proces zdravljenja vključevati socialne mreže in jih na novo ustvarjati ter vzdrževati.

Rus Makovec (2014) vidi športne dejavnosti kot dobro zapolnitev prostega časa, ki se pojavi, ko nekdo preneha z zasvojenim vedenjem. Fizična aktivnost pripomore k regeneraciji možganskih povezav, ki nas nagradijo in pomirijo, to je tisti del možganov, ki se okvari z izpostavljanjem zasvojenemu vedenju. Sočasno pa predstavlja možnost druženja in krepitve ter širjenja socialnih mrež. Mate (2010) izpostavlja, da hkrati športna aktivnost pripomore k zmanjševanju stresa, saj vpliva na nižanje kortizola (hormon za stres). Kadar je ta visok, obstaja večja možnost za recidiv.

Zasvojenost je kompleksen pojav in s tem zavedanjem je treba do njega pristopati. Obravnavati ga moramo kot družbeni fenomen, ne zgolj posameznikov. Kot družba moramo postaviti na stran moralne sodbe do uživalcev drog, zaradi katerih so ljudje, ki imajo težave z zasvojenostjo, označeni z negativnimi lastnostmi in odrinjeni na rob družbe. Takšen odnos le večja stisko in širi škodo, ki jo utrpi posameznik, ter se oddaljuje od reševanja problema.

1.2 DRUŽBENO USTVARJENA RANLJIVOST

Zaviršek in Škerjanc (2000) med ranljive posameznike ali skupine uvrščata tiste, ki so v specifični situaciji, v kateri so ustvarjeni pogoji, da se zgodi proces, ki vodi do izključevanja. Situacija sama po sebi predstavlja težaven položaj (nasilje, brezposelnost, zasvojenost, duševne stiske ipd.), lahko pa da je posameznik v njo vstopil že z rojstvom (etnična pripadnost, spol, intelektualne ovire itd.).

Pomanjkanje dostopa do pravic, virov in priložnosti je glavni vzrok za nastanek ranljivosti, ki se nanaša na izpostavljenost mnogim situacijam, ki povzročajo škodo, s katerimi se posameznik ne zmore ustrezno spoprijeti (Marginalised and vulnerable groups, b.d.). Žgavc (2011) meni, da družba marginaliziranim posameznikom daje mesto na njenem robu. S tem jih zatira pri vključevanju v različne družbene sfere in jim onemogoča ali jih ovira pri uresničevanju lastnih potencialov.

Marginalizacija do posameznikov in skupin se dogaja na podlagi njihove kulturne, etnične, statusne ali socialne pripadnosti zaradi njihove duševne, duhovne in fizične drugačnosti ter zaradi izbire načina življenja ali življenjskih pogojev. Vse te lastnosti, identitete, situacije in vedenja odstopajo od normale, ki jo vzpostavlja superiorna družba (Žgavc, 2011; Zaviršek 1994).

Izključevanje in neenakosti, ki se dogajajo ljudem z roba družbe, so posledica družbeno-strukturnih značilnosti in niso individualna izbira (Leskošek 2010, Videmšek, 2011; Zaviršek, 1994). Dominelli (2002) zatrjuje, da zatiranje temelji na odnosih dominacije, ki ljudi deli na tiste, ki imajo več moči, so nadrejeni, in na tiste, ki so podrejeni, manjvredni. Superiornost se vzpostavi s sistemskimi mehanizmi razvrednotenja lastnosti in prispevka tistih, ki jih označijo za manjvredne ter z njihovo izključitvijo iz socialnoekonomskih virov. Dominantna skupina s vpeljevanjem normativov in povečevanjem načina življenja, ki sovпада z njihovimi interesi, ter s pripisovanjem negativnih lastnosti »drugim« posega v njihovo avtonomijo ter vzpostavlja sistemski družbeni nadzor nad marginaliziranimi skupinami.

Vendar je družbene odnose moči možno rekonstruirati, saj je družba tista, ki jih določa in vzpostavlja oziroma so produkt političnih odločitev in niso nekaj fiksnega in naravno danega (Boškić, 2005). Ljudje smo si med seboj enaki neglede na raso, etnično pripadnost, vero, spol, spolno usmerjenost, duševno stanje, način življenja in druge okoliščine. Enakost pomeni *participacijsko demokracijo*, katere osrednji namen je vsem različnim skupinam družbe

omogočiti glas v javnem prostoru. Ranljivim posameznikom je treba omogočiti enak dostop do storitev ter dostojno, kvalitetno življenje (Leskošek, 2010, Videmšek, 2011; Zaviršek, 1994).

1.2.1 MEHANIZMI SOCIALNEGA IZKLJUČEVANJA

Prikrajšanosti – v katerih se relativna odsotnost materialnih virov prepleta z drugimi dejavniki – so tiste, ki izključujejo posameznike in skupine iz glavnih tokov družbe. Ovirajo in preprečujejo se njihove možnosti ter pravice za uresničevanje lastnih potencialov. Prikrajšanost in zapostavljenost, ki jo ob tem doživljajo pripadniki zatiranih skupin, se kaže na več ravneh (Sheppard, 2006).

Isti avtor (prav tam) meni, da se socialna izključenost v prvi vrsti ukvarja z relacijskim vprašanjem o težavah v dinamičnih procesih, ki vodijo v pretrganje socialnih vezi in marginalizacijo skupin na rob družbe. Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje (2010) navaja, da koncept socialne izključenosti izpostavlja neenakosti do družbenih skupin ali posameznika, ki se kaže z omejenim ali onemogočenim dostopom do udejstvovanja v družbenih sistemih.

Miller in Silver (2003) marginalizacijo razumeta kot večdimenzionalni, družbenoekonomski dinamičen proces, ki vpliva tako na kolektivne kot individualne vire. Na Inštitutu Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje (2010) izpostavljajo, da se socialno izključevanje najpogosteje pojavi, kadar so ljudje dalj časa v finančni in materialni stiski – po lastni krivdi ali ne – in se zaradi tega postopoma izključujejo iz socialnih, kulturnih in političnih dogajanj.

Garrett (b.d.) opaza, da marginalizirani ljudje doživljajo precejšnje razlike in neenakosti pri več vidikih njihovega življenja. Ta področja so: izobraževanje, zaposlovanje, zdravstvena nega in oskrba, obravnava v okviru pravnega in kazenskega sistema, stanovanje in varne življenjske razmere ter dostop do storitev. Pogosto so nevidne žrtve diskriminacije, nasilja, zlorab, izkoriščanja in stigmatizacije.

Sheppard (2006) meni, da so ljudje, ki so socialno izključeni, tisti, ki trpijo zaradi revščine, so nezaposleni in s tem povezano večkratno prikrajšani; so jim odvzete državljanske pravice; ali tisti, katerih socialne vezi so poškodovane ali pretrgane. Vsak od teh vidikov sicer zajema drugačne mehanizme izključenosti, a povezave med njimi so očitne.

Miller in Silver (2003) zapišeta, da je na pravno-politični ravni izključevanje vidno kot nespoštovanje in diskriminacija do specifičnih skupin ljudi, ki se jim onemogoča ali otežuje dostop do zaščite in enakih možnosti izobraževanja ter zaposlitve. Na posamezniku se to odraža

v pomanjkanju finančnih in materialnih sredstev ter oslabiljenem psihofizičnem zdravju. Odraža pa se tudi preko odnosov kot socialna distanca ali izolacija, zavračanje, ponižanje, pomanjkanje socialnih podpornih mrež in neenakopravnost v sodelovanju.

Zaviršek in Leskošek (2000) pokazatelje izključenosti razdelita v tri dimenzije: ekonomsko, socialno in psihološko. Med ekonomske pokazatelje sodijo otežen dostop do izobrazbe in dela ter pomanjkanje možnosti izbire poklica ali izobrazbe. Socialni pokazatelji marginalizacije so hospitalizacije, namestitve v institucionalno oskrbo in azilne domove, omejeno gibanje zaradi okoljskih preprek in storitve pomoči, ki niso prilagojene potrebam uporabnikov. Na psihološki ravni posameznika pa se prikrajšanost in zatiranje kaže kot nezaupljivost, nizka samopodoba in samozavest ter občutki manjvrednosti in osamljenosti.

Obstaja kar nekaj različnih opredelitev socialne izključenosti in vključenosti, a kljub temu je opazno umanjkanje jasnejših in natančnejših postopkov, ki bi človeka podprli pri čim širšem socialnem vključevanju (Croucher 2010, Josefsberg, S. in Bertram, M., 2012). Socialno izključenost se na politično-institucionalni ravni največkrat poveže z revščino – pomanjkanjem finančnih sredstev za zagotavljanje osnovnih življenjskih potreb. Noto medosebnega vključevanja in pomembnosti socialnih vezi se postavi na stranski tir (European Commission, 2017).

Opredelitev socialne izključenosti daje občutek, da so nekateri ljudje »outsiderji« in da zaradi različnih vzrokov ne morejo v celoti sodelovati v družbi (Sheppard, 2006). Isti avtor (prav tam) prav tako izpostavlja, da je težava sistemska, saj vključuje – ne glede na vzrok za nastanek socialne izključenosti – socialne sisteme. V praksi socialnega dela, kadar upoštevamo socialno izključenost, moramo razumeti, iz česa so ljudje izključeni in za kaj so prikrajšani, da lahko zagotavljamo ustrezno podporo ter pomoč.

1.2.2 MARGINALIZACIJA UŽIVALCEV DROG

V Sloveniji je možno zaznati, da na zasvojenost z drogo še vedno v večini gledamo z medicinskega vidika, neupoštevajoč ostale vidike posameznikovega življenja (Polajner, 2006). Uporabniki drog pogosto doživljajo stigmo in družbeno obsojanje. Na podlagi splošno znanih stereotipov in predsodkov, ki obstajajo v naši družbi, so ti posamezniki podvrženi družbeni marginalizaciji (EMCDDA², 2003b).

Room (2005) izpostavlja, da sta stigmatizacija in socialno izključevanje ustvarjeni s strani družbe. Vidni sta v zasebnih sferah življenja, v interakcijah znotraj socialnih mrež. Prav tako se

² European Monitoring Center for Drugs and Drug Addiction

kažeta na ravni socialne države z diskriminatorno zakonodajo in institucionalno obravnavo. Stigmatizacija, ki jo utrpi posameznik, se razlikuje in je odvisna glede na njeno kulturno okolje in pripadnost, vrsto droge in način konzumiranja.

Kot najvidnejši primer, da družbeni kontekst in kultura vplivata na vrednotenje uporabe drog, Room (prav tam) omenja uživanje alkohola. Le-to je v določenih situacijah odobravano in celo pričakovano (praznovanje rojstnega dne), spet v drugih pa stigmatizirano in zatirano (nosečnice, ki pijejo).

Uporabo drog se lahko dojema kot posledico ali vzrok socialne izključenosti (EMCDDA, 2003a). Zasvojenost lahko povzroči poslabšanje življenjskih razmer in večanje ranljivosti, a je lahko tudi obratno, da je marginalizacija razlog za nastanek zasvojenosti. Povezava med zasvojenostjo in socialno izključenostjo ni nujno vzročno-posledična, saj socialna izključenost ne doleti vseh uporabnikov drog (EMCDDA, 2003a).

EMCDDA (2003a) piše o posledicah in izključevanju oziroma diskriminaciji ljudi, ki imajo težave z zasvojenostjo, ki se kažejo na vsakem področju posameznikovega življenja. Ljudje, ki se soočajo z zasvojenostjo, navadno dosegajo nižje stopnje izobrazbe, predčasno opuščajo šole; so nezaposleni, težko dobijo zaposlitev ali imajo težka, negotova delovna mesta; imajo nizke ali neredne prihodke ter dolgove; živijo v negotovi nastanitvi ali se soočajo z brezdomstvom; imajo slab dostop do oskrbe in storitev ali so nedostojno obravnavani v okviru zdravstvenih in drugih storitev; imajo povečano število bolezni, povezanih z uživanjem drog, in umrljivost; ter doživljajo družbeno stigmo s strani splošne populacije ali državnih organov, ki se kaže kot zavračanje, ignoranca in sovražnost.

Izključevanje ljudi, ki imajo težave z zasvojenostjo, iz družbe se postopoma začne kazati na vseh področjih njihovega življenja. Ne obstaja enoznačni odgovor, ali zasvojenost povzroča socialno izključevanje ali obratno. Dejstvo pa je, da ne glede na to, kaj povzroča kaj, ljudje, ki imajo težave z zasvojenostjo, utrpijo škodo, ki jim otežuje kvalitetno in dostojno življenje. V nadaljevanju predstavljam koncepte in metode socialnega dela, za katere menim, da prispevajo k emancipaciji skupin in posameznikov. Izbrala sem tiste, ki se mi zdijo še posebej nujni na področju dela z ljudmi, ki imajo težave z zasvojenostjo.

1.3 EMANCIPACIJA RANLJIVIH SKUPIN V SOCIALNEM DELU

Thompson (2002) emancipacijo opredeli kot obliko praktičnega dela, ki si prizadeva za odpravljanje diskriminacije in zatiranja. Flaker (1993b) meni, da emancipacija pomeni popraviljanje škode, ki jo je utrpel posameznik, zato proces emancipacije vsekakor vključuje proaktivno delovanje, usmerjeno na spreminjanje okolice in hkrati spreminjanje samega sebe.

V socialnem delu termin emancipacija pomeni, da osvobodimo in obranimo posameznika pred zatiralnimi praksami ali pred nezaželenimi fizičnimi, moralnimi, religioznimi in zakonskimi omejevanji oziroma dolžnostmi (Adams, 2008). V najbolj splošnem pomenu se pojem emancipacije nanaša na osvoboditev ljudi pred nadzorom, zasvojenostjo, zadržanostjo, omejitvijo, represijo, suženjstvom ali nadvlado (Susen, 2015). Emancipacija zadeva tako spremembe posameznika kot družbeno akcijo. Eno je odvisno od drugega (Adams, 2008). Emancipacijo dosežemo takrat, ko so odstranjeni vsi dejavniki, ki posamezniku ali skupini omejujejo ali preprečujejo dostop do enakih možnosti in priložnosti za lastno izbiro in kadar je posameznik v stiku s samim seboj in je bolj samoodločen, ima avtonomijo (Sheppard, 2006).

Dominelli (2002) je zapisala, da mora biti socialno delo predvsem emancipatorno. Posamezniku ali skupini ljudi mora v delovnem odnosu zagotavljati enakopraven položaj in prispevati k temu tudi znotraj družbe in družbenih institucij. Emancipirati se pomeni osvoboditi se okov zgodovinske, moške, kulturne in politične dominacije, da se avtentično povežemo s sabo in drugimi ter da prevprašujemo sprejete predpostavke o sebi in svetu okoli nas. S tem se osvobodimo omejitev družbe, razvijamo moralni čut in pogum za soočanje z neenakostmi ter premagujemo družbene krivice in kršitev človekovih pravic.

Sheppard (2006) kot ključne naloge socialnega delavca izpostavi, da mora priskrbeti vse informacije, ki jih posameznik potrebuje pri svoji izbiri, in nuditi podporo pri sprejemanju odločitev ter v procesu doseganja željenega. Ves čas delovnega odnosa mora z dialogom aktivirati uporabnika, ga spodbujati ter krepiti njegove vire moči. S tem posamezniku omogoča lažje samospoznavanje in pridobitev družbene moči.

Thompson (2002) opisuje, da so družbena gibanja, ki so nastajala po drugi polovici prejšnjega stoletja, izpostavljala široko paleto družbenih in političnih vprašanj, ki naslavlja marginalizirane skupine ljudi. Najbolj odmevni so bili boji za pravice žensk, LGBTQ+ skupnosti, ljudi s posebnimi potrebami in starejše ljudi ter antirasistična in antipsihiatrična gibanja. Kar je bilo skupnega tem raznolikim bitkam, je bila težnja po socialni pravičnosti, da se odpravi zatiralske in diskriminatorne prakse do ranljivih skupin. Adams (2008) meni, da se

ravno zaradi tega izraz emancipacija pogosto asociira z družbenimi gibanji, še posebej z gibanjem žensk za njihovo enakopravnost na politični ravni.

Thomson (2002) dodaja, da so družbena gibanja imela pomemben vpliv na razvijanje in spreminjanje tradicionalnih socialno-delovnih teorij in praktičnega delovanja. Vnesla so večji vpliv uporabnika v procesu vzpostavljanja, izvajanja ter vrednotenja storitev pomoči in podpore ter spodbudila strokovnjake, da se oddaljijo od domneve »Mi vemo, kaj je najboljše za vas.«. Stroka je bolj začela opozarjati na družbene in strukturne nepravičnosti ter se usmerjati k zagotavljanju družbene enakosti in socialne pravičnosti. Kljub temu je treba biti ves čas previden in reflektirati svoje delo, vedenje, da ne precenimo dosežkov in zanemarimo še potreben napredek k zagotavljanju enakopravnosti in pravičnosti.

Leskošek (2013) v stroki socialnega dela družbena gibanja vidi kot tista, ki odpirajo prostor delovanja in emancipirajo tiste, ki svojega glasu znotraj institucij ne želijo ali ne morejo izpostaviti. Izhajajo iz resničnosti in potreb posameznikov, kar je vodilo za delovanje. Vzpostavlja se kritičen odnos do delovanja institucij, ki so lahko večkrat izvor dodatnih težav in stigme kot pa pomoč in zaščita. Družbena gibanja se usmerjajo v vire posameznika in njihovih skupnosti ter delujejo protizatiralsko.

Dominelli (2002) meni, da mora socialno delo, ki si prizadeva za krepitev moči posameznika in za zmožnost samozagovorništva, naslavlja vse dimenzije življenja. Začne se vedno pri individuumu. Izhajamo iz njegove identitete, njegovih virov moči, vrednot, potencialov in želja. Spoznavamo njegovo okolje, odnose, interakcije, v katere vstopa (družina, institucije, kultura, religija, ekonomski in politični položaj). Strokovnjak mora v odnosu z uporabnikom odstopiti od svoje moči in privilegiranosti, saj s tem okrepi posameznika.

Ista avtorica (prav tam) izpostavlja, da je odgovornost socialnih delavcev odkrivanje načinov soočanja in premagovanja diskriminatornih praks, opozarjanje in javno ozaveščanje o socialni izključenosti ter promoviranje socialne pravičnosti. Naloga socialnih delavcev je, da opazimo tiste, ki ne morejo uresničevati svojih potencialov zaradi neugodnih kontekstov, s katerimi se vsakodnevno spopadajo, ter jim stopimo nasproti. Vendar moramo biti previdni, da se v delovnem odnosu ne ujamemo v zatiralne prakse, ki skozi našo perspektivo delujejo emancipacijske.

1.3.1 KREPITEV MOČI

Imeti moč pomeni imeti vpliv in kontrolo nad delovanjem drugih po vzoru naših interesov ter predstav (Dragoš idr., 2005). V primeru krepitev moči pa ne gre za kontrolo ali avtoriteto, temveč: »[G]re za nujno moč za spreminjanje, za notranjo moč, ki omogoča preživetje – in ne za moč nad drugimi.« (Čačinovič Vogrinčič, 2002, str. 94).

Videmšek (2008) navaja, da se izraz krepitev moči prevaja iz angleškega »*empowerment*« kot opolnomočenje. V našem prevodu, v stroki socialnega dela, se raje kot izraz opolnomočenje uporablja krepitev moči. V Slovarju slovenskega knjižnega jezika je namreč opolnomočenje opredeljeno kot pooblastitev, kar pa ne zajame pomena »*empowerment*«, ampak ravno narobe. Takšna terminološka uporaba uporabniku odvzame moč in jo prevesi na stran strokovnjaka, kot da je strokovnjak pooblaščen, ima polno veljavo za ravnanje z življenjem uporabnika.

Bistveno pri pristopu krepitev moči je, da se pozornost preusmeri od problema k iskanju ugodnih rešitev za posameznika, ki odpirajo nove življenjske možnosti. Odkrivamo vire moči, s katerimi dodajamo moč za doseganje željenih ciljev znotraj stvarnega socialnega konteksta (Čačinovič Vogrinčič, 2002). Krepitev moči je za vsako osebo edinstven proces, ki traja vse življenje. Je pristop, katerega namen je v posamezniku zbuditi vse potencialne za kvalitetno življenje, kot si ga zamišlja sam (Videmšek, 2008). V širšem smislu pa je krepitev moči družbeni proces, ki se kaže v reformi družbenih struktur (Lamovec, 1998).

Fields (2000) krepitev moči opisuje kot občutek, ki se razvije iz tega, da se čutimo sposobne postaviti se za svoja stališča in občutke, da imamo občutek lastne vrednosti in sprejetosti, se zavedamo svojih občutkov, jih prepoznavamo in jih znamo ubesediti. Znamo postavljati meje. Imamo nedestruktiven pristop k življenju in si znamo zastaviti cilje ter skrbeti za celovite, zdrave odnose. Krepi moč posamezniku lahko pomaga pri preprečevanju destruktivno-pasivne izbire, ki vodi v zasvojeno vedenje.

Adams (2008) krepitev moči vidi kot zmožnost posameznika, skupine ali skupnosti prevzeti nadzor nad lastnim življenjem in vplivati na svoje odločitve, da lahko koristijo svoje vire moči in dosežejo cilje, ki temeljijo na lastni presoji. Hkrati pomeni proces, preko katerega smo posamezno ali skupinsko zmožni pomagati sebi in ljudem okoli nas, da živimo kakovostno, kolikor se da.

Videmšek (2008) navaja, da ločimo med individualno in kolektivno krepitvijo moči. Razlikujeta se v tem, da se individualna krepitev moči osredotoča na jačanje osebne moči, v ospredju so osebne značilnosti ter povečanje njihove moči, ki pa se navezuje na življenjski

potek na vseh ravneh. Individualna krepitev moči večinoma poteka v okviru psihosocialnih oblik pomoči. S tem ko se kolektivna krepitev moči bolj zavzema za izboljšanje položaja in pridobivanje pravic ranljivih, zatiranih skupin, posledično pa se s tem krepí tudi moč posameznika. Primer kolektivne oblike krepitev moči so družbena gibanja, ki se borijo za enakopravnost marginaliziranih skupin.

Med temeljne elemente krepitev moči na individualni ravni Tanja Lamovec (1998, str. 141) uvrsti: »Ozaveščanje (odpiranje vprašanj in ne svetovanje), učenje spretnosti (posameznik se nauči izražati čustva in jih začne sprejemati) in posredovanje v okolje (vzpostavitev dialoga s svojci in ustanovo).« Vsi ti pristopi so nerazdružljivo povezani in se ves čas prepletajo (Lamovec, 1998).

V praksi socialnega dela nas pristop krepitev moči opozarja predvsem na izenačenje moči v odnosu uporabnik in strokovnjak, ki morata v dialogu biti enakovredna sogovornika (Videmšek, 2008). Socialni delavec mora biti pozoren, da ne izkorišča svoje strokovne in institucionalne moči. Uporabi jo lahko le v primeru, da posameznika zaščiti in ne za vzpostavljane superiornosti (Mesec, 2006).

Uporabnik mora imeti možnost izraziti svoje potrebe. Videmšek (2008) pravi, da ravno koncept krepitev moči uporabniku omogoča, da je njegov glas slišan ter da ima izbiro. S krepitevjo moči želimo s posameznikom soustvariti možnosti za osebni razvoj in prevzemanje odgovornosti za lastno življenje, priložnosti za vzpostavljane novih vlog in ustvarjanje dosežkov ter dopuščanje morebitnih tveganj in napak. Mesec (2006) namen koncepta vidi v tem, da imajo ljudje funkcionalne dostope do lastnih virov moči, ki jim bodo v pomoč pri nadaljnji uporabi in odkrivanju virov ter pri reševanju stisk in problemov.

Dragoš in drugi (2005) vire moči razdelijo na več ravni. Ločijo med materialnimi (fizična moč, kapital, dobrine), personalnimi (znanje, spretnosti, izkušnje, osebne lastnosti, socialne mreže), simbolnimi (statusi, informacije) in normativnimi viri moči. Krepitev vseh teh virov lahko poteka tako, da aktiviramo že obstoječe vire, da olajšamo ali ustvarimo dostopnost do virov, s porazdelitvijo virov ter z ustvarjanjem novih virov. Zaviršek, Zorn in Videmšek (2002) menijo, da z ustvarjeno in pridobljeno močjo lahko pomagamo sebi, drugim ali pri udejstvovanju socialnih akcij.

1.3.2 UPORABNIŠKA PERSPEKTIVA

Bjerger, Brown in Daniels (2017) kot ključen dejavnik za doseganje emancipacije ranljivih skupin navajajo upoštevanje uporabniške perspektive. Uporabnike moramo prepoznavati kot

glavne akterje v njihovih življenjih. Zato mora socialno delo izhajati iz uporabnikovega vidika, iz njihovih potreb in želja. Uporabnik mora biti aktivno vključen v razpravljanje o problemu in pri oblikovanju ter izvajanju rešitev. Strokovnjak mora odstopiti od svoje moči in svojega znanja ter prisluhniti in upoštevati uporabnikove potrebe in cilje. Ustvarjanje vsebine socialnovarstvenih oblik podpore in pomoči mora prihajati od spodaj navzgor, saj le tako lahko dosežemo zagotavljanje pravic in dostojnega življenja.

Čopi (2012, str. 91) poudarja, da je bistveno, da so uporabniki (so)ustvarjalci socialno varstvenih storitev, da le-te izhajajo iz njihove perspektive. Na ta način strokovni delavci in delavke posameznika okrepimo, da začne prevzemati odgovornost za svoje življenje, se začne na drugačne, konstruktivnejše načine soočati s stiskami in reševanjem problemov.

Fisher, Jenkins, Bloor, Neale in Berney (2007) menijo, da vključenost uporabnika v odločanje o tem, katere storitve je treba zagotavljati pri načrtovanju in oblikovanju novih storitev ter pri zagotavljanju in oceni obstoječih storitev, krepi njegovo moč. Ravno tisti, ki storitve potrebujejo, vedo, kako le-te izboljšati, da bodo primernejše in občutljivejše za njihove težave, potrebe in želje.

»V širšem družbenem kontekstu sodelovanje uporabnikov pri načrtovanju socialnovarstvenih storitev pomeni dosežek vključujoče skupnosti, v kateri so ljudje, ki so bili preslišani, stigmatizirani in izključeni iz glavnih tokov družbe, slišani in upoštevani.« (Videmšek, 2011, str. 220).

Fisher, Jenkins, Bloor, Neale in Berney, (2007) zatrjujejo, da uporabniki najpogosteje nimajo vpliva na zdravstvene in socialno-varstvene storitve, ker ukoreninjena politika in praksa dela ne vključujeta njihovega mnenja ter izraženih potreb. Strokovnjaki velikokrat zasedejo držo poznavalca in s tem diskreditirajo posameznika, ga postavijo v manjvreden položaj in mu odvzamejo moč vplivati na lastno življenje ter mu nudijo, kar se zdi njim najbolj primerno zanj.

Monday (2007) zapiše, da morajo biti izkušnje, pogledi in potrebe uporabnikov socialnih storitev na prvem mestu v procesu nudenja podpore in pomoči. V nasprotju pa so v praksi te mnogokrat spregledane, neupoštevane ali zatrte. Upoštevati je treba raznolikost potreb, katero lahko odkrijemo le z individualiziranim pristopom. Zaradi raznolikosti je potrebna bolj kompleksna razsežnost socialnih storitev, ki naj ne temeljijo na posploševanju iz posameznih primerov na celotno skupino.

1.3.3 OSEBNA PRIČEVANJA

Ljudje imamo potrebo po pripovedovanju in razlaganju sebe in sveta, to je nekaj neizogibnega. Ves čas pripovedujemo zgodbe, predstavljamo dogodke in postavljamo svet v pripovedno obliko (Cobley, 2014). Zgodbe govorimo, pišemo in beremo. Pojavljajo se v plesu, glasbi, na slikarskih platnih, fotografijah in v filmu (Hall, 2001).

Zgodbe so sestavni del vsakdanjika, so gradnik družbe, od nekdanj imajo osrednjo vlogo ne samo v življenju, ampak tudi v socialnem delu, kjer pripovedi poslušamo, zapisujemo, pripovedujemo, interpretiramo in prenašamo dalje. V njih posegamo in nanje vplivamo (Urek, 2001). Zgodbe so okvir, ki združuje naše občutke do sebe in okolja in so način, kako ustvarjamo smisel in interpretiramo vsakdanje trenutke, tvorimo medosebne odnose (McTighe, 2018). Pripovedi osmislijo izkušnje, poustvarjajo spomine in interpretirajo pretekle dogodke (Urek, 2001). Z naracijo ustvarjamo stvarnost in določamo kontekst pogovora, s katerim ustvarjamo željene vtise (Grebenc, 2001).

Pripovedi so orodje za ustvarjanje in predstavljanje svoje identitete (Urek, 2005). S pripovedovanjem zgodb o lastnem življenju spoznavamo sebe, interpretiramo družbeno stvarnost in poskušamo najti svoje mesto znotraj skupnosti preko tvorjenja medosebnih stikov, katere prav tako razumevamo preko zgodb, ki jih izmenjujemo (Grebenc, 2001). Zato pripovedovalec vedno potrebuje poslušalca. Brez postavitve zgodbe v odnos z občinstvom in v kulturni kontekst le-ta ne zaživi (Hall, 2001). Od poslušalca pa je odvisno, kako bo pripovedovalec zgodbo ustvaril, kaj bo izpostavil in povedal kot zanimivo ter pomembno. Poleg tega vpliva na strukturo in vsebino pripovedi duševno-emocionalno stanje v trenutku pripovedovanja (Lamovec, 2001).

Pripovedi so odraz pripovedovalčeve resničnosti, njegovih interpretacij dejanj in dogodkov, ki so se mu dogodili. Pripovedovalec sam določa potek dogodkov in kaj bo v zgodbo vključeno ter kaj ne (Urek, 2001). Hall (2001) prepoznava razliko med pripovedjo in zgodbo (naracijo) v tem, da je slednja izmišljena, ne popolnoma resnična. Vendar pa nas v socialnem delu bolj kot iskanje resnice zanima vtis, ki ga zgodba pusti. Izhajamo namreč iz relativizma in subjektivnosti, ki nas opozarjata, da absolutna resnica ni dosegljiva, saj jo vsak interpretira skozi svoje oči. Zaradi tega verodostojnost zgodb največkrat potrjujejo drugi ljudje, tako imenovane priče.

McTighe (2018) opozarja, da se lahko zgodi, da je pripovedovalec narobe razumljen ter označen na način, ki ga zatira in mu odvzema kredibilnost. Okolje nam komunicira raznolike interpretacije, ki so nastale pod vplivom kulturnih in socialno-političnih dejavnikov, a kljub

temu ne nujno vedno sovpadajo z našimi. Zgodbe marginaliziranih ljudi so mnogokrat prežete s stereotipnimi predstavami, ki so splošno znane v dotični kulturi in se jih pripisuje določeni skupini ljudi. Grebenc (2001) izpostavlja, da ranljiva oseba velikokrat, kadar pripoveduje zgodbo, nezavedno prevzame stereotipen pogled nase. S tem se želi približati občinstvu, vidi večjo možnost za razumljenost in prepričljivost svoje zgodbe.

Urek (2005) piše, da ima socialno delo največkrat opraviti z ranljivimi skupinami, z ljudmi z obrobja družbe. Njihova vidnost je spregledana, njihovo resničnost pa največkrat ubesedi drugi – dominantne družbene skupine, ki imajo večjo moč. Zaradi tega so življenja teh ljudi velikokrat napačno prikazana, nerazumljena in stigmatizirana. Ravno s pripovedovanjem zgodb posameznik dobi priložnost, da se izpostavi, je slišan in s tem razvija pogled nase v odnosu do sebe ter v odnosu z drugimi. McTighe (2018) meni, da zgodbe pripomorejo k prevrednotenju družbenih idealov in normativov ter vnašajo kulturne spremembe. Zgodbe v delovnem odnosu služijo kot most v notranji svet uporabnika in kot vez med uporabnikom in strokovnim delavcem ali delavko ter družbenim okoljem. Hall (2001) zavzema stališče, da lahko z analizo diskurzov in pripovedi socialni delavci in delavke postanejo občutljivejši za diskurzivne posebnosti interakcij z uporabniki.

Hall (2001) zapiše, da se uporaba pripovednega pristopa v socialnem delu usmerja v ekspertsko znanje in izkušnje ter se odmika od ideje, da strokovnjak pozna ustrezno rešitev za uporabnika. Upošteva družbenokonstruktivističen pogled na identiteto, za katero velja, da je fluidna in nastaja ter se spreminja z interakcijami v okolju.

1.3.4 SOCIALNA INTEGRACIJA

Stefanonski (1996) opozarja, da mora socialni delavec poskrbeti, da posameznik ne začne doživljati socialne izključenosti oziroma kadar se je posameznik že znašel v položaju izključenosti, je naloga strokovnjaka, da stremi k vzpostavljanju socialne vključenosti. Videmšek (2011) navaja, da se socialna vključenost na mikroravni nanaša na možnost govoriti o sebi in izraziti svoje potrebe, mišljenja in občutke ter pomeni soustvarjanje rešitev v socialnem varstvu.

Po EMCDDA (2003a) se družbeno integracijo lahko razdeli v tri bistvene načine intervencije: izobraževanje, ki vključuje usposabljanje, nastanitev in zaposlitev. Razumemo jo lahko kot ponovno vključevanje v družbene sfere..

Ukrepi socialne integracije niso specifični za eno obliko zasvojenosti, ampak ciljajo na vse ljudi, ki imajo težave z zasvojenostjo – kemično ali nekemično –, prav tako so namenjeni

ljudem, ki so se zaradi drugačnih okoliščin znašli v položaju izključenih. V primeru zasvojenosti za zagotavljanje reintegracije ni nujna komponenta abstinenca ali bolnišnično zdravljenje (prav tam).

Kersnik (2005, v Podpečan, 2006: 20-21) govori o socialni integraciji kot bistveni za posameznike, ki uživajo drogo. Tako za tiste, ki imajo željo po zdravljenju, kot tudi za tiste, ki te želje nimajo. Omogoča jim aktivno vključenost v družbeno življenje, ki posamezniku lahko daje moč in zagon za spreminjanje in odpravljanje škodljivega ravnanja. Za doseganje socialne vključenosti je v večini primerov potrebna pomoč socialno-varstvenih služb.

1.3.5 PRESEGANJE INSTITUCIONALNIH OKVIRJEV

Razpotnik (2017) piše, da institucionalno zatiranje in diskriminacijo do izbranih skupin poskušamo preseči z emancipatornimi, vključujočimi praksami, katerih namen je posameznika okrepiti in doprinesti družbeno moč ranljivim skupinam. Zaradi tega so emancipatorne prakse nujno neinstitucionalizarne in neformalne, da moč ostane v rokah tistih, ki doživljajo zatiralsko realnost.

Dominelli (2002) meni, da moramo na medosebni ravni socialni delavci in delavke spremeniti način konceptualizacije odnosov z uporabniki in se oddaljiti od privilegiranja lastnih strokovnih znanj, ob katerih razvrednotimo ljudi, s katerimi smo v delovnem odnosu. Pozorni moramo biti na procese, s katerimi vstopamo v življenje ljudi, ob tem pa uporabljati informacijske in komunikacijske veščine, da odpravimo temelje naših pooblastil in sodelujemo v prizadevanjih za delitev moči, ki celovito ustreza posamezniku.

Ista avtorica (prav tam) poudarja, da moramo socialne delavke in delavci prevpraševati sistem, ki določa naše delovanje, ali je ta v skladu s pravicami in potrebami uporabnikov. Kadar sistemske direktive ne delujejo v skladu s potrebami ranljivih posameznikov, je treba na to opozoriti, spodbuditi spremembe in poiskati rešitve, ki posamezniku zagotavljajo dostojno in kvalitetno življenje.

1.3.6 ZAGOVORNIŠTVO

Urek (2019) piše, da zagovorništvo potrebujejo ljudje, ki se znajdejo v okoliščinah, ki jih postavljajo v ranljiv položaj in zaradi katerih je treba zaščititi njihove pravice, saj sami ne zmorejo. »Zagovorništvo pomeni zavzemanje za zaščito temeljnih pravic in dostojanstva ljudi v najširšem smislu.« (prav tam).

Lamovec in Čufer (1993) namen zagovorništva prepoznavata v izenačenju razmerja moči med uporabniki in institucijo, v zastopanju pravic uporabnika in v spodbujanju uporabnika, da sam prevzame aktivno vlogo pri zaščiti svojih interesov. Flaker (1993b) in Urek (2019) dodajata, da je namen zagovorništva nadomeščanje primanjkljajev moči ranljivim posameznikom, da jih okrepi in emancipira. Lamovec (1994) meni, da je zagovorništvo edukativen postopek, ki ranljive posameznike vključuje v družbo in jim omogoča kvalitetno življenje. Namen zagovorništva je nuditi podporo in pomoč pri soočanju z okoljem ter pri varstvu notranjega sveta. Flaker (1993a) pojasnjuje, da zagovorništvo posega tako na področje človekovih pravic in kritiko družbenih institucij kot v zasebne sfere, v interakcije na mikroravni.

Flaker (1993b) in Lamovec (1994) opišeta lastnosti dobrega zagovornika. Zagovornik mora biti na razpolago uporabniku in se brezpogojno postavljati na njegovo stran. Spoštovati mora njegovo avtonomijo in sprejemati njegovo realnost. Vzpostaviti mora zaupen odnos, v njem pa delovati mirno, empatično, podporno in angažirano.

Lamovec (1995) navaja naslednje cilje zagovorništva: nuditi pravno pomoč v zasebnih tožbah, v družinskih sporih, v primerih kršenja temeljnih človekovih pravic; psihosocialna pomoč, ki vpliva na izboljšanje samopodobe, in odgovornejše samoodločanje ter zagotavljanje socialnega mreženja in vključevanje v nastajanje storitev in dejavnosti; informiranje o možnih izbirah ter znanih posledicah; medijsko in politično delovanje v smeri destigmatizacije, ki vključuje osveščanje javnosti.

Po Lamovec in Čufer (1993) razlikujemo več oblik zagovorništva. Kot prva oblika se je razvilo laično zagovorništvo na področju duševnega zdravja. Izvajajo ga kompetentni, kredibilni ljudje. Temelji na prostovoljnosti in poteka neodvisno od institucij z namenom zastopanja interesov in pravic tistih, ki tega sami ne zmorejo. Potrebe po laičnem zagovorništvu se pojavljajo tako znotraj socialnih mrež kot v stiku z ustanovami. K laičnemu zagovorništvu prištevamo tudi samozagovorništvo in kolektivno zagovorništvo. Obe obliki temeljita na samozagovarjanju lastnih potreb, pravic in interesov. Na ta način posameznik pridobiva moč in nadzor nad lastnim življenjem. Samozagovorništvo navadno vodi v kolektivno zagovorništvo. Posamezniki se združujejo s ciljem dosecati spremembe znotraj sebe, v skupnosti in širše v družbi. Kasneje se je v 80. letih razvila tudi oblika profesionalnega zagovorništva. Tega opravljajo strokovnjaki, zaposleni v sklopu institucije, vendar neodvisno od nje z odgovornostjo, da v postopkih obravnave zagotavljajo spoštovanje pravic uporabnika po predpisanih zakonih.

Zagovorništvo je v socialnem delu dobilo svoj prostor predvsem na področju dela z otroki, z ljudmi, ki imajo težave v duševnem zdravju in/ali intelektualne ovire (Flaker, 1993a; Urek, 2019).

Emancipacija v socialnem delu ima svoje razsežnosti na več področjih, vendar je na področju zasvojenosti potrebno še veliko korakov v smeri zagotavljanja enakih možnosti in pravic ljudem, ki imajo težave z zasvojenostjo. To ni vloga samo socialnega dela, ampak vseh spojev družbe. Različni prej omenjeni pristopi ter metode dela nam omogočajo, da lahko delujemo na način, da uporabniku zagotavljamo ustrezno pomoč in podporo, ki odgovarja na njegove potrebe, želje in življenjski slog. Skupino za samopomoč prepoznavam kot prostor, ki omogoča uresničevanje omenjenih načinov delovanja. Del mojega raziskovanja se veže na delovanje skupine za samopomoč Kr' mi, zato v nadaljevanju posvetim poglavje ravno tem oblikam združevanja.

1.4 SAMOPOMOČ

Ramovš (1995) samopomoč opredeli kot socialni vzgib znotraj človeka, da se sam sooča s stiskami in se okrepi za reševanje življenjskih problemov, ki obstaja že odkar obstaja človek. Hkrati samopomoč zajema pomoč med bližnjimi (družinskimi člani, prijatelji, sorodniki, sodelavci in drugimi), kjer se težave ene osebe rešuje kolektivno, saj stiska enega povzroči stisko pri drugih.

Samopomoč lahko opredelimo kot obliko krepitev moči, je način, s katerim posameznik pomaga sam sebi, poskuša rešiti svojo stisko (Adams, 2008). Riessman in Carrol (1995) menita, da je zmotno samopomoč razumeti le kot individualno samopomoč, ki poteka neodvisno od medsebojne pomoči. Samopomoč je tista, ki nastane znotraj osebe, v interakciji z drugimi in poudarja osebne vire moči, ki služijo reševanju problema posameznika, skupine ali skupnosti.

Ramovš (1995) loči med »naravnimi« oblikami samopomoči, ki se odvijajo spontano, in med organiziranimi skupinami za samopomoč, med katere uvrsti skupine za samopomoč in organizacije za samopomoč. Avtor meni, da je dandanes samopomoč organizirana predvsem v obliki skupin za samopomoč, ki so nepogrešljivi segment sodobnih socialnih sfer.

1.4.1 SKUPINE ZA SAMOPOMOČ

Katz (1993) govori o skupinah za samopomoč kot o malih, prostovoljnih skupinah, ki so namenjene medsebojni pomoči za doseganje specifičnega cilja. Njeni člani se navadno združijo zaradi podobnih izkušenj in potreb, da premagajo težavo ali oviranost, ki jim zavira kvalitetno življenje ter zaradi želje po osebnih in socialnih spremembah.

Do pobude za nastanek skupin za samopomoč pride, ker v družbi ne obstaja institucija, ki bi odgovarjala na potrebe iniciatorja za skupino ali ker že obstoječe storitve ne morejo zagotoviti tega na ustrezen, željen način (Maglajlič, 1990).

Ramovš in Ramovš (2001), Tominec (2015) in Riessman in Carroll (1995) pišejo, da začetki skupin za samopomoč segajo v leto 1935, ko je bila v ZDA ustanovljena prva skupina anonimnih alkoholikov (AA). Gre za zdravljenje, ki poteka od »spodaj navzgor«. Ustanoviteljica sta bila zdravljen alkoholika. Skupino sta ustanovila z namenom, da bi ljudje, ki so zasvojeni z alkoholom ohranjali abstinenco in vzpostavljali kvalitetno življenje. Na srečanjih skupin si udeleženci izmenjujejo izkušnje ter nudijo pomoč in podporo. Delujejo po programu dvanajstih korakov. Takšen zgled so si kasneje vzele tudi druge skupine ljudi, na primer svojci alkoholikov (Al-anon), ljudje, ki so zasvojeni z drogo (NA), ljudje z motnjo hranjenja (OA), ljudje, zasvojeni z igrami na srečo (AH) in druge. Razvile so se tudi skupine za samopomoč, ki

ne delujejo po načelih dvanajstih korakov. Člani teh skupin sami zastavljajo pravila in delovanje skupine.

Ramovš (1994 v Klemenčič Rozman, 2015: 84) prepozna v Sloveniji razsežnost skupin za samopomoč pri zagotavljanju medsebojne pomoči in podpore pri ljudeh, ki imajo podobne izkušnje ali doživljajo podobne stiske. Avtor ugotavlja, da so skupine za samopomoč, katerih delovanje ni povezano z institucijo, na področju psihosocialne pomoči premalo razvidne.

1.4.2 ZNAČILNOSTI SKUPIN ZA SAMOPOMOČ

Temeljna značilnost skupin za samopomoč je samoorganizacija. Ta poteka na iniciativo uporabnikov. V ospredju je ekspertovo znanje in izkušnje. Ljudje se združujejo glede na podobne izkušnje in stiske. V skupini člani postavljajo svoja pravila, po katerih delujejo (Klemenčič Rozman, 2015). Člani se v skupino vključujejo prostovoljno in so si med seboj enakovredni, pomoč med njimi poteka vzajemno (Lamovec, 1998). Komunikacija poteka odprto, odnosi so demokratični in ustvarjajo zaupni prostor (Adams, 2008).

Skupine za pomoč so majhne skupine (Lamovec, 1998). Ule (2009) pojasnjuje, da za majhne skupine velja, da lahko vsak član z vsakim vzpostavi direkten stik. Člane veže skupen interes, cilj ali dejavnost. Med seboj razvijejo čustveno in kognitivno povezanost. Poimenujemo jih lahko tudi psihološke skupine, saj v njih potekajo psihološki procesi.

Lamovec (1998) loči med različnimi vrstami skupin za samopomoč, ki se lahko razlikujejo glede na namen in dostopnost. Po namenu ločimo med skupinami, ki so namenjene neposredni pomoči ljudem ter tistimi, ki se borijo za družbene spremembe. Glede na dostopnost pa razlikujemo med odprtimi in zaprtimi skupinami. Večina skupin je na začetku, ko sprejema člane, odprtega tipa. Pozneje, ko se člani bolje povežejo in se stkejo globlje vezi, se preoblikujejo v zaprte skupine, kar jim omogoča varnejšo izkušnjo znotraj skupine. To se lahko med procesom spremeni in zaprte skupine ponovno postanejo odprtega tipa. Znane so tudi polodprte skupine za samopomoč, ki so pod specifičnimi pogoji odprte, sicer so zaprte.

Lamovec (1998) za bistveno pri organizaciji skupine za samopomoč prepozna vlogo vodje. Ta prevzema koordinacijo skupine, vendar je kljub temu enakopraven ostalim članom. Katz (1993) meni, da vloga vodje in naloge, ki jih član s to funkcijo prevzame, niso enotne v vseh skupinah za samopomoč. Zaželeno pa so določene lastnosti vodje, kot je vztrajnost in predanost delu. Lamovec (1998) dodaja, da je pomembno, da je vodja odprt, prilagodljiv in potrpežljiv ter da zna porazdeliti naloge med člani.

Klemenčič Rozman (2015) in Adams (2008) pišeta o razlikah med strokovno pomočjo in skupinami za samopomoč. Skupine za samopomoč za razliko od strokovne pomoči potekajo neformalno. Vedno se jih posameznik udeležuje prostovoljno, kar v primeru strokovne pomoči ne drži zmeraj. Odnosi so demokratični, enakopravni in prijateljski. V odnosu s strokovnjakom je navadno vzpostavljena socialna distanca in hierarhija. Pomoč med člani skupine za samopomoč poteka vzajemno, v ospredju je ekspertsko znanje in izkušnje, nasprotni pa strokovna pomoč poteka enosmerno in ima fokus na obstoječih storitvah.

1.4.3 NAMENI IN CILJI SKUPIN ZA SAMOPOMOČ

Zaviršek, Zorn in Videmšek (2002) pišejo, da je namen skupine za samopomoč združevati ljudi, ki imajo skupne življenjske izkušnje in si jih želijo medsebojno izmenjavati ter nuditi podporo. Srečanja so lahko usmerjena v druženje in skupno preživljanje časa ali pa so osredotočena na specifično težavo ali stisko. Glavni cilj je izboljšati kvaliteto življenja in okrepiti moč individuuma; kar vključuje pridobivanje novega znanja in informacij, širjenje socialnih mrež in zmanjševanje socialne izključenosti, pozitivno vrednotenje samopodobe, večanje nadzora nad svojim življenjem, širjenje komunikacijskih veščin in zmožnosti izražanja čustev ter zaznavanja lastnih potreb in potreb drugih. Klemenčič Rozman (2015) izpostavlja, da je ključni namen posameznika okrepiti do te mere, da ima moč za samopomoč.

S sodelovanjem v skupini za samopomoč se posameznik uči prilagajanja in razumevanja ter sprejemanja drugačnosti. Opogumlja se k razkritju osebnih zgodb in prepoznava lastno vrednost Katz (1993). Lister (1998) in Sheppard (2006) pišeta, da udeležba v skupinah za samopomoč spodbuja dejavno vključevanje, ki lahko omogoča večji vpliv na razvoj dogodkov in prav tako pomembno prepričanje, da lahko nekdo na takšen način vpliva. Aktivnost navadno spodbuja samozavest, s katero ljudje dobijo občutek, da lahko usmerjajo svoje življenje in vplivajo na okolščine.

Kobalt (2009) pojasnjuje, da znotraj skupin poteka socialno učenje in razvijanje socialnih kompetenc. Posameznik širi svoje znanje in izkušnje. Preko spoznavanja drugih izkušenj lahko spreminja razumevanje svojega problema, sebe in svoje delovanje, kar mu omogoča, da gradi svojo identiteto. Ule (2009) pravi, da skupine služijo za zadovoljevanje potreb po pripadnosti, varnosti in ljubezni ter po samoaktualizaciji v kulturnem, delovnem in zasebnem kontekstu. Skupine nudijo oporo in dodajajo smisel ter vrednost pridruženim članom.

2. FORMULACIJA PROBLEMA

Težave in vprašanja, kako se konstruktivno soočiti z njimi, kako ublažiti stisko, so del vsakega od nas. Za spoprijemanje z le-temi ubiramo različne strategije. Pomoč ali podpora, ki jo pri tem potrebujemo, se od posameznika do posameznika razlikuje, saj so si naše podstati in viri moči različni. Podpečan (2006) pravi, da se v primeru zdravljenja od zasvojenosti institucionalne oblike pomoči mnogokrat izkažejo za neučinkovite ali nezadostne. Po zaključenem zdravljenju, ko se posameznik vrne nazaj v skupnost in poskuša vzpostaviti stabilno ter produktivno življenje, se izkaže, da so mehanizmi pomoči lahko prešibki ali neustrezni.

Čopi (2012, str. 91) meni, da je potreben celostni pristop pri zdravljenju zasvojenosti. Ravno podpora pri vzpostavljanju nadaljnjega življenja je bistvena, da se posameznik aktivno vključi nazaj v družbo, prevzame kontrolo nad svojim življenjem in ne zapade v stare vedenjske vzorce. Za posameznika je ključno, da ima razvite strategije, kako si zapolniti čas, da ne zapade nazaj v odvisniško vedenje, s čim nadomestiti omamo in kako se otresti kariere zasvojenca v očeh drugih.

Osrednji subjekt pričujočega raziskovanja so ljudje, katerim je skupna strategija za vzdrževanje abstinence, v kateri sem prepoznala izvirnost. Ti ljudje so članice in člani samoorganizirane skupine za samopomoč Kr' mi. Za skupino sem izvedela septembra 2019 od prijatelja, ki je hkrati tudi idejni pobudnik za nastanek skupine. Njegova izkušnja osvobajanja od alkohola v enoti za zdravljenje odvisnosti od alkohola na Poljanskem nasipu v Ljubljani ga je privedla do spoznanja, da potrebuje drugačno strukturo (samo)pomoči. Tako je iz preproste ideje o samopomoči v naravi nastala skupina za samopomoč Kr' mi. Temeljno vodilo skupine je, da srečanja ne potekajo za štirimi stenami, temveč se čas aktivno preživlja v naravi s kolesarjenjem ali pohodi. V ideji sem uzrla ustvarjalno iskanje rešitev, moč in voljo do sprememb. Ker tudi sama rada zahajam v hribe, družbe za to pa nimam vedno, me je premamilo, da sem vprašala, če se lahko priključim skupini. Z veseljem so me sprejeli medse. Sčasoma je nanoslo, da sem se odločila za svoje magistrsko delo raziskovati življenjske zgodbe ljudi, ki so vključeni v skupino.

V raziskovanju se želim osredotočati na osebne pripovedi, povezane z osvobajanjem od zasvojenosti in na zgodbe, povezane s skupino za samopomoč Kr' mi. Zanimajo me načini preživetja, pozitivne strategije za soočanje z življenjem in viri moči za spoprijemanje z izzivi in problemi, ki jih uporabljajo člani skupine za samopomoč Kr' mi. Zanimajo me tudi, kakšne so izkušnje udeležencev znotraj skupine ter kako doživljajo delovanje skupine. V rezultate bom

vkjučila tudi svoje zapise, ki sem se jih ustvarila po udeležbi na srečanjih. Zapisi vključujejo moja doživljanja in izkustva znotraj skupine.

Pomembno se mi zdi poleg osebnih zgodb in izkustev o osvobajanju od zasvojenosti raziskati tudi kakšne značilnosti skupine prepoznavajo člani skupine za samopomoč Kr' mi, ker, kot piše Klemenčič Rozman (2015), je bilo raziskovanje skupin za samopomoč v preteklosti predvsem osredotočeno na skupine, ki delujejo v okviru ustanov, saj se do njih lažje dostopa, bolj so vidne; kar pa izključuje vpogled v samoorganizirane skupine, ki znotraj institucionalnih okvirjev ne najdejo ustrezne pomoči.

2.1 RAZISKOVALNA VPRAŠANJA

Vprašanja, ki mi bodo v raziskavi za vodilo, se nanašajo na življenjske izkušnje članov in članic skupine za samopomoč Kr' mi. Zanima me, kako sogovorniki doživljajo svojo pot osvobajanja od zasvojenosti, kaj jim daje moč, da vztrajajo v življenju, in kaj jim predstavlja skupina za samopomoč Kr' mi ter kako dojemajo njene značilnosti.

- Kje člani skupine za samopomoč Kr' mi črpajo vire moči za spoprijemanje z življenjskimi izzivi in stiskami?
- Katere strategije uporabljajo člani skupine za samopomoč Kr' mi za vzdrževanje abstinence?
- Kakšna je izkušnja članov skupine za samopomoč Kr' mi z osvobajanjem od zasvojenosti?
- Kako člani doživljajo skupino za samopomoč Kr' mi?
- Katere značilnosti člani pripisujejo skupini za samopomoč Kr' mi?

3. METODOLOGIJA

3.1 VRSTA RAZISKAVE

Starman A. B. (2013) izpostavlja, da je za kvalitativno raziskovanje značilna interpretativna paradigma, ker je v ospredju raziskovanja preučevanje subjektivnih izkustev individuuma in ugotavljanje pomena, ki ga le-ta pripisuje posamičnim doživetjem.

Raziskava bo kvalitativna, ker bom preko osebnih pripovedi zbirala izkušnje, doživetja in stališča posameznikov. Pridobljene podatke bom prav tako besedno obdelala in analizirala (Mesec, 1998). Za to vrsto raziskave sem se odločila, ker želim raziskati življenjski svet intervjuvank in intervjuvancev – kaj prepoznavajo kot svoje vire moči in strategije za vzdrževanje abstinence, kakšna je bila njihova izkušnja osvobajanja od zasvojenosti in kako doživljajo delovanje skupine ter katere značilnosti ji pripisujejo.

Raziskava je hkrati eksplorativna oziroma poizvedovalna, saj kot pravi Mesec (1998) je namen te raziskave seznaniti se s pogloblitimi značilnostmi novega, še neraziskanega pojava.

V raziskavi se osredotočam na življenjska izkustva posameznikov, ki so povezana z njihovimi viri moči, strategijami za osvobajanje od zasvojenosti in s skupino za samopomoč Kr' mi. Hkrati pa me zanima, katere so značilnosti delovanja skupine za samopomoč Kr' mi, ki je na polju znanja o skupinah za samopomoč še neznana.

3.2 MERSKI INSTRUMENT IN VIRI PODATKOV

Vir podatkov v raziskavi so transkripcije poglobljenih intervjujev, ki sem jih opravila in zapisala sama. Merski instrument sestavljajo teme raziskovanja in izhodiščna spodbuda sogovorniku, da naj pripoveduje o tem, kar ga je pripeljalo do tega, da se je vključil v skupino za samopomoč Kr' mi in kako doživlja udejstvovanje v skupini. Moja vprašanja bodo nastajala spontano in se bodo navezovala na pripoved. Zastavila jih bom v trenutku, ko se bo sogovornikova pripoved vidno zaključila.

Teme:

- izkušnja zasvojenosti (formalno zdravljenje, neformalno zdravljenje, viri pomoči, vzdrževanje abstinence),
- skupina za samopomoč Kr' mi (razlog obiskovanja, potek srečanj, organizacija, doživljanje, pomen).

Vir podatkov so tudi zapisi, ki sem jih ustvarila po udeležbi na srečanjih. Zapisi so nestrukturirani, nimajo vnaprej določene sheme pisanja. Pišem o poteku dneva, o mojem doživljanju in o znanju in izkušnjah, ki jih izvem in so se mi vtisnile v spomin.

Fikfak, Adam in Garz (2004) pišejo, da nestandardiziran oziroma poglobljeni intervju omogoča bolj temeljit vpogled v izbrane teme raziskovanja. Izbran način zbiranja podatkov mi odgovarja, ker želim pridobiti čim bolj temeljit vpogled v doživljanja in izkušnje pripovedovalcev. Poglobljeni intervju sem izbrala zato, da sogovorniki govorijo o stvareh, ki jih sami želijo izpostaviti kot del njihove življenjske zgodbe. Menim, da bom na ta način pridobila pristnejše odgovore na svoja raziskovalna vprašanja, saj kot pravi Mesec (2013), posameznik zgradi pripoved iz lastne perspektive in ne iz sugestij. Na ta način spoznamo posameznika, njegovo doživljanje in ravnanje in ne vplivamo preveč na vsebino pripovedi.

3.2.1 TRIANGULACIJA PODATKOV

O triangulaciji govorimo, kadar v raziskovanju hkrati uporabljamo različne metode, vire podatkov, teorije, raziskovalce ali discipline (Fusch, Fusch in Ness, 2018; Flaker idr., 2019; Weyers, Strydom, Herman in Huisamen, 2011).

Pri raziskovanju sem uporabila dva različna vira podatkov. K analizi intervjujev sem dodala še podatke, ki sem jih zbrala med praktičnim udejstvovanjem srečanj skupine Kr' mi. Avtorji (prav tam) pišejo, da takšni podatki pomembno potrjujejo in hkrati še dodatno osvetlujejo podatke, pridobljene z intervjuji. Uporaba triangulacije prispeva k pridobitvi različnih perspektiv o istem problemu. Omogoča nam celovitejši vpogled v raziskovan pojav.

3.3 POPULACIJA IN VZORČENJE

Stvarna opredelitev populacije so ljudje, ki so bili ali so vključeni v skupino za samopomoč Kr' mi. Časovna opredelitev je obdobje od začetka delovanja skupine (avgust 2019) do pričetka izvajanja raziskovalnih intervjujev (druga polovica januarja 2020). Krajevna opredelitev populacije so ljudje, ki prebivajo na območju Slovenije in se udeležujejo srečanj skupine za samopomoč Kr' mi, ki potekajo po različnih krajih Slovenije, s pričetkom v Ljubljani. V populacijo spada osem ljudi. Populacija je heterogena, saj so v njej ljudje različnih spolov, starostnih skupin in izobrazbe.

Vzorec sem izbrala neslučajnostno in priročno. Vanj je vključenih 6 ljudi, ki so v času izvajanja intervjujev (druga polovica januarja in februar 2020) še obiskovali srečanja skupine za samopomoč Kr' mi. Vzorec predstavljajo štiri ženske in dva moška. Dve ženski sta stari 26 in

34 let. Dva moška in dve ženski pa med 48 in 60 let. Pet ljudi ima na območju Ljubljane stalno prebivališče, ena oseba začasno.

Dva člana, ki sta prenehala z obiskovanjem srečanj, v vzorec nista vključena. Prav tako ne osebe, ki so se udeležile le enega srečanja. Menimo, da osip ne vpliva na reprezentativnost podatkov, saj v raziskavi ne želim generalizirati. Zanima me izključno življenjski svet ljudi, ki še vedno soustvarjajo skupino za samopomoč Kr' mi in ni namen moje raziskave, da bi sploševala pridobljena doživljanja pripovedovalcev na celotno populacijo.

3.4 ZBIRANJE PODATKOV

Za namene raziskovanja sem uporabila primarno gradivo – poglobljene intervjuje – in sekundarno gradivo – dnevniške zapise (Mesec, 1998).

Opravila sem nestrukturirane intervjuje s petimi člani in članicami skupine za samopomoč Kr' mi. Pogovori so potekali osebno in individualno s predhodnim dogovorom z udeleženci. Zadnji – šesti član, sem jaz. S sabo nisem naredila intervjuja, sem pa po vseh sedmih srečanjih, ki sem se jih udeležila, zapisala dnevnik, ki ga bom vključila v rezultate.

Z vsakim intervjuvancem sem se posebej dogovorila za kraj in čas srečanja. Izbiro sem prepustila njim. Izrazila sem edino željo po sproščenem in varnem okolju za pogovor. Trije so me sprejeli v svoj dom. Z eno sogovornico sem se dobila v kavarni v Križankah. Z eno sogovornico pa sva intervju opravili na klopici v študentskem naselju v Rožni dolini. Vsi pogovori so potekali sproščeno in nemoteno. Menim, da je k temu prispevalo to, da sem že z vsemi predhodno vzpostavila odnos, v katerem je dobrodošel odprt, iskren dialog, ki temelji na zaupanju in spoštovanju. Vse je delovalo naravno, nisem se počutila kot da opravljam nalogo, ampak kot da »grem na "kavo« oziroma pogovor, ki je tokrat bolj tematsko usmerjen. Želela sem, da nismo časovno omejeni, zato sem se z vsemi dogovorila za takšen termin, da nihče ni begal z mislimi po opravkih. Le v enem primeru se je to zgodilo pa še ta obveznost je bila potem, na željo intervjuvanke, prestavljena. Od vseh sogovornikov sem dobila dovoljenje za zvočno snemanje intervjuja zaradi kasnejše lažje analize. Intervjuji so potekali od 1,5 do 2,15 uri. Opravila sem jih v obdobju med 23. 1. 2020 in 20. 2. 2020.

Uporabila sem tudi dokumentarne vire (Mesec, 1998), in sicer lastne zapise s srečanj, ki sem se jih udeležila. Dnevnike sem zapisala po vsakem srečanju posebej. Nastali so v obdobju med 6. 10. 2019 in 14. 3. 2020. Zapisani so nesistematično, brez vnaprej določenih vzorcev pisanja. Vsebina opisuje dogajanja na srečanjih, moja stališča do delovanja skupine in počutje znotraj nje.

3.5 OBDELAVA IN ANALIZA PODATKOV

Pridobljene podatke sem analizirala s kvalitativno analizo. Pri procesu kodiranja sem uporabila induktivni pristop, kar po Mesec (1998) in Vogrinc (2008) pomeni, da sem se osredotočala na vsebino pripovedi ter iz nje klasificirala teme, o katerih se sprašujem v raziskovalnih vprašanjih.

Pretipkane intervjuje sem analizirala tako, da sem pripoved razdelila na izjave, katerim sem pripisala zaporedno številko in označila s posamično črko intervjuja (A, B, C, D, E). Izjava predstavlja enoto kodiranja. Mesec (1998) navaja, da je to del, ki vsebuje za raziskavo pomembno informacijo. V nadaljevanju sem vsaki izjavi določila pojem, ki povzame njeno bistvo. Pojmom sem pripisala kategorijo, v katero spadajo, ter kategorije uvrstila v teme, ki jih zajemajo. Za boljši pregled podatkov sem po principu osnega kodiranja združila vse kategorije, ki sodijo pod isto temo. Pod vsako kategorijo sem pripisala pojem in številko izjave, ki se nanaša nanj (Mesec 1998).

Urejen in strukturiran zapis mi je bil vodilo za interpretacijo pridobljenih podatkov, kar predstavljam v poglavju Rezultati. V rezultate sem vključila tudi informacije, ki sem jih pridobila iz svojih dnevniških zapiskov in se navezujejo na rezultate, pridobljene iz intervjujev.

V prilogi dodajam primer obdelave gradiva na enem izmed intervjujev ter celoten potek osnega kodiranja. Preostali intervjuji in dokumentacija obdelave podatkov se nahajajo v osebнем arhivu avtorice. Dokumentarni viri – dnevniški zapisi – so prav tako vključeni v prilogi.

4. REZULTATI

V nadaljevanju so podani dobljeni rezultati raziskave. Razdeljeni so po sklopih, ki se nanašajo na posamična raziskovalna vprašanja. Vsak sklop ima več podtem, ki se vežejo nanj.

4.1 OSVOBAJANJE OD ZASVOJENOSTI

4.1.1 Razlog za formalno obliko pomoči

V svojih pripovedih so sogovorniki navedli različne dejavnike ali situacije, ki so vplivali na to, da so se odločili za formalno obliko pomoči. Med razloge sodijo zunanji dejavniki, kot sta **pogoj v službi**: *»Mene so enostavno v službi dobili in jaz sem bil nekako v to prisiljen, so rekli ali greš se zdraviti ali pa izgubiš službo.« A17* in **umanjkanje osnovnih bivanjskih sredstev**: *»Zakaj sem šel noter? Ja, ker sem dobil pojestlo, streho in hrano. Okej, okej, to bo dosti, to rabim ne, ker sem bil klošar.« D33*. Dva sogovornika sta kot razlog navedla **zdravstvene**

težave in pristanek v bolnici: »Jaz sem bila bolj ko ne življenjsko prisiljena. Jaz sem pristala v bolnici. Tam ti noben ne bo prinesel flaše vina pa reko: 'Na.' Razumeš? Tko da, hočeš, nočeš sem bila nekako primorana nehati pit, zaradi zdravstvenih težav in pa zaradi okolja v katerem sem se znašla, to je pač bolnica.« B20.

Govorili so tudi o razlogih, ki so vzniknili znotraj njih. Dva sogovornika sta povedala, da se jima je zgodil **uvid v problem**, pojavila se jima je **lastna želja**, da naredita spremembo in se soočita z zasvojenostjo: »Skratka, lej, ni mi blo treba, ampak sem rekel, ja grem, grem in sem pol šel še enkrat, sam od sebe.« A23; »Vedla sem, da morem nekaj naredit, sem šla do svoje zdravnice in sem ji povedala.« C1. Strah pred izgubo je bil močan faktor pri sogovornikih, da so se odločili za osvobajanje od zasvojenosti. Eden sogovornik je izpostavil **strah pred izgubo stanovanja** in **strah za zdravje**: »Nenazadnje pa sn mislil, jaz mam službeno stanovanje, dejansko sem na cesti. Sem pač moral it noter.« A18; »Je pa vsekakor bil tisti dejavnik, da sem takole obležal in rešilca klical. Se pravi zopet nek strah za zdravje.« A23. Druga sogovornica je podelila **strah pred izgubo eksistence**: »Skoz mi je skoz misli tisto, zdaj si 40 let garala, neko eksistenco si si ustvarila, zdaj ko pa bi lahko končno imela mir, pa tko 'lajf lajf', a veš brez nekih stresov in ne vem kakih živčnih vojn. C7. Enemu sogovorniku pa je strah povzročil **delirij**, ki ga je doživljal in zaradi česar se je odločil za zdravljenje: »Ne, jaz nisem prišel zaradi alkohola, jaz sem prišel zaradi tistih kur*evih delirijev. Zaradi zombijev, to je meni dalo strah.« D39.

4.1.2 Doživljanje formalne oblike pomoči

Pridobljeni podatki se nanašajo na formalne oblike pomoči, ki delujejo na področju zasvojenosti in s katerimi so sogovorniki imeli izkušnje. Štirje sogovorniki so omenjali izkušnje, povezane z Enoto za zdravljenje odvisnosti od alkohola Univerzitetne psihiatrične klinike Ljubljana. Eden sogovornik je govoril o osvobajanju zasvojenosti v Don Pierinovi komuni. Dva sta pripovedovala tudi o pomoči v Splošni bolnišnici Ljubljana in o pomoči osebne zdravnice. En sogovornik in ena sogovornica sta podelila izkušnjo z obiskovanjem Anonimnih alkoholikov in Anonimnih narkomanov. Ena sogovornica pa je pripovedovala tudi o udeležbi v društvu Žarek. Posameznik ima izkušnje z eno ali več različnimi ustanovami oz. programi. Sogovorniki so raznoliko doživljali formalne oblike pomoči. Rezultate razvrstim glede na ustanovo, na katero se podatki navezujejo, ker se programi glede na delovanje med seboj razlikujejo.

Štirje sogovorniki so opisali svoje doživljanje osvobajanja zasvojenosti od alkohola na Univerzitetni psihiatrični kliniki Ljubljana. Sogovornik A je izrazil **nezadovoljstvo z načinom**

bolnišničnega zdravljenja zasvojenosti od alkohola: »Sej, lej, zdravljenje kakršnekoli odvisnosti, kaj ti pa naredijo tam? Mnogokrat sem se vprašal, pa kaj hudiča? Dobil sem une vitaminčke, a veš B-kompleks, to so dejansko samo vitamini in skratka bil sem tam en mesec.« A7. Izpostavil je **nadzor prisotnosti v 3. fazi:** »Zdaj tisto je bla prisila, ko sem moral jaz tja hodit. Tudi, če nisi mogel, si mogel dejansko povedat kdaj boš prisoten, jaz sem jim moral celo napovedat kdaj bom imel dopust, da so vedli, a veš.« A2 in **površinske pogovore**, ki potekajo znotraj skupine: »Skupino tretjo fazo, k sem bil v njej, sem zapustil točno zaradi tega, ker nič drugega nisem slišal. Bil sem 6 mesecev približno, nič drugega nisi slišal kako je en kupil en trahter, ljudje niso nič povedali, zdaj to je, kaj rečt jim nazaj in potem to poslušaj, halo, men se ni zdelo, jaz se nisem videl tam notri.« A36. Sogovornik D je s strani zaposlenih doživel **vsiljevanje njihovih stališč in prepričanj:** »Ko sem jas šel v bolnico, oni so mene na vsak način hotel prepričat, da sem jaz noter prišel zaradi alkohola.« D38.

Sogovornika A in D menita, da sta v času osvobajanja zasvojenosti od alkohola na Poljanskem nasipu največ pridobila od **učenja od ekspertov iz izkušenj:** »Jaz še danes trdim, da zaposleni v bolnici so meni pomagali 0,5 %, vse ostalo so mi pomagali sopacienti, ker sem njih poslušal.« D40; »Po drugi strani, sej velik tudi tam na Nasipu odneseš, ko vidiš kakšen narod je notri, če hočeš sam gledat s telimi očmi. Ti se nekako znajdeš tamle z 40-50 ljudmi, tu nekje, in si isti.« A20. Sogovornika D in E sta zaznala **pomanjkanje uporabniške perspektive** pri izvajanju storitev: »Pač, oni majo neke stvari določene in to izvajajo. Recimo po teoriji pravijo, da je tako najboljše za tiste, ki se zdravijo, in to je to.« E590. Sogovornica E je izpostavila, da je **udejstvovanje na aktivnostih obvezno, da si v to prisiljen:** »Se tam tudi hodijo na razne pohode, ampak tam si prisiljen.« E56.

Sogovornica C je edina pozitivno doživljala zdravljenje zasvojenosti od alkohola. Povedala je, da je **dva meseca čakala** na sprejem v enoto: »Okoli 2 meseca sem čakala ta datum.« V procesu zdravljenja je doživela **poslušnost s strani zaposlenih:** »Tudi terapevt mi je rekel, naj kar ostanem in pol mi je dal še, ker sem prosila, je bil en zunanji opazovalec v naši skupini, sem imela še z njim ene individualne ure.«, **pridobila znanje o zasvojenostih:** »Tam sem od terapevta dobila vso živo literaturo tudi, vse knjige, izpovedi in brala 500 na uro in črpala znanje koker sem ga maksimalno lahko, da sem sploh osvojila kaj sploh to je, kakšne vrste bolezen je to.« C12 in se **učila strategij spoprijemanja s krizo in strategij spoprijemanja z zasvojenostjo:** »Mene so recimo tolk osvestili v bolnici, da točno vem korake kaj moram nardit, kako moram postopati, kakšne vrste bolezen je to, kako se izognat, na kaj bit pozoren, kje moraš bit previden.« Sogovornica je izpostavila razlike med 2. in 3. fazo zdravljenja. Meni, da se v 2.

fazi pogovarjaš s terapevtom in je v ospredju učenje vedenja. Medtem ko v **3. fazi vloga strokovnjaka ni močno prisotna, prevladuje debatiranje v skupini:** »Tle v 3. fazi si že soočen sam s sabo, ok, če bi mel problem, ga sprožiš seveda, rečeš, lej, mam ta pa ta problem, sn tesnoben, karkoli pač, pa bi se to pogovarjali. Načeloma pa ni več to, da bi ona nam zdaj pa postopite tako pa tako, skozi debato ne. Vsak pove svoje mnenje.« C57. Na skupini v 3. fazi so se predvsem **pogovarjali o počutju in naključnih temah:** »Pogovarjamo se o počutju, recimo tedenskem. Kako debato sprožimo, zadnjič smo meli očetje, čist naključno. In pol smo na koncu črto potegnili, smo ugotovili, da je večina mela očete alkoholike, pa te zgodbe potem.« C55. Srečanja so ji včasih predstavljala stres in napor zaradi **težavnih tem pogovora:** »Na skupini pa se mi je že zgodilo da sn prišla s hudim glavobolom domov, kr so težke teme, te zaboli tako kot bi ti rekla, sej možgani ne znajo bolet, ampak tista bolečina ko ti kr neke pritiska not. Tam znajo bit pa težke teme.« C61.

Sogovornik D je podelil svoje doživljanje zdravljenja zasvojenosti od heroina v komuni Don Pierina. Meni, da je v komuni prejel **ustrezno pomoč in podporo:** »Glih ta spontanost me je pripeljala do tega, da sem jaz v komuni ostal sedem let. Ker sem videl, da tle se da. Je blo to kar je men blo potrebno – bližina, družba, pogovor.« D37. Največ so mu doprinesli **prijateljski pogovori z drugimi uporabniki:** »Ni to pranje možganov, ne ni bilo, ajde recimo 2 % sta bla pranje možganov, ostalo so bile pa sam te spovedi med nami, tisti prijateljski pogovori.« Opazil je, da so v komuni **ljudje z različnimi zasvojenostmi** in se mu ne zdi pomembno, da se osvobajanje od zasvojenosti obravnava ločeno glede na predmet zasvojenosti: »Jaz sem bil v Don Pierinovi komuni. Zdaj kdo je vse v njegovi komuni. Alkoholiki? Ja. Narkomani? Ja. Odvisnik od hazarda? Ja. Odvisni od seksa? Ja. Deloholiki? Ja. Ker zasvojenost ima iste vzorce, predmet zasvojenosti je drugi.« D52. Povedal je, da se v komuni velika skupina razdelila na manjše, ljudje se **grupirajo v manjše skupine:** »Deset je že tista magična številka, ko se folk razdrobi. V Don Pierinovi komuni smo temu rekli, da se delajo komunele, kar pomeni 2–3, 2–3 in se ustvarijo neka ozračja med 2–3 in ostalih ne je*ejo.« D81.

Eden sogovornik je pripovedoval, da so bili **na srečanjih Anonimnih alkoholikov** (v nadaljevanju AA) **opiti udeleženci:** »Skratka, enkrat sem prišel notri in sem videl da folk pravzaprav pride pijan notri, ne vem v čem je keč, drugi se pač zmrdujejo, ko so ga videli, ampak ne zdi se mi to nekako v redu.« A27. Druga sogovornica je govorila o izkušnji s **srečanj Anonimnih narkomanov** (v nadaljevanju AN), **ki so bila nezanimiva in dolgočasna:** »Meni je blo vedno ful brezveze. Vedno je prišel drug od njih, zraven je bila terapevtka njegova

in je govoril svojo izkušnjo, s čim ma težave, kako je on nehal pit, se drogirat, s kakšnimi težavami se je srečeval in kako je njemu uspelo, ampak to je govoril puncam, ki smo bile zasvojene. Nas ni brigalo kaj je dal čez, kaj je bilo z njim, kaj je zaj z njim. Lej ravno mi je bilo, jaz sem samo gledala kdaj bo ura mimo.» B105.

Sogovornica B je imela izkušnjo, da so ji v **splošni bolnišnici z medikamenti zdravili zasvojenost od alkohola**: *»Sem dobivala Distraneurine, tako da krize po alkoholu nisem imela, ampak Distraneurine ti ful mal časa dajejo, to ne traja en mesec. To ti predpiše zdravnik. Ponavadi ti da za domov, če si tako zunaj, not so jih pa meni, ko sn prišla na 0 sn prišla na 0, sploh ni blo debate o tem da bi oni meni še kaj dali.«* Sogovorniku A pa so v **splošni bolnišnici popravili krvno sliko**: *»Po vsem skupaj koker so me skup spravili, sem bil tri dni v bolnici, da so me načilali z vitamini, minerali, baje da sem imel celo zmešnjavo.«*

Sogovornik A in sogovornica C sta izpostavila, da sta prejela **ustrezno podporo osebne zdravnice**: *»Jaz sem pri svoji zdravnici eno uro tolk jokala, da je ven sestro, da naj sporoči, da imajo malico, da je pol urna malica, ker je vidla, da sem čist na psu. Tko da je pol hiter urgirala, tle Poljanski nasip, da sem hiter datum dobila, no, so mi domov poslali.«* C2.

Sogovornica E je povedala, da ji srečanja društva Žarek upanja niso odgovarjala zaradi **prevelike skupine**: *»Jaz sem bla recimo v Žarku upanja in to ni ne. Nas je blo vseh skup na skupino 20 recimo, če jih je, ko sem šla enkrat na eno veselico brez alkohola, pa pohod, nas je bilo 70 ljudi, celo društvo, sej se ne moreš pogovarjat, ne moreš se povezovat z množico tolk.«* E76.

Sogovorniki so izpostavili tudi nekaj doživljanj, ki niso vezana na specifično formalno pomoč, temveč generalizirajo. Sogovornica C meni, da **institucija omejuje možnost izbire**: *»Jaz nisem sposobna hodit v društvo Patriot recimo, sej ni Patriot, neki druga je - Abstinent, in tja hodit enkrat na mesec na neke izlete. Se mi zdi da je poseg v mojo osebnost in zasebnost, društvo je meni isto, je pač institucija, da nimaš možnosti izbire.«* E58. Formalne oblike pomoči so zastavljene preveč s togo, s **preveč pravili**: *»Institucionalne skupine tega nimajo, ker imajo preveč pravil.«* E73. Srečanja so vnaprej strukturirana in **ne vključujejo spontanosti**: *»Drugač pa imajo te skupine vedno neka vodila, ni te spontanosti.«* E103.

Sogovornik D meni, da **uradne ure omejujejo pomoč**, saj se lahko stiska pojavi tudi izven delovnega časa: *»A naj grem takoj na CSD? Aaaee. Spet se navezujem na Don Pierina, ki je govorilo, da ga zaboli glava ko piše na župnišču da ima uradne ure. Kaj ma župnik uradne ure,*

jaz sem božji od 10 do 12 pol pa nisn več. Uradnih ur ni! A jaz mam lahko stisko samo 8 ur v dnevu?» D78.

4.1.3 Razlogi za neformalno obliko pomoči

Sogovornik D se je na duhovnika obrnil zaradi upanja na **finančno pomoč**: *»Takrat je bilo nenapisano pravilo, da če greš v župnišče, župnik ti zmir da kaj drobiža. Jaz sn šel v župnišče na Tabor, sem upal da bo župnik dal kaj drobiža« D32.* Dva sogovornika sta omenila tudi pomoč bližnjih. Razlog za željo po pomoči je vzniknil iz **stiske**: *»Zdaj o kakšni težavi gor pa dol, za to mam pa D-ja, da z njim rečem o tem kar se mi dogaja.« A34* ali pa so pomoč ponudile socialne mreže same.

Na tem mestu so relevantni tudi rezultati, navedeni pod točko 7.4.2 Namen skupine Kr' mi, saj le-ta sodi med neformalne oblike pomoči.

4.1.4 Doživljanje neformalne oblike pomoči

Med neformalne oblike pomoči, ki so jih omenili, sodijo duhovnik in bližnji ljudje – prijatelji, družinski člani, znanci.

Sogovorniki so s strani neformalne oblike pomoči doživeli podporo v stiski in napotitev k formalnim oblikam pomoči: *»Župnik mi je dal naslov. Sn mislo, dobro grem na ta naslov, tam bom dobo gnar. Sn prišo tja, tam je bil pa sprejemni center za v komuno.« D32.*

Na tem mestu so relevantni tudi rezultati, navedeni pod točko 7.3 Doživljanja članov skupine Kr' mi, saj le-ta sodi med neformalne oblike pomoči.

4.1.5 Kritična situacija

Trije sogovorniki so povedali, da zanje kritično situacijo predstavljajo **prijatelji, ki pijejo in družba, ki nagovarja k pitju alkohola**: *»Še vedno se dogaja, so še vedno ljudje, ki me vabijo na pijačo, da enega bova pa spila, pa gor, pa dal... sam lej, mislim, da so oni ko vedo, da sn se zdravil, sam človek je sam po sebi hudič, haha.« A19; »Zaradi mene, če greva zdajle v gostilno in si boš ti naročila pir, ej, briga me, ampak mogoče, mogoče pazi, mogoče bo pa v meni en mal tisto, a bi jaz tudi en pir.« D28.*

Dve sogovornici sta izpostavili, da kritično situacijo lahko predstavlja **obisk trgovine**: *»Človek, ki ne pije več, ki gre v trgovino po hrano in gre tudi mimo izdelkov z alkoholom je konec koncev to neka preizkušnja, če gre uspešno mimo, da ne kupi pivo al karkoli, je lahko ponosen nase, sploh na začetku k si res ful nestabilen.« B3; »Pazit kaj v trgovini kupiš. Recimo,*

enkrat sem šla s sinom v trgovino in sem hotla kupit alkoholni kis, ker sn hotla ne vem kaj že vlagat, pa prav sin, ne, ne boš tega kupila.« C21. Ena sogovornica je dejala, da so kritična situacija lahko tudi **reklamni letaki**, in sicer znižan alkohol, ki ga ponujajo. Ena sogovornica meni, da je **kritična situacija pogojena s karakterjem**, torej se razlikuje od posameznika do posameznika: »Sam potem je lahko vse kritična situacija. To, da sosed praznuje rojstni dan in bodo tam nazdravljali, TV recimo ali pa radio.« B16.

4.1.6 Vzdrževanje abstinence

Več kot polovica sogovornikov (A, B in D) doživlja **samokontrolo** v prisotnosti droge in **odločnost** kot faktorja, ki pripomoreta k vzdrževanju abstinence: »Dandanes sem ful vezana na te reklamne letake, jaz si ponavadi naredim cel spisek. Pogledam kaj je kje v akciji, kam moram it kaj kupit, in ful krat se zgodi okoli Novega leta, pa poleti, da maš znižan alkohol, jaz čim vidim to sam obrnem list, ker enostavno tut če pogledam enostavno zakaj bi, ker itak ne rabim.« B22; »Kuham na vinu, alkohol imam doma, ko pravijo tut da ne smeš ga met. Zakaj ga mam? Zato ker sem ga dubu. Ne zdaj, da bi jaz sam šel kupovat. Vino sem sam kupo, ker sem hotel morsko rižoto, ki brez vina ne gre, kajti da okus. Ampak vseeno razmišljaš, saj tega ni liter, pol litra, poleg tega je pa to kuhanje, tudi ven gre, mater če sn pa od tega, pol me pa hudič naj vzame.« A9; »Jaz mam te briške gene, k jaz neke zradiram iz glave je to zradirano.« D29.

Sogovornika A in B menita, da je potreben **uvid**, da se posameznik odloči za pot osvobajanja od zasvojenosti in da le-to vzdržuje: »Se zgolj zgodi vse samo v betici notri, tuki ti more preskočit, boš ali ne boš.« A8; »Ravno ta premik v glavi, to je nek prvi korak, če ni tega je vse brezupno.« B26. Prav tako ista sogovornika povesta, da so **spremembe v razmišljanju in načinu življenja** ključne za vzdrževanje abstinence: »Če ne spremeniš tako način razmišljanja kot način življenja, ti tut take skupine kot je naša ne bodo dolgoročno pomagale.« B106.

Sogovornici C in E sta povedali, da jima fizična aktivnost, predvsem **hoja**, koristi kot strategija soočanja s slabim ali tesnobnim počutjem: »Ko sn začutla, da me je začela tesnoba, kr vroče pa polivat začel. Obula sem se, vstala in šla ven in sn hodila ko norc, kr tako zakrčena sem bila in sem hodila eno do dve ure, koker je. Sam da sem čutila da se sproščam ko sem hodila domov.« C18; »V bistvu pa potrebujemo odvisniki v prvem letu fizično gibanje. Vsak dan bi moral za dobro počutje, zato da ublažiš prekomerno izločanje dopamina, je hoja čist tehnično najboljši način.« E10. **Disciplina**, ustaljen urnik, ki ga izpostavi sogovornica E: »Enkrat tedensko, zaradi tega ker je treba zaradi same discipline, spet smo pri temu problemu odvisnosti.« E40;

in **zapolnitev časa z aktivnostmi**, o čemer pove sogovornica C: *»Zdaj pride pa sam še občasno, pride za par minut, tako začutim in prec neki začnem, da se zamotim.«* C19 sta tudi strategiji, ki ju uporabljata za vzdrževanje abstinence.

Sogovornik A pove, da njemu pri vzdrževanju abstinence pomaga tudi, da **si postavlja lastne meje**, da loči med prav in narobe ter se sooči s težavo. Pomembna mu je **moralna podpora ljudi**. Bistvena pa se mu zdi tudi **lastna volja**, da se sooča z zasvojenostjo: *»Mene pa ta – če, kar veliko matra. Še dandanes. Kaj bi bilo, če bi jaz, midva en kozarček vina spila? Verjetno ne bi bilo nič. Ampak, a res ne bi bilo? Če, potem sem pa jaz spet tukaj kjer sem. Bolje je tukajle na kavica midva, kakor pa, da bi probal.«* A24; *»Tako tudi človeku, ki se znajde v tej situaciji, veliko da, ta neka moralna podpora, ki jo dobi od ostalih. A80«*; *»Če se sam ne sklamfaš, ne ne vidim druge, res ne.«* A29.

Sogovornik D pravi, da njemu pri tem, da ponovno ne poseže po opojni substanci, pomaga lastna **izkušnja abstinence krize** in spomini na pijane trenutke, saj ga opominjajo na težke čase in v njem krepijo **željo po treznem, drugačnem življenju**: *»Jaz vem kako je lepo bit pijan in zadet, ampak jaz tut vem kako je to težko, ko tega nimaš, ko si navlečen.«* D30; *»Men da tut zagon, ko se spomnim ko sem bil nazadnje pijan. Sicer se ne spomnim kdaj točno. V glavnem, ko sem bil pijan, pa mi da zagon, zdaj pa ne bo tko, bo pa malo drugače.«* D106. Pri vzdrževanju abstinence mu koristi tudi udejstvovanje v **skupini za samopomoč Kr' mi**: *»Ker jaz od vas zadosti črpam, meni je to olajšava, meni je to off, ker znam črpat in men to koristi, in mi tudi koristi, da ostanem normalen, trezen.«* D70 ter **pomoč drugim**, v kateri začuti odgovornost do soljudi in občutek koristnosti: *»Zdajle bo Patricija delala magisterij, ej, ti boš pijan, boli te kur*c za njo, kaj te briga, danes ti nimaš časa, daj reči ji, da nimaš, al pa tut če ji nič ne rečeš. Patricija dela magisterij osel trapast, to je njeno življenje to je njena prihodnost a ti ni nič jasno, ja, ampak. Ne, ampak, ampak ne obstaja. In to me drži treznega.«* D71. Prav tako je sogovornik D povedal, da je razvil **strategije za sprejemanje odločitev**, ki mu prav tako pomagajo pri ohranjanju abstinence: *»Kadar je pri meni ta beseda – ne vem. To pomeni ne! Kozarec vina, sej mi ne bi škodo? Ne vem ali bi mi ali ne? Ne vem. Dim trave? Ne vem. Ja je za zdravje ampak ne vem kaj bo pol po temu dimu, ne vem, se pravi, da ne. En seks, ja ne vem, je ne! Amen. Razumeš tako je pri meni: ne vem? OK, ne. Tako preprosto.«* D64.

4.2 VIRI MOČI

4.2.1 Personalni viri moči

Vsi sogovorniki so izpostavili, da jim je v življenju pomemben vir moči njihova **socialna mreža**. Bodisi prijatelj/prijateljica, družinski član/članica ali ostali bližnji ljudje: »Vsak izziv je enak, tudi če imaš ljudi ob sebi, v tem primeru vzpon je vzpon, če imaš ljudi ob sebi ne pomeni, da je klančina manjša, sam je pa tebi lažje it čez to prepreko.« B103; »Če se jaz spomnim, ko sn prišla do konca druge faze, koliko sem bla srečna, da smo se gor na terasi vsedli in kavo spili z mojimi. Da smo se lahko lepo, toplo pogovarjali. Sploh ti ne znam povedat, kolko mi je to takrat pomenilo, kot da bi mi dal nebesa.« C24; »Družba, ta v redu ljudje, to mi je najbolj pomagalo, da sem prišo ven iz tega dreka in družba je tudi ta, ki me zdaj drži, da ne padem nazaj v ta drek.« D42.

Vsi razen ene sogovornice so omenili, da jim vir moči predstavlja **skupina za samopomoč Kr' mi**. Trije sogovorniki pa so kot vir moči omenili tudi **samopomoč**: »Ja, meni je zdaj to prvič, da imam skupino ljudi s katero se počutim varno, pri mojih 48 letih prvič. Zato jo dojemam kot svojo družino.« E38; »Jaz verjamem, da da sama skupina tudi moč posamezniku, ful lahko izčrpam iz nje, tudi če samo poslušam in ne sodelujem v pogovorih.« A69; »Pomagaj si sam in bog ti bo pomagal, amen. Se prav, boga ne rabimo, sn si že sam pomagal.« D47.

Sogovornik A in sogovornica C sta povedala, da njiju v življenju krepijo **novi izzivi in samospoznavanje** skozi različna izkustva: »Se pa vidiš povsod drugod, recimo v kaki knjigi se vidiš, greš v hribe najdeš nek svoj mir, spet iskanje samega sebe. Vedno bolj se poznaš, vedno bolj lažje živiš sam s sabo.« A98; »Jaz preko spolnosti zelo velik o sebi zvem.« E116.

Sogovornici B in sogovorniku D je skupno, da si življenjsko energijo polnita z **odmikom v naravo** ter z **gledališkim ustvarjanjem**: »Ful mi pomeni to, da se lahko za vikend, vsaj za en dan nekako umaknem, in to v naravo.« B7; »Jaz sem gledališčnik že od otroštva, sem že kot otrok nastopal po tistih raznih skečih partizanskih pa olala, ker takrat je bilo to moderno.« D22.

Sogovornik A in sogovornica C sta oba izpostavila, da rada bereta in da jima **branje knjig ali rekov** prinaša novo znanje, ki krepi njuno moč: »Rada berem, da, velik berem raznorazne literature.« C26; »Zaključil bom z Ghandijem: 'Verjetno se vam bo zdel popoln nesmisel, kar počnete, ampak važno je, da to počnete.' Vsake toliko kajta tut jaz zapadem v branje kakih teh rekov, izrekov, včasih se kr not najdem, tako hudičevo fajn zadenejo, haha.« A123.

Sogovorniku A vir moči predstavlja **govorjenje**, saj zase pravi, da zelo rad govori: »Jaz sam pri sebi bi lahko reko, da je fajn, da začneš, da govoriš, tak človek sem, ki velik govori in rad govori nenazadnje.« A33 in **volja do življenja**, ki jo čuti: »Seveda, volja me požene naprej, rad živim.« A95.

Sogovornici B je v življenju vir moči, da se lahko **samoodloča** o poteku njenega dneva in razporeditvi aktivnosti: »Jaz vem pri sebi, edina varjanta je ta, da si jaz sama postavim danes to, jutri to, po jutrišnjem to. In grem, sam grem, zato ker sem si jaz postavila, in ne ker mi je kdo drugi rekel, bi drugače res premisla, če res morem, al pa lahk grem kdaj drugič, al pa tudi sploh ne grem.« B107.

Sogovornici C med drugim vir moči pomeni **ustvarjena eksistenca**, pod kar uvršča izobrazbo, službo in družino. Moč ji krepijo tudi sproščeni pogovori in reševanje križank: »Da si človek nekaj 40 let gradi – šola, služba, eksistenca, otroc, familija, hiša, stanovanje, uno, tretje. To so leta in leta, da gradiš ti svojo eksistenco.« C5; »Če tko pogledaš, sam nekoga rabiš, da debatiraš z njim, rabiš da se pogovoriš, da se sprostiš ob njemu.« C37.

Sogovornik D je poleg že zapisanega povedal, da mu moč dajejo tudi **življenjske izkušnje** in prenašanje le-teh na druge: »V bistvu, vsaka lepa in slaba stvar ti da zagon, iz vsake neki izčrpaš.« D107; »Mi mat večkrat reče, če mi je kaj žal za tiste igle. Za eno iglo mi ni žal, ne. Zato ker jaz lahk dons to iglo tebi dam.« D68. Vir moči mu prav tako predstavljajo **aktivnosti in projekti**, ki ga veselijo in s katerimi si rad zapolni prosti čas: »Jaz sem prostovoljno zaposlen, jaz teh 100€ se poserjem na njih, jih ne rabim. Delam pa prostovoljno, ker to meni pomaga.« D45; »Projekt, ki sem ga jaz uvedel, te knjige po postajah mestnih avtobusov, ki jih nastavljam.« D23; Moja stran k sem jo odprl na Facebooku, Necenzurirano, k lahko izpraznem svoj žolč koker čem in lahko nap*zdim vse kar mi gre na kur*c, to mi zvečer olajša dan, vse breme.« D21. Življenjsko energijo dobi od ljudi, ki ga obkrožajo, ki jih lahko osrečuje, do katerih čuti ljubezen ter ob katerih se počuti varen: »Najbolj sem srečen, če vidim da so okoli mene tudi srečni ljudje, se pravi da sem jim neki dal, ampak ne zdaj tist, vau jaz pa sem, jaz sem kur*c! Ampak vidim pa, da je nekdo srečen ob meni, to pa meni tut daje to srečo.« D24; »Jaz ne rabim velik pa se tut ti ne rabiš velik, rabim sam da vem, da je nekdo ob meni, amen. Da maš občutek varnosti v trenutku ko se počutiš šibkega.« D94. Kot vir moči prepozna tudi svoj **odločen karakter**: »Jaz mam te briške gene, k jaz neke zradiram iz glave je to zradirano.« D29 in **lepe spomine**, ki jih nosi v sebi ter ga ženejo naprej: »Vsak lep spomin ti polepša že tist trenutek, ko se spomniš nanj ga, in ti olajša, no zdaj gremo pa naprej, zdaj moram pa spet to

nardit. Greš lažje. Spomniš se neke lepega in to ti da zagon za v naprej, za v novo sranje, amen, to je vse ne.» D105.

Sogovornici E so pomembni **iskreni odnosi**, saj takšni odnosi krepijo njeno moč: *»Jaz taka pač sem, tako funkcioniram, da mam rada odkrite odnose. Jaz skrivam drugač nič, se mi zdi boljše, da te že nekdo na začetku razočara, kot pa da vlečeš ta odnos in vidiš, da je zlagano.« E115.* V življenju pa ji pomaga tudi **zapisovanje lastnih misli**, kar prispeva k samospoznavanju: *»Jaz čez teden pišem strašne notranje monologe v svojo knjigo. S tem si pomagam razumeti sebe.« E44.*

4.2.2 Materialni viri moči

Sogovornik A je povedal, da zanj predstavlja materialni vir moči **hoja**, predvsem hoja v hribe: *»Jaz že od nekdaj rad hodim.« A68; »Rad hodim v hribe.« A960.* Tudi preostali sogovorniki so dejali, da hoja blagodejno vpliva na njihovo počutje: *»Hoja ti tako vpliva na tvoje počutje, na človekovo počutje, da se izloča ta serotonin, ki ublaži delovanje tega dopamina in ti hoja zavira željo po pitju, drogiranju, po slabih odnosih, to je 100 % dokazano.« E11.*

Sogovornica B je povedala, da ji materialni vir moči predstavlja **domača žival** in **športne vadbe**, katerih se udeležuje: *»Rada se usedem z njim (op. zajčkom) in igram.« B6; »Imam dve telovadbe, ki sta zastonj. Joga, in to kar mam na Kraljih – borilne veščine. Hodim pa tudi na pilates, ki ga plačam.« B91.*

Sogovornik D med materialnimi viri moči izpostavlja **finančno stabilnost** in **zbirko CD-jev s filmi in glasbo**: *»Glej jas mam polno, tega z nogu zapiram (op. hladilnik), gnar mam.« D60; »Tamle, če te zanimajo DVD-ji, si lahk kakšnega izbereš, ker to bo itak šlo. Titota, Let nad kukavičjim gnezdrom, Življenje je lepo.« D109.*

4.2.3 Simbolni viri moči

Sogovornica B je med simbolnimi viri izpostavila **filme**, ki si jih rada ogleda, vendar za to redko najde čas: *»Nimam časa, da bi se usedla in pogledala en film, eno oddajo, pa rada pogledam kaj.« B5.* Sogovornik D pa je povedal, da rad prebira **strokovno literaturo**, iz katere črpa znanje zase: *»Ne po nekih kur*evih knjigah od Ruglja, pa od Junga pa od Nietzscheja, ej zaboli me kur*c zaradi njih, čeprav, da smo si na jasnem, so pomembni, so. Ampak zakaj so pomembni, zato da mi črpamo iz sebe. To je poanta vsega skupaj.« D36.*

4.3 DOŽIVLJANJE SKUPINE ZA SAMOPOMOČ KR' MI

4.3.1 Vzdušje v skupini Kr' mi

Več kot pol sogovornikov je izpostavilo, da v skupini prevladuje **nasmejanost**. Vzdušje doživljajo kot **sproščeno in prijetno**: »Zdaj v naši skupini je prav ta sproščenost.« A40; »Veliko bolj smo usmerjeni v neki smeh, zabavo, sprostitve, to se meni zdi super.« C53; »A pa sej smo mal čudaki a? Res se znamo zabavat. Ta smeh nas sprosti.« E119.

Ena sogovornica meni, da k **sproščenosti in dobremu vzdušju doprinesejo nemonotona srečanja in medsebojno ujemanje članov** skupine: »Vrh in sama pot se izbira taka, da je zanimiva, da ni monotona, da ni po cesti, da je po gozdu, da se res človek lahko sprosti.« B65; »Po moje je ujemanje članov dober predpogoj, ker če ni tega, v čem je smisel, da gremo na en pohod in se s samega štarta grdo gledamo.« B87. Druga sogovornica pa v skupini zaznava **energičnost**: »Morem rečt, ej, ful smo polni energije.« E118.

V dnevniških zapisih na petih mestih ugotavljam isto, kot so povedali sogovorniki. Da je vzdušje v skupini sproščeno in prijetno. Prisotni sta nasmejanost in energičnost ter da k takšnemu vzdušju predvsem doprinese dobro ujemanje in razumevanje med člani skupine.

4.3.2 Počutje v skupini Kr' mi

Trije sogovorniki so povedali, da imajo v skupini **občutek varnosti in sprejetosti** ter da se na srečanjih počutijo **sproščeno**: »Zameril mi ne bo noben, to hočem rečt. To je bistvo, da si sproščen v tem okolju.« C71; »Ja, meni je zdaj to prvič, da imam skupino ljudi s katero se počutim varno, pri mojih 48 letih prvič. Zato jo dojemam kot svojo družino.« E38; »Če hočem prit na vrh, moram premagati pot in mi je lažje, če imam okoli sebe ljudi, ki me razumejo, da sem v družbi ljudi v kateri sem sprejeta.« B101.

Dva sogovornika sta omenila tudi **povezanost**, ki jo občutita med člani skupine: »To je ta svoboda, ki je pa ta čustvena povezanost, ja, nismo normalni.« E71; »Tam mal pred Trbovljami sn se hoto malo ustavit nisem mogo ne več hodit ne gledat, sam kur*c, tema bo. In res, z zadnjimi atomi, sem pršu, dol na asfalt. Ja to sva že prej govorila, dal mi je ta občutek povezanosti in to ogromno pomeni.« D76.

Zadovoljstvo sta izrazila dva sogovornika. Omenjala sta **zadovoljstvo s skupino in njenim delovanjem, s člani skupine ter s prilagajanjem urnika srečanj članom**. Ena sogovornica je omenila tudi **zadovoljstvo s pogostostjo srečanj**: »Skupina zdaj koker funkcionira, funkcionira odlično.« A115; »Sem bila, res, na moje veliko presenečenje, ful zadovoljna s člani skupine. Kako so me sprejeli, kako sem postala del te skupine. Tako da, ne vem, mogoče to, pa

kaj jaz vem, se mi zdi da se mam res ful dober.» B35; »No zdaj so sobote, prej so ble nedelje. Tko da kaj jaz vem, fajn se mi zdi, da smo se tudi glede urnika pohoda prilagajamo skupine.« B60; »Enkrat na teden je dobro, manj bi bilo premalo.« E39.

Sogovornik A ima **občutek doprinosa v skupino**, vloge organizatorja ne dojema kot težke: *»Zdaj pa poglej kako čutim jaz vlogo organizatorja, sploh mi ni težko.« A46.* Sogovornica B pravi, da se v skupini dobro počuti in meni, da **vsak član skupine poskrbi za dobro počutje vsakega izmed njih** ter da občuti **veselje** ob skupnih uspešnih vzponih: *»Ful smo taki, ni uno, da človek glede samo nase, ampak gleda na svoje dobro počutje in dobro počutje drugih članov skupine.« B83; »In tudi potem, ko dosežeš vrh, lahko to veselje deliš z ljudmi, ki so ti pomagali in ki so tudi oni naredili isti vzpon.« B104.* Sogovornica C se v skupini počuti **neobremenjeno**: *»Sploh ne razmišljam zdaj a bom to temo odprla al uno, zdaj grem jaz se nadihat svežega zraka, malo se nasmejat, nič tako, brez nekih tistih v glavi.« C60.* Sogovornica E je povedala, da se v skupini počuti **sprejeto in razumljeno**: *»Tukaj pa imam občutek, da me razumejo, zaradi istih problemov ki smo jih meli, čustvenih podhranjenosti, ki smo jih meli.« E30; »Verjetno se tudi zato ta sprejetost, ta varnost, ta povezanost tako kaže. Zato ker ima vsak posameznik občutek, da je res sprejet tak kot je.« E69.*

V dnevnikih na petih mestih pišem, da se v skupini počutim dobro, sproščeno, neobremenjeno in sprejeto. Razloge za to pripišem odnosu, ki ga imamo, v katerem dobim občutek varnosti, zaradi katerega se lažje sprostim in odprem. Na štirih delih opažam, da člani na skupnih podvigih doživljamo veselje in se veselimo skupnih uspehov. V zadnjem dnevniku obravnavam zaskrbljenost nad nadaljnjim izvajanjem srečanj, ki smo jo izrazili na srečanju, zaradi epidemije Covid-19.

4.3.3 Komunikacija v skupini Kr' mi

Glede komunikacije je več kot polovica sogovornikov povedala, da le-ta poteka na način, da **vsak sodeluje v pogovorih po lastni volji**: *»Še vedno se lahko odmakneš si sam, če ti paše, hkrati maš pa družbo.« A54; »Čeprav na pohodu sem itak najraje sam, ampak sam to je spet tisto, zdaj sem rad sam, sej pol bom prišo do vas, da polnim baterije.« D73.*

Tri sogovorniki menijo, da v skupini lahko **svobodno izražajo mnenja in stališča**: *»Zdaj, da lih rečem da nimamo zadržkov, bi mal preveč na široko rekla, ampak mogoče, da tej zadržki počasi padajo, da smo bolj odkriti drug z drugim, da se ne bojimo povedat svojih izkušenj svojega mišljenja.« B63; »Lahko se pogovarjamo o intimnih stvareh, jaz se lahko vse pogovarjam.« E72.* Ena sogovornica ob tem pove, da komunikacijo med člani doživlja kot

korektno in spoštljivo: »Jaz ne morem rečt, da je bilo kadarkoli do zdaj, ko smo bili skupaj kako zajedljivo zbadanje, nesramnost, ker to se rado zgodi, sem pa tam kakšen, ki hoče bit pameten ko sto mater. Kle tega ni, to mi je fajn, vsak prosto pove tisto kar si misli.« C51.

En sogovornik je dejal, da v pogovorih **ne občuti moraliziranja** ali obsojanja o odločitvah, ki jih v svojem življenju sprejema: »Se mogoče je glih point tega, da ne teče skoz debata o odvisnosti, se večkrat šalimo na ta račun, ni pa to tisto strogo: 'Ti pa moraš zdaj to, pa to, pa to, pa ne zapadi nazaj v zasvojenost, ne delaj tega pa tega.'« A14.

Sogovornica E opaža, da so v skupini **pogovori precej odprti in iskreni** ter da je malo tem, o katerih ne debatirajo: »Bolj smo odprti, nimamo tolko tabu tem, vsaj jaz nisem opazila. Smo ugotovili, da noben nič ne skriva. Celo, če ma nekdo hemoroide, tega ne skriva, haha, recimo no.« E83.

Iz pripovedi sogovornikov je razvidno, da se na srečanjih pogovarjajo **raznolike teme**. Trije sogovorniki so povedali, da se v skupini **pogovarjajo o življenjskih stvareh** in njihovem **vsakodnevnem dogajanju**: »Vsak prinese konec tedna v skupino, vsak svoje, kar je naredil med tednom.« E32; »Recimo se razvije debata, kot je bila zadnjič, o iskanju službe, do vprašanja ali se lahko zdravljene alkoholik še kdaj privoščiš kozarec vina pri obroku al pa pivo s prijatelji in greš potem v neke širše zadeve.« B19. Ena sogovornica pravi, da se odvijajo tudi **pogovori o podobnih problemih**: »Midva z A sma recimo enkrat, ko sn mela z mami en čas mal problemov, sma se zlo o tem pogovarjala, pa tudi on, ko je imel isto z mamo.« C35.

Dva sogovornika sta izpostavila, da znotraj skupine včasih doživljata **odmik od razmišljanja o zasvojenosti**: »Se pogovarjamo tudi o življenjskih stvareh, ki pa so bistvene, da ti ne razmišljaš o odvisnosti. Odmakneš se od tega.« A15; »Sicer zdaj jas včasih razmišljam, a se mi namerno izogibamo tem debatom ali nobenemu niti na misel ne pride mogoče, da bi sploh kaj razmišljal tko da bi se sploh o tem pogovarjali. Zlo mal tko, al pa o samem zdravljenju.« C52.

Ena sogovornica je omenila, da se s člani skupine **pogovarjajo o občutkih**: »In pogovarjamo se o občutkih, zdaj že tudi o doživljanju teh občutkov.« E16 in dodaja opazko, da se **pogovori poglobljajo**, kar po njenem mnenju še dodatno medsebojno povezuje člane: »Sej zdaj, ker smo začeli govorit tolko, to nas povezuje, ne sama hoja.« E21.

Med seboj se člani pogovarjajo o skupini in njenem delovanju, kot je povedala ena izmed sogovornic, so se pogovarjali **o potencialnih novih članih** ter kako se odločiti, koga sprejeti v skupino: »To se zdaj sprašujemo in pogovarjamo, kako selekcionirat nove člane.« E78. Dve sogovornici sta govorili o tem, da člani **skupno debatirajo o izbiri naslednjega pohoda**: »Ni

uno, da vsi preložimo breme na A-ja, kao A zberi, odloči se, pol bomo pa vidli. Ampak je pogovor prej. Vsak s tem, ko se pogovarjamo, damo neko sliko kam si mi želimo zdaj v kratkem, torej drug teden it.« B98. Eno izmed sogovornic je zmotilo **obveščanje informacij o srečanju na zadnji trenutek**, o moteči zadevi se je pogovorila z organizatorjem in ta je upošteval njene želje: »Na začetku so ble ponavadi težave, ker je A pošiljal v petek zvečer kam se gre v soboto zjutraj. Sam ne, ej stari, jaz ful nisem navajena funkcionirati na varianto zadnji trenutek. To me je ful motilo.« B56; »Sem tut A-ju povedla in ja, se je popravil. Zdaj je začel v četrtek pošiljat, tokom dneva, tako da se je izboljšalo ja.« B57.

Ena članica svoj doprinos h komunikaciji prepozna v tem, da **spodbuja pogovore** znotraj skupine: »Temo začnem. Brez mene se nebi tolk pogovarjali, to pa stoprocentno.« E43, kar potrjuje tudi druga sogovornica: »Če mene vprašaš je E ful pozitivna točka naše skupine, da nekako brez zadržkov, brez neke sramežljivosti da problem na dan, ga predstavi in jo zanima kaj si drugi mislimo.« B17.

V dnevniških zapisih komunikacijo v skupini obravnavam na več mestih. Opažam, da je v pogovorih vsak slišan, vsak ima prostor podeliti svoje misli, hkrati pa, če ne želi, mu to ni potrebno. Komunikacija poteka nestrukturirano, debate se razvijajo spontano. Včasih med vsemi člani hkrati, drugič po manjših skupinah ali v paru. Komunikacijo zaznavam kot odprto in iskreno, v kateri je prisotnih malo zadržkov o izbiri teme pogovora. Teme so raznolike. V dnevnikih beležim, da smo se pogovarjali o vsakdanjih življenjskih stvareh in dilemah, o počutju in občutkih, o izkušnjah z zdravljenjem zasvojenosti od alkohola in o drugih zasvojenostih. Pogovori se dotikajo tudi tem, ki se navezujejo na delovanje skupine. Pogovarjamo se o vključevanju novih članov in organizacijskih zadevah, kujemo ideje za naslednje pohode, reflektiramo dogajanje s srečanja in si povemo moteče zadeve ter podamo predloge za izboljšavo. V enem delu dnevnikov zapišem opažanje, da E spodbuja pogovore in navadno začne s kakšno temo, o kateri se je težje, bolj nelagodno pogovarjati.

4.3.4 Interakcije v skupini Kr' mi

Med člani v skupini prevladuje **kolektivni duh** (A, B, D, E): »Med sabo si vse delimo, kar imam jaz bo imela tudi skupina.« A111; »Ti bi lahko komot, smo prišli v Medvode, bi se usedla za mizo pa rekla: 'Eno kavo, za vas, boli me kur*c, smo prišli do cilja to pa je to.' Ne, mi smo bli skupi do Ljubljane.« D97.

Vsi sogovorniki so povedali, da so znotraj skupine prejeli ali nudili **podporo v stiski**: »Men je kr sred, ko smo se najbolj zabavl, strah me je, da bo enkrat tega konc, da me bodo zapustili pa

take. Lahko bi rekli, lej ženska daj se mal s psihiatrom pogovor, mogoče obstajajo kakšne tablete za to, pa niso. A veš, meni so to čudeži življenja.« E112; »Saj si vidla pri H, jaz ne bom nič. Kaj ne boš nič? Daj kavo! To je lepa gesta, tu vidiš kolk je močna ta skupina, si si v oporo.« D56. Prav tako so povedali, da se srečujejo in imajo **stike izven srečanj**: »Smo tudi čez teden v stiku, ni to samo vikend zadeva, z D še ubistvu najbolj, A še občasno.« C42; »Sej mam stike čez teden, jaz če v stisko zapadem, lahko kličem, vsak ma eno svojo funkcijo, zato pravim kot družina.« E41.

Trije sogovorniki govorijo o **medsebojni podpori in pomoči**, ki jo doživljajo tako na srečanjih kot zunaj njih: »Zdaj se lahko to sliši kot da sem pijavka, ja jaz črpam iz vas, kur*c vi pa iz mene, črpamo drug iz drugega.« D16. Za pomoč in podporo menijo, da poteka vzajemno in jo hkrati doživljajo kot **moralno podporo**: »Nekak je ful vzajemno, si pomagamo, pa naj bo to če čmo v hrani, materialnih dobrinah, pogovoru, v izkušnjah, res v vsem, kot neka moralna podpora.« B84; »To mi je zdaj na Kumu, po moje je bil pohod ko sem najbolj trpel, kjer nisem užival nič. Tolk sem bil zjeban. So me čakali in gledali kje sn. Sn reko A se še nisem padel v prepad. In E, ki mi je za ritjo hodila, saj, ej, če padeš kaj bo ne, ampak je bla moralna, ta morala me je držala pokonci.« D75.

Tri sogovornice (B, C, E) so govorile o **medsebojnem ujemanju**, ki ga doživljajo s člani skupine. Razlog za to prepoznavajo v skupni izkušnji in podobnih potrebah: »Jaz teh ljudi od prej ne poznam, se mi zdi, da sem imela tudi čist drug življenjski stil, mislim ga mam. Službo drugo, eksistenco, nisem se toliko soočala s socialnimi težavami. Ampak še vedno se ujamemo in jaz mislim, da je to ta življenjska izkušnja.« C47; »Verjetno se zato ujamemo, ker mam vsi iste potrebe, ta čustvena podhranjenost. Noben od nas ni imel tega, da bi bil tak kot je z vsemi svojimi čudaštvij sprejet, tak kot je.« E85.

Trije sogovorniki (A, D, E) menijo, da se **odnosi med člani razvijajo v prijateljstvo**: »Mamo se fajn, rad bi, da se vidimo, da kako rečemo, čisto po domače rečeno, mislim da kr postajamo prijatelji, tiste znance smo že prerastli.« A122; »Jaz mislim, da se bo iz tega interesa v prijateljstvo to razvilo. Zdaj se mi zdi, da smo na poti do tej točke.« E94.

Več kot polovica sogovornikov (A, B, D, E) v skupini doživlja **medsebojno povezanost** s člani in zaznavajo **medsebojno skrb**, ki jo namenijo drug drugemu: »Recimo Martuljški, C se zmoti, vsi smo poskrbeli zato da je bila varna, smo šli na Kum, D isto. A79«; »Men se zdi, da smo res res ful povezani. Zaenkrat ful dobro sodelujemo.« B99.

Dva sogovornika povesta, da udeležba na srečanjih s sabo prinese tudi **odgovornost do sočlanov**, kar vključuje skrb za varnost in dobro počutje vseh udeleženihi: *»Ta skrb, odgovornost, ki jo prevzemamo do drugega, ti greš sicer sam na pohod, še vedno pa si del skupine do katere prevzemaš odgovornost.« A78.*

Sogovornik A in sogovornica E sta povedala, da se med člani vzpostavlja **zaupen odnos**: *»Ja, mislim, da smo na tej poti, da je to zaupanje.« E95; »Ampak skupina, spet ostajava pri skupini, si mora zaupat, mater da res, če ni zaupanja, nisi sproščen.« A120.*

Malico iz nahrbtnika si **kolegialno delijo**, tako vsak posrbi za del nje, sta dejala dva sogovornika: *»Vse kar mam, delimo. Recimo ti maš vedno vodo, jas mam suho sadje al pa čokolado, E kavo, A čaj, hočem rečt, vsak ma nekaj, če lahko ima in tudi vse delimo.« B81; »Jaz recimo vsakič skuham in prinesem čaj, E kavo. Zadnjič je bla grozna, tako da dobro da nisi bla, hahaha. B je imela neke češplje in imamo, smo vrgli skupaj pa smo jedli, tudi tukaj nekako funkcioniramo.« A110.*

Sogovornik A in sogovornica B sta povedala, da si medsebojno pomagajo pri premagovanju fizičnih ovir. Menita, da se **težavnost poti prilagaja celotni skupini** oziroma najšibkejšemu členu: *»Jaz pa recimo mam kr malo skrbi za B. Mogoče pa gledam bolj njej bolj, tko, da lažje hodi. Rajši vidim to. Izbiram poti, ki so njej primerne.« A67; »Pozimi se je marsikdaj zgodilo, da je bilo pobočje spolzko in mokro, kar seveda druga ne moraš pričakovat in sem tudi jaz imela več težav. Lej ni problem, mam tle A-ja ki mi vedno da roko. Na prejšnjem pohodu me je za rokico držal, me kr zvleče al pa kr za nahrbtnik, haha.« B66 in da na poti člani **skupno premagujejo prepreke**, ki se pojavijo: *»Tut, če med samo potjo pride do kakšnih nevšečnosti ali kakšne prepreke, jo dejansko skupaj prebrodimo.« B68.* Prav tako se celotna skupina **prilagaja s terminom srečanj**, če ima kdo kakšne obveznosti na določen dan: *»Recimo E bo zdaj hodila s tem invalidom na vaje in se mi zdi ful dobro, ker ona sama ne želi odustati od skupine in tut mislim, da govorim v imenu vseh članov skupine, da tut drugi ne želimo, da bi ona nehala. Potem je bla ful v paniki, kaj če v soboto ne bo mogla. In smo vsi rekli, E, ni panike, poveš in se bomo potem, če se bomo lahko, že prilagodili, pa prestavimo recimo nazaj na nedeljo.« B61.**

Več kot pol sogovornikov je omenilo, da z interakcijo **prepoznavajo kompetence in vire moči drugih članov**: *»B je, sama po sebi ne bom rekla, boga, ona bo še mal rabila, fizično mislim, drugače se mi zdi pa dosti samozavestna in odločna.« C45; »Recimo, če hočem, da mi na področju socialnih veščin kaj manjka, bom sigurno D-ja poklicala. Če mi manjka na nekem*

čustvenem področju bom A-ja, če mi pa na nekem ekonomskem ali pa takem praktičnem bom pa B poklicala.« E42.

Sogovornica B pove, da se **odnosi** v skupini z vsakim srečanjem **poglobljajo** in da jih doživlja kot **pristne**: »Odnosi, ki se dobesedno gradijo, iz pohoda v pohod so večji, bolj razvejani, bolj trdni.« B71; »Je pristen odnos, ni zaigran, ni sfejkan.« B74. Sogovornica C je dejala, da se ji odnosi v skupini zdijo **neproblematični**: »Skratka, ta družba mi odgovarja zato, ker smo drug do druga neproblematični.« C33. Sogovornica E meni podobno, da v skupini **ni kompliciranja**: »Jaz mislim, da nismo tolk zakomplicirani.« E3.

Sogovornik D pove, da je v interakcijah treba **spoštovati dogovore**, saj to celotni skupini omogoča, da lahko funkcionira in izvede plane, ki si jih je zadala: »Čakamo. Čakamo 5 minut, če te ni, razen če pošlješ po telefonu, zamudo bom 10 minut.« D90; »Tako je bil J zdaj, nismo ga čakali 10 minut, ampak pol ure, do odhoda vlaka. Ne morem zdaj jaz zaje*at dneva zaradi tebe, amen, ni te. Aa, kaj je zdaj s tem? Tisti, ki bo hodo, neki red pa je, povsod je.« D91. Povedal pa je tudi, da ima znotraj skupine izkušnjo **medsebojne solidarnosti**: »Meni na primer najbolj, ne, ni mi šla na kur*c, sam najbolj butasto sem se počutil pri G, s tem avtom nas je vozila, nobenga gnarja. Jaz sn ji enkrat v škatlo za cigarete podtaknil 10€, je vun vzela pa rekla: 'Kaj je to?'« D62.

Sogovornica E je povedala, da **vsak vnese svojo edinstvenost** v skupino: »Vsak prinese svojo, jaz rada rečem temu čudaštvo, mal svojega čudaštva, ampak ni to nič narobe.« E75. Ista sogovornica meni, da z interakcijo **širijo domišljijo** in v sebi prebujajo otroško igrivost: »Recimo zdaj smo iskali čudežno drevo. Čaki, ni blo čudežno, neke druga. No, se je bla navadna akacija. D ji je reko bonsai za kiklope.« E47. Odnose, ki jih tvorijo, vidi kot priložnost za **medsebojno učenje**: »Vsak od nas ima tako lastnost, eno osebnostno lastnost, al pa eno vrlino, al pa vzorec obnašanja, ki ga jaz potrebujem. Pa jaz mam neki kar un potrebuje in čist na takem smo se povezali.« E61. V interakcijah **doživlja sprejemanje nenormalnosti**, ki dopušča posamezniku, da je avtentičen in rabi vest v skladu s pričakovanji in normami družbe: »Tam pa ni, zato pa tiste skupine, tam se morš tak vest, pa take čevlje morš met, pa tako počutje, pa ne smeš rečt, vest se moreš v skladu s pričakovanji. Se pravi, morš bit normalen, tukaj si pa lahko normalen in besede normalnost nimamo.« E70.

Na podlagi dnevniških zapisov ugotavljam, da člani v interakcijah v skupini prejemamo in dajemo podporo v stiski ter skrbimo za varnost drug drugega, kar obravnavam v dnevnikih na treh mestih. V enem delu opažam, da se ta podpora in pomoč ne kaže samo znotraj srečanj,

temveč ima svoje razsežnosti tudi zunaj njih. Člani si v kolektivnem duhu med seboj delimo stvari in dobrote, ki jih vsak prinese s sabo za malico. V vsakem dnevniku opažam, da interakcije med člani potekajo kdaj v dvojicah, drugič v manjših skupinah, kdaj pa tudi med vsemi naenkrat. Na enem mestu opažam, da s člani in med člani doživljam medsebojno ujemanje, kar se kaže v dobrih medsebojnih odnosih. Na treh delih zasledim, da se člani na poti, ki jo opravimo, med seboj bodrimo, si dajemo spodbudo za lažji korak in se pohvalimo za uspehe, ki smo jih dosegli. Na treh mestih tudi opažam, da si pri premagovanju ovir na poti dajemo fizično in moralno podporo ter da se reševanja zagat lotimo timsko. Skupaj premislimo, kako rešiti nastalo situacijo. Na treh delih v dnevnikih opažam, da je humor precej prisoten v interakcijah, ki se tvorijo na srečanjih. Spodrsrljaje, ki so se nam zgodili, obrnemo na smeh. Tako se slabim odločitvam raje nasmejimo, kot da se jezimo in spravljamo v stres.

4.3.5 Dogajanje v skupini Kr' mi

Sogovorniki povedo, da je skupina trenutno v **prvi fazi razvoja**: *»Zaenkrat smo ubistvu na začetku. Ni niti 1 leto kar obstaja, tako da zaenkrat je to ful dobro.« B42.*

Kot **temelj skupine** trije sogovorniki doživljajo **dotične štiri člane**: *»Temelj skupine zdaj, jaz vidim da smo štirje – B, E, A, D.« D87.* Povedo, da so nekateri **neredni udeleženci**. Eden jih poimenuje padalci: *»Začela sva sama, pa poglej kolko nas je že zdajle. Redni smo 4, da hodimo vsako tedensko in še eni 3, tudi ti si med njimi, ste taki, ki vsake tolko se nam pridružite.« A55.* Do dneva opravljenih intervjujev se je srečanja naenkrat udeležilo največ sedem ljudi: *»Največ nas je bilo 7. Takrat ko smo šli na Sv. Miklavža, pa ej pazi, najslabše vreme smo mel, vse vremenske razmere v enem dnevu.« A64.*

Sogovornik A je povedal, da v skupini **ne zaznava motilcev delovanja**, edino preglavico mu včasih predstavlja **umanjkanje idej za izbiro lokacije** naslednjega srečanja: *»Ampak, da skupino nekaj nazaj drži, tega ni.« A107;* *»Najtežji problem se je spomnit kam it, ogromno je teh poti po Sloveniji, super so, ampak spomnit se kam.« A48;* in vreme, saj srečanja v primeru **slabega vremena niso izvedljiva**: *»Dobro, poletji je to lažje koker pa pozimi, a veš ne, da gremo kam peš.« A59.*

Dve sogovornici sta dejali, da srečanja **trajajo cel dan** in so dolga 20–30km: *»Smo pa zelo delovni, glede na to da delamo po 20–30km, men se zdi to dost.« E33;* *»Vem, da je treba toliko zgodaj, ker, če ne, ne bomo prišli dol dokler sonce ne zaide.« B55.* Izbira se **razgibane, gozdne poti**: *»Vrh in sama pot se izbira taka, da je zanimiva, da ni monotona, da ni po cesti, da je po gozdu, da se res človek lahko sprost.« B65.* Na srečanjih naredijo fotografije, ki si jih kasneje

med seboj izmenjajo: *»Tudi ni fora, da ima vsak svoj fotoaparatus, ampak ponavadi je A al pa ti, slikaš pa slike pošlješ.« B82.*

Sogovornika A in D sta povedala, da so se na srečanjih zgodile **težke preizkušnje** zaradi slabotnega počutja udeleženca ali udeleženke in da sta se v takih trenutkih pokazali skrb in odgovornost do članov skupine: *»Zdaj če vzameva primer Martuljskih slapov, ko je C šla v kur*c. Kum, ko sem jaz šel v kur*c. Kaj če bi se nama kaj zgodilo? Si ti zraven, da mi pomagaš, da se mi nič ne zgodi, ne to pa je odgovornost.« D93.* Eden izmed njiju je pripovedoval tudi o **zabavnih trenutkih**, kot je podvig s kolesom, na katerem so nevede ubrali drugo, daljšo pot: *»Z bicikli na Višnjo goro in potem Reka Gozd. Ohoho, ija, haha, pa smo šli ne. Tko da ja, so take smešne dogodivščine, ki ti še bolj popestrijo en sam dan.« D103.*

Na svojih poteh so doživeli razne **prijazne geste neznancev**, ki so jih srečevali. Velikokrat so jih ravno te rešile iz nevšečnosti, v kateri so se znašli, je povedal sogovornik D: *»Tako kot takrat ko smo šli na Sv. Miklavža, trije šoki v enem dnevu. Na Tržaški, ko nam kelnarca prinese sok namesto vode zraven kave, pa tle ko nas je iz Sore do Medvod z avtom pelal.« D17.*

Tudi sama na štirih mestih v dnevnikih opisujem zabavne prigode, ki smo jih doživeli ter kako nam je dobrosrčnost neznancev olajšala pot, pomagala iz zagate ali polepšala dan. V štirih dnevnikih je razvidno, da se srečanja začnejo v jutranjih urah in trajajo vse do večera. V vseh dnevnikih zapišem, da je predmet dogajanja pohod na izbrano lokacijo – hrib, slap. Opisujem pot, ki jo večinsko obdaja narava. Na eni točki zaznavam, da je stalnost izvajanja srečanj odvisna od vremena, saj le-ta v primeru slabega vremena odpadejo. V zapisih devetkrat omenim, da smo se največkrat na začetku srečanja ali ob koncu, včasih tudi vmes, ustavili v gostilni na kavi, kar vidim kot priložnost za skupne pogovore, kar je med hojo težje izvedljivo. V enem delu dnevnika opisujem situacijo, ko se je članica počutila slabotno in kako smo ji drugi bili v oporo.

Na podlagi intervjujev in svojih dnevniških zapiskov lahko povzamem, na katerih lokacijah so se dogajala nekatera srečanja skupine za samopomoč Kr' mi: Ljubljana–Pot ob žici, slap Savica, Janče, Martuljski slapovi, Kum, Mengeška koča–Rašica, Višnja Gora–Reka Gozd, Osolnik–Govejk, Vremščica, Kal, Sv. Miklavž, Sabotin, Slavnik, Krim, Toško Čelo–Zaplana, Slavkov dom–Toško Čelo, Slivnica. Ljubljanski grad–Orle.

4.3.6 Pomen skupine Kr' mi za njene člane

Vsi sogovorniki so dejali, da jim skupina pomeni vir **podpore in pomoči** tako na srečanjih kot zunaj njih: *»Veš, da če bo pa karkoli, saj čutim tako, se pa lahko zmer zanesesh na te ljudi.« C40;*

»Pa ne sam na pohodu, jaz da padem zdaj v eno depresijo, F, ej, a maš cajt, da greva na eno kavo. In moglo bi bit ne vem kaj, da ne boš mela cajta in boš prišla in me boš poslušala tiste pol ure, jaz se bom spraznil in jaz bom v redu.« D77; »Sem jim hvaležna, ko so bli ob men, ko je blo men ful grozno. Ful so se trudli, da bi me v dobro voljo spravli.« E111.

Udeležba na srečanjih in interakcije, povezane s skupino, članom **krepijo moč** – duševno in fizično: *»Jaz verjamem, da da sama skupina tudi moč posamezniku, ful lahko izčrpaš iz nje, tudi če samo poslušáš in ne sodeluješ v pogovorih.« A69; »Jaz res ne vidim ene slabe stvari v tem, ene pomanjkljivosti. Iz mojega vidika je to vau. Narediš nekež za dušo in telo.« B96* ter predstavlja vir **sprostitve**: *»To skupina, ko smo mi, je meni sproščanje, odklop.« C59; »Ful mi je dober, ker me nekako pomiri, to vsakodnevno laufanje gor pa dol.« B4; »Se spočijem. Da odfu*am TV, internet, da ne mislim na nič, da gledam sam drevje.« D74.*

Trem sogovornikom skupina Kr' mi pomeni obliko **samopomoči**: *»Te pohodi, zdaj če greva tko, najbolj koristijo meni.« D13; »Mogoče, kaj jaz vem, ne vem, verjetno smo nekak prvi, ki poskušamo s tako vrsto samoterapije in ki dejansko nam zaenkrat pomaga.« B49; »Ali hodim v skupino zaradi tega, da sam sebi pomagam? Ja, ja, ja.« A30.* Prav tako trije sogovorniki skupino doživljajo kot **motivacijo** za nove izzive, za lažje soočanje s strahovi in večje veselje pri tedenskih obveznostih: *»Meni se zdi to res ful dobra stvar, ful. Zdaj je D si zapičil, da bo meni kolo zrihtal. Si nekako tudi sama sebi s tem izzive postavljam.« B32; »Ravno ta strah se je zdaj začel razblinjat, lažje sem potem sama, tako kot ena motivacija.« E8; »Z večjim veseljem grem v službo, da pridem do sobote, da grem nekam.« A103.* Enemu izmed njih pomeni tudi **spodbudo k hoji**, h gibanju: *»Sam verjetno ne bi šel. Zjutri vstat pa it tjale, verjetno ne bi šel. Mogoče mi sčasoma preide to v kri, nenazadnje se ti navadiš, ampak vsaj zajle dokler sem še na ših tu ne.« A52.*

Sogovornika A in B sta dejala, da jima **veliko pomenijo pogovori v skupini**: *»Jako, jako, velik mi pomeni, da se pogovarjam z E, recimo. Ampak ona je res gobec, a več. Tudi F dostikrat več sprožiš kako tako, a ne. Se B tut velikokrat tko stopi zraven.« A32.* Skupina jima predstavlja prostor za **spoznavanje novih ljudi in ustvarjanje prijateljstev**: *»Tako se širiš, spoznavaš nove ljudi.« A118; »Konec koncev, lej, je nek začetek nekih morebitnih prijateljstev.« B30.* Skupina jima daje **varnost**, kar zanju pomeni, da lažje podelita stisko s člani: *»Smo že nekaj cajta skupaj, da si lahko tudi več povemo težav, ki nas bremenijo. Mislim pa, da se boš lažje odprl v skupini, kar pa tut pomeni zelo veliko. Na temu je, sigurno.« A13.* Tudi E je povedala, da ji skupina pomeni **občutek varnosti in povezanosti**, razlog za to pripiše razumevajočim članom, kar izhaja iz podobnih izkušenj: *»Pomembno je pa to, da te razumejo, varnost ti v*

bistvu daje skupina, zato ker vidiš, da imajo tudi drugi enake probleme, enako probleme v doživljanju in se preko tega počutiš povezano.« E15. Ravno ta občutek varnosti in povezanosti tudi njej omogoča, da lažje podeli svojo stisko: »Začeli smo it v globino. Lahko svoje stiske izražam, celo bolj kot z ljudmi za katere mislim, da so mi čustveno bližje.« E27.

Trije sogovorniki v interakcijah s člani **spoznavajo druge perspektive** in širijo svoje poglede: »Nekak si postavljamo neka življenjska vprašanja, kaj ma smisel, kaj tebi pomeni, kako ti vidiš to, potem nekak vidiš drugo mnenje, drugo doživljanje, ki so mogoče čisto drugačna od tvojih, meni da nek širši pogled no.« B29.

Za sogovornika B in D ima skupina pomembno vlogo, ker **prikazuje neformalno obliko (samo)pomoči**, ki deluje in po kateri bi se lahko zgledovale tudi formalne socialno-zdravstvene storitve ali druge samoiniciativno nastale skupine: »Meni je nasploh ta ideja, od D-ja in A-ja, se mi zdi ful dobra. Taka res pozitivna stvar, o kateri, če bo šlo tako kot nam gre zdaj, bi se lahko marsikdo v zdravstvu zgledoval.« B64; »Jaz bi rad, sej to bi vsak rad, da bi se taka skupina klonirala, da bi bilo velik takih skupin, ker ljudje to rabijo.« D18. Skupina jima hkrati pomeni **vir novega znanja in spodbudo za spreminjanje osebnih navad**: »Zame osebno je to ful velik dosežek, ker jaz in hribi smo bili zmeraj skregani. Hodi! Mislim zakaj že? Ne. A razumeš ne in mi je to ful dober.« B9; »Lahko se pogovarjam z vsemi, pa sem pol ure s tabo, pa pol ure z drugim, z vsakim po malo. In iz teh pogovorov črpam zase, kaj jaz rabim.« D15. Sogovornici B ravno te spremembe v navadah omogočajo **ohranjanje vitalnosti** in manjše možnosti za poslabšanje zdravstvenega stanja: »In konec koncev, ker hodimo, ker so to hribi, ker je drug relief, ki ni ravno ampak je pobočje, pa mal ravno, pa dol pa spet gor, ful razgibamo. Meni tudi fizično ful pomaga krepit mišice, kar pomeni dosti manjšo možnost, da lahko spet pristanem na invalidskem vozičku.« B95.

Sogovornika A in D sta povedala, da jima skupina daje **občutek vrednosti**, da sta vanjo vključena in da doprinašata k dobrobiti drugih članov: »Je pa tudi tko, skupina, imam tak občutek, da je fajn da sem tam notri. Ne vem zakaj, ampak se zdim pomemben v tej skupini, da sem tam notri.« A11; »Jaz, ne da upam, ne da mislim, ne da razmišljam, ampak mislim da kaj dam v skupino, mislim da kaj dam, da drugi črpate tudi kaj od mene.« D69.

Sogovornik A in sogovornica E sta povedala, da sta se **navezala na skupino**, predvidevata, da bi ob odhodu iz nje ali njenem razpadu občutila primanjkljaj: »Ne vem, zdaj, če bi šel ven, kaj bi se zgodilo, meni bi neki manjkalo, nenazadnje.« A12. Sogovornica E ob tem meni, da gre v tem primeru tudi za obliko zasvojenosti, vendar za bolj zdrav način zasvojenosti: »Ampak s tem, ko

pa mam skupino, pa smo malo odvisni. Sam itak se mi zdi, da si vedno od nečesa odvisen, sam s tem bomo krepili zdravo odvisnost.» E53.

Sogovorniku A skupina pomeni **zapolnitev prostega časa**: *»Recimo ne, kaj bi pa počel ob sobotah ali nedeljah. To je zdaj skupina, a ne, fajn ne.« A6* in mu **dviguje samopodobo** ter daje potrditev, da napreduje in izboljšuje svoje delo: *»Zdajle recimo je skupina odkritje, da lahko še bolje delam, sigurno, stoodstotno.« A102.*

Sogovorniku D skupina predstavlja **podporo pri vzdrževanju abstinence**: *»Ker jaz od vas zadosti črpam, meni je to olajšava, meni je to off, ker znam črpat in men to koristi, in mi tudi koristi, da ostanem normalen, trezen.« D70.* Aktivnosti na srečanjih mu pomenijo **osebne dosežke**, s katerimi ustvarja **lepe spomine**, ki ga ženejo dalje: *»Jaz se še zaj smejim na Višnjo Goro in Reka Gozd, pa kdaj je to že blo. Ti daje tiste lepe, nežne spomine in vsak lep spomin ti polepša že tist trenutek, ko se spomniš nanjga in ti olajša, no zdaj gremo pa naprej, zdaj moram pa spet to nardit. Greš lažje. Spomniš se nekej lepega in to ti da zagon za v naprej za v novo sranje, amen, to je vse ne.« D105.*

Sogovornica E je povedala, da ji skupina pomeni **prostor za učenje socialnih veščin** in priložnost za vzpostavljanje drugačnih odnosov, kot jih je bila navajena do sedaj: *»Sej pokličem D kot sem rekla, če rabim kake socialne veščine, on me hitro zabije in pršparam na premlevanju.« E93; »Jaz skoz mislim, da me bo nekdo prizdel, jaz tako dojemam. Se mi zdi, da je zdaj vplivala ta skupina na premike v moji glavi.« E13.* V skupini prejme **podporo pri gradnji identitete** ter spodbudo k **razvijanju abstraktnega mišljenja**: *»Drug drugemu dajemo, da lahko vsak zase gradi na svoji individualnosti.« E31; »Aja, pa veš kaj sem še opazila – domišljjski svet, abstraktno razmišljanje, kar je pozitivna zadeva, vsak član razvija, znotraj pohoda svoje abstraktno razmišljanje.« E48.*

V dnevnikih na štirih mestih beležim, da si v skupini krepim moč zaradi kombinacije okolja in družbe, v kateri sem. Ne enem mestu ugotavljam, da mi skupina pomeni vir samopomoči kot tudi prejemanje pomoči in podpore s strani članov. Trikrat pišem o tem, da mi skupina predstavlja sprostitev do te mere, da je tok mojih misli drugačen od vsakdanjega. Enkrat omenim, da si gradim nova prijateljstva. Skupina mi prav tako omogoča pridobivanje novega znanja ter širjenje lastnih pogledov, kar v dnevnikih opažam na treh delih. Pojasnim tudi na dveh mestih, da mi udejstvovanje v skupini pomeni oddih v naravi ter športno aktivnost in hkrati mi to predstavlja osebne dosežke. Hkrati v treh delih dnevniških zapisov obravnavam, da skupina pomeni prostor za samospoznavanje in osebno rast ter omogoča učenje timskega dela.

4.4 ZNAČILNOSTI SKUPINE ZA SAMOPOMOČ KR' MI

4.4.1 Nastanek skupine Kr' mi

Ideja za skupino se je porodila sogovorniku D med bolnišničnim zdravljenjem zasvojenosti od alkoholizma. Služila naj bi kot nadomestilo tretji fazi zdravljenja: »*Ta moja nora glava je dobila eno noro idejo, ko je A k meni na obiske hodil, dajmo mi svojo tretjo fazo naredit.*« D4; »*Una baba, socialna delavka, haha, oprosti, ta ga je tam kaj boste pa vi s 3. fazo, D (op. namesto D), D ga je klicala, mislim ej, kaj boste pa vi? Pa je rekel, ja s kolegom boma šla z bicikli.*« E106. Do pobude za skupine je prišlo zaradi **neustrezne formalne pomoči**: »*Je D omenil, da sta z A prišla na to idejo, da oni tretje faze zdravljenja od alkoholizma, tako kot jo ponujajo v zdravstvu, oni ne potrebujejo, ker so pač meli poln kufer teh pravil nesmiselnih.*« B114. K temu pa je doprineslo tudi **izkustveno znanje prijatelja**, ki je takrat že imel izkušnjo obiskovanja tretje faze zdravljenja zasvojenosti od alkohola: »*Kar je A dal že pred mano skoz. Jaz A-ja vprašam kaj to je tretja faza, A pravi: 'Ja to so anonimni alkoholiki, to se 2h pljuva čez alkohol pol se gre pa na pir.'*« D3.

Pionirja skupine sta sogovornika A in D, ki sta z njo začela že pred nekaj leti, ko je A zaključil z zdravljenjem zasvojenosti od alkoholizma: »*Po 20 letih sva se z A spet srečala pa mal obujala spomine, tisto a veš, kako nafta bruha v naravi – plok, plok. Takrat sva šla, na primer, na slap Savico.*« D1. Potem ko je D imel podobno izkušnjo, sta ponovno vzpostavila skupino, čeprav z dvema članoma: »*Prvič sva šla sama z bicikli, po Poti spominov in tovarštva, vse okrog Ljubljane, kar je 30km.*« D6. **Kot številčnejša se je skupina Kr' mi prvič formirala avgusta 2019**: »*Sej od avgusta (op. 2019) smo že, en čas je naredil svoje.*« A87. **Članstvo se je širilo preko njunih socialnih mrež**, predvsem tistih, ki sta jih ustvarila v času zdravljenja zasvojenosti od alkohola: »*Tako se je rodilo, potem sva mal po prijateljih, najbolj jaz, tako po bolnici, ko sem bil s te svoje skupine in se je razširil.*« D8. Pričeli so s **sestanki v naravi**, ki so vključevali kolesarjenje ali hojo: »*In gremo mi s kolesi in bomo meli mi sestanke kar v naravi.*« D5.

Skupina je po besedah sogovornice **nastala spontano** in se prav tako razvija naprej: »*Na kakšen način pa je nastala in se razvija, je pa na spontani bazi.*« E105. Dva sogovornika sta dejala, da jih je **združila izkušnja zasvojenosti od alkohola**: »*Več al manj smo zdaj ljudje, ki smo se zdravili od alkohola.*« A60, ena pa meni, da je poleg tega k združenju doprinesla tudi ugotovitev vsakega posameznika, da si želi **preseči institucionalne okvirje**: »*Zato ker je vsak pri sebi ugotovil, da mu te institucionalne, razne društvene ne ustrezajo.*« E55.

V prvem dnevniškem zapisu beležim o tem, da mi je idejni vodja skupine pripovedoval, da se mu je ideja za skupino porodila med zdravljenjem zasvojenosti od alkoholizma kot alternativa neustreznim formalnim oblikam pomoči. K realizaciji ideje je pripomoglo izkustveno znanje prijatelja, ki je v preteklosti že zaključil tretjo fazo zdravljenja in s katerim sta skupaj začela s neformalno skupino za samopomoč. Izvem tudi, da skupina za svoj začetek opredeli avgust 2019 ter da je uporabniško nastala.

4.4.2 Namen skupine Kr' mi

Skoraj vsi sogovorniki prepoznajo namen skupine v dajanju **podpore pri vzdrževanju abstinence in izmenjavi izkustvenega znanja**: *»Pokazati neko odprtost do ljudi, ki so imeli včasih iste težave, so jih nekako premostil, svoje znanje, izkušnje – tako v navednicah rečeno – lahko dajali drugim. In mogoče bodo te izkušnje drugemu koristile, da bo se lažje obvladoval v tej fazi, ko ti vzdržuješ treznost.«* B45. Pri tem se jim zdi pomemben faktor ne samo **hoja**, temveč tudi **druženje** ter **vzpostavljanje prijateljskih vezi**: *»Ni to samo namen hoje, to je absolutno in mislim da tudi nekako stkeš bolj prijateljske vezi, da si bližje nekomu in ja tudi veliko odneseš od skupine.«* A82; *»Jaz hodim na skupino ravno zaradi te čustvene podhranjenosti, iz strahu pred osamljenostjo sem začela hodit na to skupino, sem se ji sploh priklopila.«* E7.

Trije sogovorniki menijo, da je eden izmed namenov skupine **združevanje ljudi s podobno izkušnjo** in s skupnimi interesi: *»Druži nas ena močna skupna izkušnja iz katere potem izhajamo.«* B28; *»Združil nas je skupen interes biti neodvisen.«* E52.

Trije sogovorniki kot namen skupine navajajo **odmik v naravo** in **sprostitev**, ki sodi k temu: *»Ker zdaj vidim kaj je nam vrednota v soboto. Da se nadihamo svežega zraka, da se malo režimo tam bedarijam, pač se režiš, al pa spiš, se vseeno ka počneš, se nima veze.«* C39; *»Ker ni zdaj pomembno kam greš, pomembno je da greš ven, v naravo, v tem je keč.«* D84.

Namen obiskovanja skupine dveh izmed sogovornikov je med drugim **zapolnitev prostega časa**: *»No, začela sem tudi, da mam nekaj za početi, da mi ne ostane čisto prazen prostor.«* E9, ena izmed njiju je povedala, da ji je namen udejstvovanja v skupini tudi **utrjevanje samodiscipline**: *»Čeprav jaz sem šla tudi tukile malo pod prisilo, no bolj zaradi samodiscipline, ne tolk pod prisilo.«* E57.

Tudi sama v dnevniških zapisih na dveh mestih opisujem, da se skupina združuje z namenom izmenjave izkustvenega znanja, ki posameznika podpre pri vzdrževanju abstinence in deluje na drugačen način kot formalne skupine za samopomoč. Ne toliko omejevalno in zapovedujoče,

temveč bolj odprto ter sprejemajoče. Razlikuje pa se tudi od formalnih skupin, da je namen med drugim fizična aktivnost v naravi.

4.4.3 Članstvo v skupini Kr' mi

Vsi sogovorniki so se v skupino vključili **na lastno željo**. Zanj so izvedeli **preko svojih socialnih mrež** – ljudi, ki so že bili vključeni v skupino: »Mene je ubistvu D pripeljal not.« B1; »In je E rekla: 'C, a bi ti tudi hodila na pohode?' Sn rekla: 'Kakšne pohode?' 'Imamo terapevtske pohode.' In tako se je začelo.« C30. V dnevnikih sem na začetku pojasnila, da sem se tudi sama v skupino priključila zaradi lastnega interesa preko idejnega pobudnika za skupino.

Skupina **članstvo širi preko socialnih mrež** posameznega člana ali članice. Dobrodošli so tudi neredni člani, ki se srečanj udeležujejo redkeje: »Zdaj razširja koker se razširja. D mi je zdaj dal še številko od R, tudi zadnjič sn ga povabo pa se je opravičil, C mi je dala neko številko od L, tako da bom tudi njo povabil.« A113; »Ker vsi ne vejo za ta Kr' mi, jaz ga pošiljam naprej preko svoje osebne strani. Mogoče bo kdaj kdo pršu, temu rečmo, da so padalci.« D86. V dnevnikih na dveh mestih zapišem, da smo se v skupini pogovarjali o vključevanju novih članov, da le-to poteka preko socialnih mrež že vključenih ljudi.

V skupini obstajajo določeni pogoji, ki jih mora član upoštevati oz. jim mora ustrezati. Če pride do neskladja, se posameznik srečanj ne more udeleževati. Pogoji so predstavljeni pod naslednjo točko.

4.4.4 Pogoji udeležbe v skupini Kr' mi

Obstajata dva bistvena pogoja udeležbe v skupini, ki so ju navedli vsi, razen ene članice, ki o pogojih ni govorila. Ta dva pogoja sta **kompatibilnost s člani skupine** in **treznost na srečanjih**: »Že na začetku pa sva z A rekla, da dva zakona pa bosta. Da na te izlete noben ne pride pijan, in na izletih ga ne pije. In drugo, da se ujame s skupino, ker če se ne ujameš s skupino potem je brez smisla sploh, kaj boš tam kot en privesek.« D10; »Mi nimamo tok teh pravil. To, da smo trezni, no, pa to da smo nenormalni, haha.« E74.

Trije sogovorniki so povedali, da kljub temu, da je pogoj treznost na srečanjih, pa **pogoj ni abstinenca**. Niti **ni pogojeno z obliko zasvojenosti** niti **ni nujna izkušnja zasvojenosti**: »Tudi, če bi nekdo prišel, ki bi bil zasvojenost z računalnikom, TV-jem, delom, z čist vseeno čim, al pa z nobeno stvarjo, ne bi bil nobeden problem.« B110; »Kadarkoli čutiš željo po neki bližini, po nekem pobegu, da nimaš kaj počet, vsak je absolutno dobrodošel v skupini. Tko da kdorkoli – odvisniki, neodvisniki.« A62.

Eden izmed pogojev je še **ustrezna fizična sposobnost**, sta povedali dve sogovornici, saj je temelj srečanj fizična aktivnost – hoja, kolesarjenje: »Torej je vseeno pogoj neka zadostna fizična sposobnost, da prideš na hrib, nekdo z vozičkom ne bo mogel z nami in potem se zgodi, da dejansko cela skupina obstane.« B40; »Edine omejitve so pa zdravstvene, da je fizično sposoben hoditi.« E82.

V dnevnikih na petih mestih obravnavam pogoje, ki obstajajo v skupini, za posameznika, da se lahko udeležuje srečanj. Ugotovim, da sta ključna pogoja, da se posameznik s skupino ujame ter da se srečanj udeležuje v treznem stanju. Abstinenca za udeležbo na srečanjih ni potrebna, prav tako ne izkušnja zasvojenosti. Pogoj je tudi ustrezna fizična sposobnost, ker se srečanja preživljajo aktivno, s kolesarjenjem ali pohodi v hribe.

4.4.5 Organizacija v skupini Kr' mi

Sogovornika A in D sta povedala, da **odnose** v skupini doživljata kot **enakopravne**: »Nisi poanta kot ti sam, da se moraš izkazati v tej skupini, ampak tako se dopolnjujemo, noben tu ni nič več od drugega, ki je član skupine. Kar se meni zdi ful pomembno.« B79; »Odločamo vsi, ker ni vodje. Klele ni hierarhije, direktorce pa poddirektorce pa tajnice, ne, tlele vsi delamo.« D50. **Naloga organizatorja je, da splanira srečanje**, v odnosu pa ostaja enakovreden ostalim članom: »A samo organizira, ni nič drugega, eden more prevzeti to, pogledat lokacijo, tist kur*ev vreme, pa urnik za vlak/bus. To je njegov del, se prav mal več dela koker mi, ni pa nič več, zato ta skupina tako dobro laufa.« D51. Komunikacijski kanal med organizatorjem in preostalimi člani predstavljajo **SMS-sporočila**. Organizator razpošlje informacije o naslednjem srečanju, je povedala sogovornica B: »A pošlje SMS kdaj naj bi se dobili, kam naj bi šli in vpraša v tem SMS-u, če se boš udeležil.« B54.

Trije sogovorniki so povedali, da srečanja potekajo **enkrat tedensko za vikend**: »To je dober, enkrat na teden je dobro, manj bi bilo premalo.« E39; »Recimo ne, kaj bi pa počel ob sobotah recimo ali nedeljah. To je zdaj skupina, a ne, fajn ne.« A6. Organizirajo si pohodniške ali kolesarske aktivnosti **v naravi**: »Ubistvu gremo v naravo.« B93.

Sogovornika A in D sta povedala, da je **skupina odprta**, vsakdo se lahko vključi vanjo: »Kdo lahko pride v skupino? Točno vsak.« D53. Za namen večje vidnosti in pridobivanja novih članov so naredili **Facebook stran Kr' mi**, na kateri objavljajo opise s pohodov: »Zato smo tudi odprli na Facebooku svojo stran, da ljudje vidijo, da se to širi.« D19. Dejala sta, da je za delovanje skupine značilna **samoorganiziranost in neodvisnost od institucij**: »Ker čar tega je tudi, da je vse samoorganizirano, popolnoma nič, od nikogar nismo odvisni.« A106. Skupina

deluje popolnoma avtonomno: »Da nisi spet vezan na nekoga, da si njegov podrejen in mu moraš delat papirologijo.« D55.

Skupina ima po mnenju sogovornice E **inovativno organizacijo** in izstopa od klasičnih skupin za samopomoč: »Kako gre pa to naprej je pa zame novo polje in mislim da tudi za ostale. Dvomim, da je na tak način organiziranih skupin prav veliko.« E51. Drugačnost prepozna v tem, da vanjo **ni vključenih strokovnjakov**: »Ker pri nas jaz mislim, da nimamo nič takega, take skupine kot smo mi. Pri nas je vse na spontani bazi ni strokovnjaka, ki bi vedel kaj je najbolj prav.« E102 ter da deluje z **uporabniške perspektive**: »Ne more en strokovnjak vedet kaj je zame najbolj dober in to nas je tudi povežalo.« E60.

Sogovorniki so povedali, da se prisotnosti ne preverja, le-ta je neobvezna, člani se srečanj udeležujejo na **prostovoljni bazi**: »Kr' mi zaenkrat deluje odlično. In veš zakaj? Nisi obvezna do ničesar, boli te kur*c za vse, greš kadar maš cajt.« D49; »Tuki je bolj pa na spontani ali na lastnem počutju, tam si pa pod neko prisilo.« E569.

Iz več pripovedi je razvidno, da srečanja navadno vključujejo **vožnjo z avtobusom ali vlakom**. Kadar je to mogoče, se na željeno lokacijo odpeljejo z **avtomobilom**: »Meni na primer najbolj, ne, ni mi šla na kur*c, sam najbolj butasto sem se počutil pri G, s tem avtom nas je vozila, nobenga gnarja. Jaz sn ji enkrat v škatlo za cigarete podtaknil 10€, je vun vzela pa rekla: 'Kaj je to?'« D62; »Zaradi tega sva tudi z A začela zaj gledat mal bus in vlak.« D63.

Sogovornica B je povedala, da udeleženci **stroške srečanj krijejo sami**: »Če pogledaš tko, ko gremo mi, se pravi 10–20€ za prevoz, sploh te zadnje ture, ki smo jih imeli, pa ne vem še pijača v baru. Saj ne rečem, da je to ful nek velik strošek, če pogledam za nazaj ko sem dajala za alkohol dnevno tolk, ni to noben strošek.« B53.

Organizacijske značilnosti skupine v dnevnikih opisujem na štirih mestih. Iz pogovorov s člani in lastnih opažanj ugotavljam, da so si udeleženci med seboj v enakovrednem položaju. V skupino ni vključenih strokovnjakov in nihče ne prevzema vloge vodje. Edina jasno določena je vloga organizatorja. Naloga organizatorja je poiskati informacije, ki jih potrebujejo, da lahko izvedejo pohod, in obveščanje preostalih članov. Ideje za lokacijo prispevamo vsi člani. Srečanja se organizirajo v naravi, enkrat tedensko za vikend. Skupina je odprta za nove člane, vendar pod določenimi pogoji. Svojo vidnost člani poskušajo ustvarjati preko Facebook strani z namenom privabljanja novih članov. Skupina deluje neodvisno od institucij, je samoorganizirana in vanjo ni vključenih strokovnjakov, zato stroške krijejo sami. Ti vključujejo prevoz (avtobus, vlak ali avto) ter malico.

4.4.6 Vizija skupine Kr' mi

Vsi razen ene sogovornice so podelili svojo **željo po obstoju skupine** za samopomoč Kr' mi: »Prirastla mi je k srcu, želim, da bi še naprej obstala.« D100; »Nekak ful ne bi rada da ta naša skupina razpade, ker smo se res ful dobro ujeli.« B27; »Meni bi blo zelo v redu, če bi to obstalo.« E117.

Štirje sogovorniki so razmišljali o tem, da bi se v prihodnosti skupina **širila na še več članov**: »Ja, lahko bi se še malo razširila skupina, lahko bi se. Mislim ta različnost bi se, dinamika bi se povečala.« E49. Njihova vizija za pridobivanje novih članov je, da bi le-to potekalo **preko socialni mrež** sedanjih članov: »Če ti človeka poznaš maš vsaj neka predvidevanja, če pa ti človeka ne poznaš, ne vem, jaz ne bi priporočala to, ker jaz nočem da skupina razpade.« B46 ali **preko Facebook skupine**, na kateri obveščajo o dogajanju na srečanjih: »Se pravim, jaz si želim, da bi ta skupina naraščala in naraščala, od teh je tudi ta FB stran, da privabi ljudi.« D85.

Štirje sogovorniki bi radi, da **skupina ostane odprta** in se širi, vendar se jim zdi, da se bo v primeru, če se skupina številčno poveča, najverjetneje začelo dogajati grupiranje med člani: »Torej ja, če se skupina zveča, se zna razbit na več podskupin in potem sploh ne funkcionira več kot celota.« A70; »Tut to recimo, da bi se res razširila – ja. Po drugi strani nas pa iskreno 20 ljudi it skupaj na en pohod, tako dolge ko jih mam, ker jih mam cel dan, ne bi zneslo, ne bi šlo.« B48. Kot minus pri grupiranju večina sogovornikov vidi razbito skupinsko dinamiko in slabšo medsebojno povezanost: »Skupina do 8 ljudi se mi zdi, da je maksimum. Vse ostalo se ne morš več povezati, zato ker tolk čudaštev pa ži pol ne moreš handlat.« E77. Vizija sogovornika D je, da se bo ta **skupina razdelila na več manjših**, ki bodo imela ločena srečanja: »Če bi bilo v skupini, in jaz si želim, da bi nas bilo več. Se lepo razdeli na 2, 3, kuker je, z različnimi organizatorji.« D82. Sogovornik A si v skupini želi **ohraniti kolektivni duh** in si ne želi, da bi se skupina delila: »Že D je rekel, tko potem naredimo dve skupine, mi gremo tja vi pejte pa kam hočete, ampak kaj je to, to je dejansko razpad sistema no, haha, al bomo šli vsi skupaj al pa lej.« A71. Sogovornica B pa v tem vidi možnost drugačnega povezovanja, namenjenega izmenjavi izkušenj in **širjenju neformalnih skupin za samopomoč**: »Pa če se mogoče, to fantaziram zdaj kaj jaz govorim, če bi se to zgodilo, potem dobili na pijači pa predebatirali, na ker hrib so šli, kako so se meli, o čem so govorili pa kam smo mi šli, razumeš? Pa si svetovali, če poznajo oni kakšen hrib, ampak to je res fantaziranje ful naprej, step by step (op. korak za korakom).« B51.

Dve sogovornici sta povedali, da so v skupini razmišljali, da bi si organizirali **večdnevni pohod** po Sloveniji: »Ampak, to, ko razmišljamo poleti iti na E6, meni se zdi to ful dobra ideja, si res vzet 10 dni, 2 tedna, kakorkoli in it skupaj, ker se tudi boljše spoznaš.« B37.

Dva sogovornika sta dejala, da bi želela, da se kdaj tudi kot skupina **kulturno udeležujejo**, recimo, v primeru slabega vremena: »Drugač pa mogoče kaki muzeji kaj takega, predstavo, karkoli. Tudi to bi bilo dobro nekako skupi spraviti.« A59. Druga sogovornica je predlagala, da bi lahko počeli še **druge športne aktivnosti in si organizirali piknik**: »Pač, če so sobote, pa rečemo, naslednjo soboto pa ne gremo v hribe, gremo pa za Savo, pa vzamemo badminton s sabo, pa mamo piknik recimo, da si še malo popestrimo.« C55; »Da gremo na en jezer, pa da se še kopamo zraven. Tko sem mislila.« C66.

Ena članica je izpostavila, da ji odgovarjajo **srečanja enkrat tedensko**, za vikend, ter bi tako želela ohraniti še naprej: »Čez teden ne pride v upoštevanje, ker to je pol že prenaporno so tudi službe ne, E bo recimo zdaj začela tudi delat.« C64. Drug sogovornik pa je povedal, da bi si želel, da bi se s člani **srečevali tudi med tednom**: »Večkrat bi se morali tudi tkole dobit, da nebi hodil, razumeš, da bi se nekje na eni kavi dobil al nekaj.« A58.

Sogovornica E meni, da se bo skupina v prihodnosti usmerila v **izvajanje lažjih fizičnih aktivnosti**, ki se bodo prilagajale glede na zmožnosti članov: »Nekega dne bo sigurno konč tudi te skupine. Ni pa nujno, mogoče se bo sam v drugačno formiral. Ker tudi mi verjetno ne bomo za zmeraj toliko fizično sposobni, se bodo pa potem dejavnosti prilagodile.« E91.

Med srečanji smo se pogovarjali o naslednjih ciljih, kam si še želimo iti, katere kraje obiskati. Nastala je tudi ideja, da bi imeli večdnevni pohod čez Slovenijo, kar v dnevnikih obravnavam na štirih segmentih. Zabeležim tudi, da smo se pogovarjali o obisku predstav ali kina v primeru slabega vremena, ko je odhod v naravo nemogoč.

5. RAZPRAVA

V nadaljevanju na podlagi dobljenih rezultatov odgovarjam na vprašanja, ki so mi bila vodilo raziskovanja. Rezultate navezujem na prebrano literaturo.

5.1 Izkušnje sogovornikov z osvobajanjem od zasvojenosti

Rezultati so pokazali, da so se sogovorniki odločali za osvobajanje od zasvojenosti iz dveh vzgibov. Teh, ki so prihajali od zunaj, in tistih, ki so vzniknili znotraj njih. Prevladujejo notranji vzgibi, kot so uvid v problem, lastna želja po drugačnem življenju, strah pred izgubo eksistence, zdravja ali stanovanja ter strah pred ponovnim delirijem. Ramovš in Ramovš (2010) pišeta o tem, da sta uvid v problem in motivacija ključna, da se posameznik odloči za pot osvobajanja od zasvojenosti. Mate (2010) dodaja, da notranjo motivacijo in vzgib po spremembah spodbujajo ali zavirajo zunanji vplivi. Kar se kaže tudi pri mojih sogovornikih, saj so jim notranjo motivacijo spodbudili zunanji dejavniki – pogoj v službi, umanjkanje osnovnih bivanjskih sredstev in zdravstvene težave. Može (2002) ugotavlja, da se posameznik navadno odloči za osvobajanje od zasvojenosti, kadar stisko, povezano z zasvojenostjo, še bolj povečuje dogajanje v okolju, do točke, da postane tako močna, da je posameznik ne zmore več obvladovati sam. Razlogi, zakaj so se sogovorniki odločili za osvobajanje od zasvojenosti, se med seboj prepletajo in pri nobenem posamezniku ni bil naveden samo en razlog, ki je prispeval k temu. Kar nakazuje, da je potrebna tako zunanja kot notranja spodbuda, da posameznik naredi spremembe in se odloči, da preneha z zasvojenim vedenjem.

Vsi sogovorniki imajo izkušnje s formalnimi oblikami pomoči. Doživljanja se med seboj razlikujejo, kot se tudi razlikujejo institucije oziroma programi, v katerih so prejeli pomoč. Večina sogovornikov ima izkušnjo osvobajanja zasvojenosti od alkohola v bolnišničnem programu Univerzitetne psihiatrične klinike Ljubljana. Vsi razen ene sogovornice so osvobajanje doživljali bolj negativno kot pozitivno. Motilo jih je nadzorovanje prisotnosti na srečanjih in aktivnostih podporne skupine oz. skupine za samopomoč, vsiljevanje stališč in prepričanj s strani zaposlenih, umanjkanje uporabniške perspektive ter površinski pogovori, ki so se odvijali znotraj terapevtskih skupin. Sogovornica, ki je osvobajanje doživljala najbolj pozitivno, je sicer dva meseca čakala na sprejem v enoto, kar naslavlja problem, da pomoč ni vedno na voljo tukaj in zdaj. Med osvobajanjem pa je prejela ustrezno podporo, informacije in znanje s strani zaposlenih. Osvojila je strategije, ki jih je potrebovala, da se je spoprijela s krizo

in prenehala s pitjem. Tudi preostali so prenehali z zasvojenim vedenjem, vendar so jim bile največji vir znanja in moči pripovedi ekspertov iz izkušenj in ne podpora zaposlenih.

Rus Makovec (2014) meni, da prihaja znotraj zdravstveno organiziranih programov zdravljenja zasvojenosti od alkohola, kamor sodijo tudi programi psihiatrične klinike, do zagat s strani strokovnih delavcev, kako pravilno nasloviti problematiko zasvojenosti od alkohola zaradi njene razsežnosti v naši kulturi. Na odločitve, kako ravnati z uporabniki, lahko vplivajo osebne izkušnje in odnos strokovnjaka do rabe alkohola. Hitro in nevede se lahko zgodi, da strokovni delavec preveč osebno pristopa in sledi svojim trdnim prepričanjem o tem, katera pot zdravljenja je najbolj učinkovita. Avtorica (prav tam) izpostavi, da je v procesu pomoči treba imeti empatičen, nestigmatujoč in spoštljiv diskurz, ki v uporabniku zmanjšuje občutek sramu in krivde zaradi svojih dejanj. Prav tako opaza, da je diskurz s strani zaposlenih bolj prežet z medicinskimi in psihiatričnimi aspekti, kot je to opazno v terapevtskih skupnostih ali društvih.

En sogovornik je opisal svoje doživljanje osvobajanja od zasvojenosti od heroina znotraj terapevtske skupnosti. Povedal je, da je v komuni Don Pierina ostal sedem let zaradi ustrezne oblike podpore in pomoči. Od preostalih uporabnikov je dobil, kar je potreboval – bližino, družbo in pogovor. Opazil je, da so zaradi številčnosti skupine nastajale podskupine, kar so imenovali *komunele*. Zaznal je tudi, da so bili v komuni ljudje z različnimi zasvojenostmi, kar pa se mu zdi, da ni igralo vloge v procesu osvobajanja, saj je opazil, da so vzorci zasvojenosti enaki. O tem, da obstajajo podobnosti med različnimi oblikami zasvojenosti, pišeta Rus Makovec (2014a) in Mate (2010), ki opisujeta, da gre tako pri nekemičnih kot kemičnih zasvojenostih za podobne vedenjske vzorce in procese znotraj posameznika. Skupno je to, da se pri vsakršni zasvojenosti dogaja pretirano posvečanje izvajanju aktivnosti oz. uživanju substance, opazen je upad motivacije do drugih aktivnosti ter izguba kontrole nad svojimi dejanji in življenjem. Podobnost se prav tako kaže v zanikanju ali prekrivanju vedenja, v toleranci, ki se razvije, in v hlepenju po ponovnem uživanju substance ali izvajanju aktivnosti. Ramovš in Ramovš (2010) navajata, da v Sloveniji na področju zasvojenosti prevladujejo programi, ki so usmerjeni v pomoč ljudem s specifično obliko zasvojenosti.

Med programe pomoči sodijo tudi anonimni alkoholiki (v nadaljevanju AA). Može (2002) in Ramovš (2007) navajata, da so AA prva obstoječa uporabniško nastala skupnost, ki nudi pomoč ljudem, ki želijo prenehati z uživanjem alkohola. Abstinenca ni pogoj za udeležbo v skupini. Ramovš (2007) in Stritih (1987) zapišeta, da so kasneje po zgledu AA nastajale še druge specifično usmerjene skupine za samopomoč, na primer namenjene ljudem, ki so zasvojeni s

prepovedanimi drogami, ljudem, ki imajo različne motnje hranjenja, svojem ljudi, ki imajo težave z zasvojenostmi ipd. Moj sogovornik je povedal, da se zaradi vidno opitih udeležencev na srečanja AA ni nikoli več vrnil, saj ga je to zmotilo. Druga sogovornica je dejala, da se je udeleževala sestankov anonimnih narkomanov, vendar so se ji ta zdela nezanimiva in zdolgočasena in nanjo niso vplivala spodbudno. Pravi, da se ji ni dalo poslušati nekoga, ki je pripovedoval o tem, kako mu je uspelo prenehati jemati drogo. Kasneje je spoznala, da je pri ljudeh, ki imajo težave z zasvojenostjo, resnično potrebna lastna želja za sodelovanje v skupinah za samopomoč, saj v nasprotnem primeru le-te ne pripomorejo k uspešnemu osvobajanju od zasvojenosti.

Pripovedovali so tudi o izkušnjah, povezanih s splošno bolnišnico in osebno zdravnico. Sogovornika sta pomoč prejela zaradi slabega zdravstvenega stanja. Ena izmed njiju je pripovedovala, da so ji odtegnitvene simptome od alkohola lajšali z zdravili. Drugi pa pove, da so uredili njegovo krvno sliko z vnosom vitaminov v telo. Rugelj (2000), Perko (2006) in Može (2002) navajajo, da se posledice zlorabe alkohola ali drugih drog kažejo tudi na fizični ravni in se lahko odražajo kot zdravstvene težave, s katerimi se posameznik ne more soočiti sam, temveč potrebuje zdravstveno pomoč. Včasih so te težave tudi povod za odločitev za osvobajanje od zasvojenosti, kot sem omenila že prej. Auer (2002) in Rus Makovec (2014) pravita, da ima lahko zdravnik, ki je uporabnika napotil na zdravljenje, pomembno vlogo pri spodbujanju uvida in motivacije ter dajanju usmeritev v procesu osvobajanja od zasvojenosti. Tako je bilo tudi v primeru dveh mojih sogovornikov, ki sta se po pomoč obrnila na osebno zdravnico. Le-ta jima je dala ustrezne informacije in podporo, ki je doprinesla k njuni vztrajnosti, da se osvobodita zasvojenosti.

Sogovorniki so na splošno o formalnih oblikah pomoči dejali, da preveč omejujejo možnost izbire in premalo upoštevajo uporabniško perspektivo. Imajo preveč vodil in pravil, po katerih delujejo, in premalo spontanosti. Z uradnimi urami »narekujejo«, kdaj ima lahko uporabnik stisko. Renar (2002) naslavlja problem, ki se pojavlja v praksah pomoči, ki so organizirane s strani formalnih institucij ali z njimi sodelujejo. Zapiše, da obstaja možnost, da so uporabniki preveč omejeni v svoji avtonomiji in samoiniciativnosti ter da so njihove potrebe zakrite s potrebami in vedenjem strokovnjakov in zaradi tega ne pridejo do izraza. V Sloveniji so, kot navajata Ramovš in Ramovš (2010), ravno te oblike programov, ki združujejo strokovno vodene programe z uporabniškimi oblikami (samo)pomoči, najbolj razširjene.

Razvidno je, da se raznolikost med posamezniki odraža v drugačnih potrebah in željah. Zato so tudi načini, ki jim ustrezajo ali ne v procesu osvobajanja od zasvojenosti, raznovrstni. Auer (2002) meni, da ne obstaja univerzalni načina osvobajanja od zasvojenosti, temveč so potrebni tako raznoliki pristopi, kot so raznolike potrebe uporabnikov. Katera metoda je ustrezna za posameznika, najlažje spoznamo z odkrivanjem njegovega notranjega sveta (osebnostne lastnosti, kognitivno-vedenjski vzorci, socialne veščine, duševno zdravje) in zunanjega sveta (odnosi z družino in drugimi socialnimi mrežami, pogoji bivanja) (prav tam).

Med manj omenjene oblike pomoči sodijo neformalne mreže. Sogovorniki so delili izkušnje z družinskimi člani (največ z otroki), z bližnjimi prijatelji in z duhovnikom. Razlogi, ki so jih navedli za iskanje pomoči v neformalnih mrežah, so bili potreba po podpori v stiski in finančno pomanjkanje. Sogovornik se je zaradi slednjega obrnil po pomoč k duhovniku, ta ga je napotil v sprejemni center za komuno. Včasih pa jih je pomoč poiskala sama, to se je predvsem pokazalo pri družinskih članih in prijateljih, ki so jim stali ob strani v času stiske. Beseda je tekla tudi o doživljanju skupine za samopomoč Kr' mi, ki prav tako sodi med neformalne oblike pomoči. Več o tem razpravljam ločeno, pod točko: »Doživljanja članov skupine za samopomoč Kr' mi«, kjer sem ji v raziskovalnem delu namenila večjo pozornost.

Mesec in Dragoš (1993) menita, da je poznavanje narave neformalne pomoči pomembno, ker je v primeru, kadar ta zataji ali deluje neučinkovito, treba aktivirati formalni sektor, katerega cilj naj bi bil ponovna integracija posameznika ali skupine v primarno socialno okolje ter vzpostavljanje *naravnih* sistemov pomoči. Iz njune taksonomije je razvidno (prav tam), da neformalna pomoč vključuje dejanja, usmerjena v lajšanje stiske in dajanje podpore med posamezniki, skupinami in skupnostmi, ki se odvija v *naravnih*, temeljnih človeških odnosih. Med to je šteta pomoč med družinskimi člani, med sorodniki, med prijatelji, med sosedi, med vrstniki, med sodelavci in tudi med znanci ali tujimi ljudmi. Rener (2002) poudarja pomembnost nastajanja spontane dobrotelosti, da bi le-te morale biti čim več. Zagata, ki se ob tem pojavi, je, da pomoč ne dosega vseh, ki bi jo potrebovali.

5.2 Strategije, ki jih sogovorniki uporabljajo za vzdrževanje abstinence

Rezultati so pokazali, da sogovornikom pri vzdrževanju abstinence pomaga, da ozavešijo, katere so situacije, ki jih postavljajo v kritičen položaj in v njih vzbudijo željo po zasvojenem vedenju. Na ta način se lažje izognejo tem situacijam ali se z njimi soočijo. Sogovorniki pri sebi prepoznavajo, da jim največjo kritično situacijo, da bi ponovno posegli po drogi, predstavljajo

prijatelji, ki uporabljajo substanco, s katero so bili zasvojeni, in družba, ki jih nagovarja k uporabi droge, v smislu: »saj če boš malo, ti ne bo škodilo«. Nekaj jih je izpostavilo kot kritično situacijo obisk trgovine ali drugih lokacij, v katerih imajo dostop do zasvojljive substance, in reklamne letake, ki oglašujejo znižano ponudbo teh stvari. Rus Makovec (2014) razpravlja ravno o tem, da svojci in drugi bližnji lahko vplivajo na neuspešno osvobajanje od zasvojenosti, če ne podpirajo abstinence in življenjskih sprememb, do katerih vodi takšna odločitev. Zato so v procesu osvobajanja ključne spodbudne podporne socialne mreže.

Sogovorniki so navedli, da ima podpora in pomoč bližnjih ter pomoč in podpora, ki jo lahko sami nekomu nudijo, pomembno krepilno in motivacijsko vlogo pri vzdrževanju abstinence. Ob pomoči drugim se jim krepi občutek vrednosti in koristnosti. Mate (2010) zapiše, da je zasvojenost družbeni pojav, zato se je reševanja te problematike nujno lotiti družbeno. V proces osvobajanja od zasvojenosti je treba vključiti socialne mreže, jih vzdrževati ter ustvarjati nove.

Sogovorniki so izpostavili, da imajo krepilno vlogo tudi skupine za samopomoč. Ramovš in Ramovš (2010) ugotavljata prav to, da je za okrevanje od zasvojenosti bistvena podpora bližnjih in izmenjava izkušenj z ljudmi, ki so doživeli podobno. Skupino vidita kot prostor, ki omogoča socialno učenje in osebno rast ter omogoča medčloveško povezovanje. Vse to pa v življenje posameznika vnaša zadovoljstvo in zdrav način življenja.

Rezultati so pokazali, da je za vzdrževanje abstinence potreben trden karakter, saj v nasprotnem primeru marsikaj lahko predstavlja kritično situacijo. Predvsem v primeru alkohola, kot je izpostavila sogovornica, saj je le-ta prisoten ob številnih družabnih dogodkih in dostopen na veliko lokacijah. Pristavec (2009) ugotavlja, da je v Sloveniji močno prisotna pivska kultura ter da se ne reče brez razloga, da smo »mokra družba«.

Sogovorniki odločnost in samokontrolo v prisotnosti droge doživljajo kot pomembno lastnost, ki pomaga pri vzdrževanju abstinence. Posameznik, ki ima težave z zasvojenostjo, se mora naučiti postavljati lastne meje, se opremiti s strategijami za sprejemanje odločitev v neodločnih in stresnih situacijah ter v svoje življenje vnesti disciplino. Zagovarjajo, da če premoreš trdno voljo, se število kritičnih situacij zmanjša. Lahko imaš na primer doma vino, ki ga uporabljaš le za kuharske namene, kot je to pripovedoval eden od sogovornikov. Rugelj (2000), Može (2002) in Perko (2013) nasprotujejo ideji, da lahko posameznik, ko enkrat vzdrži abstinenco, kontrolirano uživa alkohol ne da bi spet zapadel v zasvojeno vedenje.

Za vzdrževanje abstinence kot ključno moji sogovorniki prepoznavajo uvid in lastno voljo, ki je pomembna za prvi korak in hkrati vse nadaljnje, ki vodijo do sprememb v načinu razmišljanja in stilu življenja ter vzdrževanju le-tega. Pod spremembe prištevajo opustitev vedenjskih vzorcev in izvajanje aktivnosti, ki so škodljive in jim zavirajo napredek v življenju ter nadomeščanje teh z novimi, drugačnimi vzorci vedenja in aktivnostmi, ki nanje delujejo spodbudno ter krepilno. Rus Makovec (2005) meni, da bistven pomen v procesu osvobajanja od zasvojenosti predstavljajo spremembe, ki jih posameznik naredi v mišljenju, vedenju in čustvovanju. Ramovš in Ramovš (2010) ter Mate (2010) navajajo, da ko posameznik preneha z zasvojenim vedenjem, potrebuje novo dejavnost ali več teh, v katerih bo našel zadovoljstvo in s katerimi si bo zapolnil čas. Razlika v teh aktivnosti od tistih, ki so se navezovala na zasvojeno vedenje, je ta, da za posameznika in za okolico niso škodljiva. Ob vsem tem pa isti avtorji (prav tam) ugotavljajo podobno kot moji sogovorniki, da je treba vzpostaviti drugačne vzorce ravnanja od tistih, ki so jih bili vajeni do sedaj ter da je za to potrebno veliko truda, močna volja in vztrajnost. Vztrajnost v odločitvah lahko krepijo tudi negativne izkušnje. Recimo izkušnja delirija, ki opozarja, na katero točko v življenju se ne želimo vrniti in daje zagon za spremembe.

Hoja oziroma fizična aktivnost je bila največkrat izpostavljena aktivnost, ki sogovornikom koristi pri vzdrževanju abstinence, predvsem za sproščanje tesnobnih občutkov in napetosti ter za »urejanje« misli. Rugelj (2000), Mate (2010) in Rus Makovec (2014) menijo, da so športne aktivnosti pomemben vir pomoči za vzdrževanje abstinence. Fizična aktivnost doprinese k regeneraciji možganskih povezav, ki nas nagradijo in pomirijo, zato pripomore k zmanjšanju stresnega hormona kortizola, kar vpliva na manjšo možnost nastanka recidiva. Sogovorniki menijo, da je dobra stran fizične aktivnosti tudi, da si z njo zapolnijo prosti čas in usmerjajo misli stran od starih navad, ki jih želijo spremeniti. Rus Makovec (2014) prav tako izpostavlja, da so športne dejavnosti dober vir zapolnitve prostega časa, hkrati pa predstavljajo možnost krepitve moči, druženja in širjenja socialnih mrež.

Berčič, Tušak in Karpljuk (2003) poleg zgoraj naštetih med pozitivne funkcije športnega udejstvovanja na ljudi, ki imajo težave z zasvojenostjo, prištevajo še izboljšanje psihofizičnih sposobnosti, večjo emocionalno stabilnost, višjo motiviranost za aktivno življenje, vnašanje ravnovesja in dobrega počutja v življenje, spodbujanje miselnih in delovnih ter večanje prilagoditvenih sposobnosti.

Viri moči, ki jih navajam pri naslednjem raziskovalnem vprašanju, sodijo med dejavnike, ki pomagajo pri vzdrževanju abstinence. Nekateri viri moči so bili izraženi v konkretnih

situacijah, kako so jim pripomogli pri vzdrževanju abstinence, drugi so bili omenjeni bolj posredno, ne izključno vezano na dogodke, povezane z zasvojenostjo. Vendar kljub temu ugotavljam, da tudi te prispevajo k temu, da posameznik lažje vzdržuje abstinenco. Čačinovič Vogrinčič (2002) pravi, da so ravno viri moči tisti, ki nam dajejo elan in moč za doseganje zelenih ciljev. Fields (2000) se strinja, da lahko s krepitvijo moči posamezniku pomagamo iz zasvojenega vedenja ali preprečimo nastanek takšnega vedenja.

5.3 Viri moči v življenju sogovornikov

Najpomembnejši vir moči v življenju sogovornikov so socialne mreže. Le-te nudijo oporo v težkih časih, pomagajo lajšati stiske in ustvarjati lepe spomine. Večina jih meni, da jim brez ustrezne podpore bližnjih ne bi uspelo prenehati z zasvojenim vedenjem. Najpogostejše omenjene spodbudne socialne mreže so bili otroci in prijatelji. Med socialne mreže, ki krepijo moč, sodi tudi skupina za samopomoč Kr' mi. Predstavlja jim vir znanja in izkušenj, iz katerih se marsikaj naučijo. Hkrati so znotraj skupine stkali prijateljske vezi, ki jim dajejo še dodatno oporo v življenju. Prav tako jim skupina predstavlja motivacijo za športno aktivnost. Kot krepilne odnose so opredelili tiste, ki so iskreni in pristni ter v katerih potekajo sproščeni pogovori. Saleebey (2002) navaja, da si posameznik lahko izboljša kvaliteto življenja in si ga ustvari po lastnih merilih, če ima dovoljšno zunanjo podporo v mobiliziranju virov moči in v prizadevanju za doseganje ciljev. Tudi Dragoš in Leskošek (2003) izpostavljata, da je na mikroravni pomembno mreženje, iz katerega človek pridobiva informacije in podporo ter večjo dostopnost do simbolnih in fizičnih zalog. Na ta način lahko aktivira svoje potenciale ter večja svoj vpliv.

Občutek in zavedanje, da si lahko sami pomagajo, mojim sogovornikom krepí moč in daje zagon v življenju. Poveča jim sposobnost spopadanja z izzivi, ki se jim zdijo pomembni za njihovo (duševno) zdravje. Herrmann (2004) pojasnjuje, da kadar se posameznik zmore sam spopasti z izzivi, se okrepi z mislijo, da zmore, in to mu daje samozavest za soočanje z novimi podvigi. S tem, da je samopomoč lahko eden od načinov krepitve moči, se strinja tudi Adams (2008). Hkrati ugotavljam, da na člane krepilno deluje tudi, kadar drugi potrebujejo njihovo pomoč, saj jim to daje občutek koristnosti. Na tej točki se ponovno pokaže pomembnost socialnih mrež v procesu krepitve moči.

Preostali viri moči se od posameznika do posameznika razlikujejo. Vsak je razvil svoje navade, s katerimi si izpopolnjuje življenje. Veliko jih je izpostavilo, da radi berejo, saj si s tem širijo poglede in pridobivajo novo znanje. Z energijo jih napolni, kadar se umaknejo v naravo.

Nekateri so povedali, da si s pisanjem pomagajo pri raziskovanju sebe in premagovanju tesnobnih občutkov. Pri slednjem jim pomaga tudi hoja ali katera druga športna aktivnost. Auer (2002) pisanje označuje kot eno izmed najpomembnejših sredstev za intelektualno in duhovno rast, saj omogoča vpogled vase. Meni, da z reflektiranjem preteklih dogodkov lahko ustvarjamo nove, boljše strategije za soočanje z življenjskimi situacijami.

Vsak ima svoje sposobnosti in talente, s katerimi si popestri vsakdan. Nekateri sogovorniki so izpostavili svoje osebne lastnosti, ki jih delajo edinstvene. Opazila sem, da so v manjši meri omenjali svoje osebne značilnosti in sposobnosti kot pa navade. Zaviršek, Zorn in Videmšek (2002) izpostavljajo, da je pomembno, da ljudje pri sebi prepoznajo in se zavejo svojih atributov ter potencialov, saj si s tem gradijo pozitivno samopodobo in krepijo notranjo moč.

Samoorganizacija in samoodločanje v življenju nekaterim predstavlja pomemben vir moči, saj kot navaja Herrmann (2004), to pomeni, da ima posameznik nadzor nad svojim življenjem, kar pa je pomemben element krepitve moči. Sogovornikom je pomembno, da se ukvarjajo z aktivnostmi, ki jih sami želijo, saj jih to polni z življenjsko energijo. Govorili so tudi o izkušnjah, iz katerih so se naučili pomembnih spoznanj za življenje, skozi katere so se samospoznavali in v katerih najdejo motivacijo za nove izzive ter drugačne odločitve. S tem, ko svoje izkušnje prenašajo na druge, hkrati sebi krepijo moč.

Vir moči jim predstavlja tudi materialna varnost, predvsem finančna stabilnost. Kar sem pričakovala, saj je, kot navaja Pogačnik (2002), po hierarhiji potreb Maslowa pogoj za zadovoljevanje vseh ostalih potreb zadovoljenost osnovnih fizioloških potreb, kar vključuje med drugim materialno preskrbljenost. Razvidno je, da sogovornika, ki sta zaposlena, kot vir moči prepoznavata tudi službo in izobrazbo, medtem ko sogovorniki, ki so brezposelni, tega niso omenjali. Je pa eden izmed njih pripovedoval o zanj pomembnem prostovoljnem delu, ki ga opravlja. Domača žival je prav tako lahko pomemben vir moči, saj skrb za nekoga večja občutek vrednosti in odgovornosti.

5.4 Značilnosti, ki jih sogovorniki pripisujejo skupini

Kot navaja Maglajlić (1990), do pobude za nastanek skupin za samopomoč pride, ker v družbi ne obstaja institucija, ki bi odgovarjala na potrebe posameznika ali pa ker že obstoječe storitve ne zagotavljajo tega na ustrezen način. Pri nastanku skupine za samopomoč Kr' mi je šlo za slednje. Inicijatorju za skupino se je ideja porodila med bolnišničnim osvobajanjem od zasvojenosti od alkohola. Pobuda je vzniknila zaradi preveč toge in omejujoče formalne

pomoči. Hkrati je k nastanku skupine doprineslo izkustveno znanje prijatelja s skupinami za samopomoč. Sčasoma se je skupini pridružilo še več ljudi. Povabila sta ljudi iz svojih socialnih mrež, predvsem tistih, ki sta jih ustvarila v času zdravljenja zasvojenosti od alkohola. Odzvali so se tisti, ki so si želeli preseči institucionalne okvire poteka osvobajanja od zasvojenosti v bolnišnični oskrbi. Renar (2002) opozarja, da kadar so programi pomoči vodeni s strani strokovnih služb ali z njimi sodelujejo, se lahko omejuje avtonomija uporabnikov, saj bolj sledijo strokovnim vodilom in spoznanjem kot posameznikovim potrebam. Hkrati pa takšne službe vidi kot priložnost za povezovanje in doseganje ciljev, saj drugače do samoorganizacije pride v manjši meri. Kar se je izkazalo tudi pri mojih sogovornikih. V formalnih programih pomoči je večina od njih razvila socialne mreže, s katerimi so vzpostavili odnos zunaj teh programov. Odkrili so svoj neformalen način, ki jim nudi podporo pri vzdrževanju abstinence in v vsakdanjem življenju.

Namen skupine sogovorniki prepoznavajo predvsem v dajanju podpore pri vzdrževanju abstinence in v združevanju ljudi s podobno izkušnjo ter v izmenjavi izkustvenega znanja. Kar izpostavljajo tudi Ramovš in Ramovš (2001), Tominec (2015), Riessman in Carroll (1995) glede skupin za samopomoč na področju osvobajanja od zasvojenosti. Katz (1993) poleg izmenjave izkušenj namen skupin za samopomoč prepozna v dajanju podpore in pomoči pri doseganju specifičnega cilja in pri preseganju zaviralcev napredka pri osebnih in socialnih spremembah. Sogovorniki kot namen skupine omenjajo tudi fizično aktivnost (hoja, kolesarjenje), odmik v naravo in sprostitev. Torej jim je skupni cilj doseči željeno lokacijo. Namen nekaterim je tudi druženje, zapolnitev prostega časa in utrjevanje samodiscipline. Po Lamovec (1998) skupina za samopomoč Kr' mi sodi med tiste, ki so namenjene neposredni pomoči ljudem.

Vsi člani so se v skupino vključili na lastno željo, preko svojih socialnih mrež. Skupina je odprta za nove člane, tudi tiste, ki srečanj ne obiskujejo redno. Lamovec (1998) piše, da je večina skupin na začetku odprtih za sprejemanje novih članov, kasneje pa ne več. Avtorica (prav tam) razloge za to pripiše temu, da se člani sčasoma bolje povežejo in vzpostavijo globlje vezi, kar jim omogoča varnejši prostor za deljenje izkušenj. Dostopnost je v procesu razvijanja skupine fluidna, zato se lahko dogajajo prehajanja iz odprte na zaprto skupino ali obratno. Sogovorniki povedo, da je skupina trenutno v prvi fazi razvoja, saj ne obstaja niti eno leto. Zato je na tem mestu nemogoče govoriti o prehajanju dostopnosti v skupino. Lamovec (1998)

nadalje omenja, da so znane tudi polodprte skupine za samopomoč, ki so pod določenimi pogoji odprte, drugače so zaprte.

Sogovorniki so sicer izpostavili, da je skupina odprta za nove člane, a vendar obstajajo pogoji, ki se jih mora posameznik držati, da se lahko udeležuje srečanj. Povedali so, da obstajata dve bistveni načeli, in sicer, da se vsak posamezni član ujame s skupino in obratno ter treznost na srečanjih. Potrebna je tudi ustrezna fizična sposobnost, saj je namen srečanj fizična aktivnost v naravi. Ni pogojeno s tem, da mora posameznik za vstop v skupino imeti izkušnjo zasvojenosti ali v primeru izkušnje, da abstinja. V dnevnikih zapišem, da se mi zdi pomemben pogoj, da so člani skupine med seboj kompatibilni, saj kot navaja Lamovec (1998), to prispeva k bolj varnemu in sproščenemu okolju. Člani zaradi tega lažje spregovorijo o sebi in izražajo svoja čustva ter stališča.

Vloge vodje v skupini ne poznajo. En član prevzema vlogo organizatorja, vendar je kljub temu v odnosu enakovreden vsem preostalim članom. Naloga organizatorja je, da splanira srečanje. Pregleda informacije, ki jih potrebujejo, da dosežejo željeno lokacijo, prometne povezave in ure prevoza, vreme ter preko SMS-sporočil obvesti druge člane o lokaciji in uri srečanja. Lamovec (1998) in Klemenčič Rozman (2016) bi vlogo organizatorja v skupini Kr' mi opredelili kot vlogo vodje, saj je njegova naloga koordiniranje skupine. Prav tako isti avtorici (prav tam) in Adams (2008) poudarjajo, da med vsemi člani v skupini, ne glede na razporejene vloge, ostajajo demokratični odnosi.

Srečanja skupine za samopomoč Kr' mi potekajo enkrat tedensko, za vikend, v naravi. Vse temelji na prostovoljstvu. Člani do ničesar niso obvezani, pridružijo se, kadar imajo čas in željo. Skupina deluje samoorganizirano in neodvisno od institucij. V skupino niso vključeni strokovnjaki, jaz sem od te vloge odstopila, zato deluje iz uporabniške perspektive. Ker delujejo avtonomno, udeleženci stroške krijejo sami – prevoz z vlakom, avtobusom, avtom, malica. Prednosti samoorganizacije so, da so aktivnosti in načela delovanja določeni s strani članov, izvajajo se, kot sami želijo. Slabost je ta, da bi mogoče kdo želel sodelovati v skupini, vendar ne more pokriti stroškov, ki nastanejo. Do določene mere si člani med seboj pri kritju stroškov lahko pomagajo, kot se je izkazalo tudi v skupini. Ugotavljam pa, da če se bo povečalo število ljudi s slabim finančnim položajem, to ne bo več mogoče. Stritih (1987) poudarja, da skupine za samopomoč, organizirane onstran institucij, posamezniku večajo avtonomnost in v življenje vnašajo večjo aktivnost.

Upravljajo Facebook stran za skupino Kr' mi, na kateri objavljajo opise in fotografije s srečanj, da bi širili vidnosti in pridobivali nove člane. Sogovorniki si želijo, da bi skupina delovala še v prihodnje. Njihova vizija je, da skupina ostane odprta za nove člane in se širi preko socialnih mrež in preko Facebook skupine. Ob tem se jim poraja vprašanje nastajanja podskupin in kako bi to vplivalo na skupinsko dinamiko. Mnenja so deljena, nekateri si želijo ohraniti tako veliko skupino, v kateri še bo prisoten kolektivni duh. Drugi pa menijo, da se velika skupina lahko deli na manjše z ločenimi srečanji in občasnimi skupnimi sestanki v smislu mreženja več neformalnih skupin za samopomoč, ki delujejo po podobnih principih.

Govorili so tudi o dejavnostih, ki si želijo, da bi jih na srečanjih skupine še počeli. Omenili so udejstvovanje na kulturnih dejavnostih, organizacijo piknika, igranje badmintona ali drugih športnih iger ter da bi izvedli večdnevno srečanje – pohod po Sloveniji. V bistvu, da bi počeli skupaj stvari, ki jih pač počnejo prijatelji.

Razhajanja med člani so v viziji glede terminov/pogostosti? srečanj. Nekaterim ugaja, da so to srečanja enkrat tedensko, saj bi jim pogosteje predstavljalo preveliko obremenitev. Drugi bi si želeli, da bi se srečevali tudi med tednom z drugačnim namenom – obisk kina, predstave, srečanje na kavi. Na podlagi rezultatov raziskave ugotavljam, da to razhajanje izhaja iz različnih potreb po druženju ali zapolnitvi prostega časa.

5.5 Doživljanja članov skupine za samopomoč Kr' mi

Vzdušje, ki prevladuje v skupini, je prijetno. Sogovorniki ga opišejo kot sproščeno, nasmejeno in energično. Menijo, da k dobremu vzdušju doprinese medsebojno ujemanje članov in okolje, v katerem srečanja potekajo. Takšnemu doživljanju se pridružujem tudi sama v dnevniških zapisih. Ramovš (2000b) ugotavlja, da je spontana in spoštljiva komunikacija, ki deluje po principu izmenjave izkušenj, tista, ki vpliva na dobre medsebojne odnose in posledično poskrbi za dobro vzdušje v skupini. K prijetnemu vzdušju pripomore tudi izbira aktivnosti, saj kot navajajo Rugelj (2000), Mate (2010), Rus Makovec (2014) in Berčič, Tušak in Karpljuk (2003) športna aktivnost (hoja) blagodejno vpliva na počutje posameznika, sproža občutke sproščenosti in posledično vpliva na spremembe v vedenju in razmišljanju.

Najpogosteje izražena počutja sogovornikov v skupini so sproščenost, občutek varnosti in občutek sprejetosti. Temu sledi občutek povezanosti in občutek zadovoljstva s skupino, z njenim delovanjem ter njenimi člani. Posamezno so izpostavili, da se v skupini počutijo veselo, neobremenjeno in razumljeno. Opažanje ene sogovornice, da vsak član poskrbi za dobro

počutje drugega člana, naslavlja Adams (2008), ki zapiše, da dobri odnosi v skupini in odprta komunikacija ustvarjajo zaupen in varen prostor. V dnevnikih to podkrepim, kjer razloge za dobro počutje v skupini pripišem odnosu in komunikaciji, ki jo imamo in s katero dobim občutek varnosti, da se lažje sprostim in odprem, kar so povedali tudi nekateri sogovorniki.

Ramovš (2000a) meni, da je komunikacija ključ do dobrih medsebojnih odnosov v skupini. V primerjavi z drugimi skupinami za samopomoč, kot jih opisujeta Ramovš (2000a) in Stritih (1987), v skupini Kr' mi nihče ne prevzema vloge voditelja pogovora. Ramovš (2000a) omenja, da je naloga voditelja, da poskrbi za bujno dinamiko in za enakovredno vključenost vsakega člana v pogovor po principu, da vsak dobi in prispeva največ glede na svoje zmožnosti in da se kot skupina ob tem uspešno razvijajo naprej. V skupini Kr' mi nimajo določenega člana ali članice, ki bi vodila ali moderirala pogovor. Komunikacija poteka nestrukturirano, teme se odpirajo spontano. Člani v pogovorih sodelujejo po lastni volji. Nekaj jih je izpostavilo eno članico, ki na srečanjih spodbuja komunikacijo in odpira raznolike teme pogovorov, tudi takšne, ki so manj prijetne. To opaža tudi sama, kar pomeni, da znotraj skupine odkriva svoje vire moči. V dnevnikih se s tem strinjam tudi jaz. S tem se pokaže, da je pomembno, da vsaj ena oseba prevzame vlogo spodbujevalca pogovorov, da se razvijajo tudi globlji pogovori ter da so ljudje, ki mogoče ne preveč radi delijo svoja razmišljanja in občutke, spodbujeni k temu.

Komunikacijo so označili kot korektno, spoštljivo in iskreno. V njej ne občutijo moraliziranja in pametovanja. O odzivu v komunikaciji, ki poteka v skupinah za samopomoč, piše Ramovš (2000b), in sicer opisuje pomembnost pozornega poslušanja ter prijateljskega odziva, ki ni prežet s sodbami in zvišanim pristopom, temveč vključuje izmenjavo izkušenj ali spoznanj in doživljanja teh izkustev. Na ta način posameznik lažje podeli svoja stališča, stisko in občutke, bolj zaupa, kar so izpostavili tudi moji sogovorniki. Večina jih doživlja, da so v pogovorih odprti in da lahko svobodno izražajo svoja stališča ter govorijo tudi o intimnih temah. Pogovarjajo se o raznolikih temah. O življenju, vsakdanjih izzivih in podobnih stiskah. Opažajo, da se iz srečanja v srečanje pogovori poglobljajo, s čimer se še bolj medsebojno povežejo. Nekateri opažajo, da se odmaknejo od pogovorov o zasvojenosti. Kar je lahko dobro, saj fokus usmerjajo v druge stvari, ki so jim sedaj v življenju pomembne. Pogovarjajo se tudi o skupini, skupaj načrtujejo naslednjo destinacijo in debatirajo o potencialnih novih članih. Torej vsak prispeva delček sebe, da soustvarjajo dogajanje in dinamiko v skupini.

Debate ne potekajo vedno med vsemi člani naenkrat zaradi narave srečanj, saj je med hojo ali kolesarjenjem težko vzpostaviti pogovor, v katerem lahko sodelujejo več kot tri do štiri ljudje

hkrati. Kadar imajo postanke, potekajo skupni pogovori. Se pa vsak član med srečanjem zaplete v pogovor z vsakim, vse poteka naravno. V vsakem dnevniku opažam, da interakcije med člani potekajo kdaj v dvojicah, drugič v manjših skupinah, kdaj pa tudi med vsemi naenkrat. Ramovš (2000a) piše, da je za skupine običajno, da se med vsemi člani ves čas odpirajo, širijo in spreminjajo komunikacijski kanali. Na podlagi rezultatov ugotavljam, da pogovori v dvojicah omogočajo lažjo izmenjavo izkušenj in medsebojno spoznavanje. Pogovori v večjem številu pa omogočajo večji pretok izmenjave izkušenj, spodbujajo k učenju timskega sodelovanja in krepijo samozavest posameznika, ko pred več ljudmi pripoveduje o sebi in predstavlja svoja stališča.

Večini se zdi, da se člani med seboj dobro ujamejo, ter da odnosi preraščajo v prijateljske. Razlog za to pripišejo skupni izkušnji in podobnim potrebam. Tudi Ramovš (2000b) govori o tem, da so skupine za samopomoč tovariške skupine, ki lahko prerastejo v prijateljske, ter da se člani v skupino združujejo zaradi lastnih potreb, ki so podobne potrebam drugih članov. Sogovorniki doživljajo, da se v skupini vedno bolj medsebojno povezujejo, na kar vplivajo skupne preizkušnje in izzivi, ki jih doživijo na srečanjih skupine Kr' mi.

V skupini prevladuje kolektivni duh. Člani med seboj delujejo kolegialno. Največkrat so to izpostavili pri deljenju malice, vsak prispeva svoj delež, kar kdo prinese, deli s preostalimi. Doživljajo in izražajo skrb drug do drugega. Nudijo si podporo in pomoč, ne samo med srečanji, temveč tudi izven. Menijo, da pomoč poteka vzajemno. V težkih in napornih trenutkih na srečanjih doživljajo spodbudo in moralno podporo. Izven srečanj pa se v primeru ovire obrnejo po pomoč k dotičnim članom. V takšnih primerih je dobro, da z interakcijo spoznavajo kompetence in vire moči drugih članov, iz katerih se učijo zase, ali se v primeru, da potrebujejo pomoč, obrnejo na tistega ali tisto, ki se jim zdi bolj kompatibilna za področje, ki se ga stiska dotika. V interakcije vsak vnese svojo edinstvenost, s čimer pripomorejo k širjenju domišljije in novim znanjem drugih članov.

Skupina na srečanjih v interakcijah poskrbi za fizično varnost vsakega člana. Nudijo si oporo pri premagovanju fizičnih ovir in izbirajo poti ustrezne težavnosti. To sta predvsem izpostavila organizator in članica, ki ima težave z ravnotežjem in posledično s hojo. Najbrž zato, ker se njiju ta tema bolj dotika. Organizatorja zaradi iskanja ustrezne poti, članice zaradi želje po udejstvovanju na srečanjih, za kar pa mora biti njej primerna pot. V dnevnikih zapišem opažanje, da vsi člani skrbimo za varnost drug drugega, kar spodbuja prevzemanje večje odgovornosti do soljudi.

Ključno v interakcijah se mi zdi, kar je izpostavila sogovornica [*»...tukaj si pa lahko nenormalen in besede normalnost nimamo.«*], saj skupina lahko posamezniku največ da, kadar ga sprejme takšnega, kot je, z vsemi njegovimi [*»čudaštv«*]. Videmšek (2008) zatrjuje, da se s tem posamezniku omogoča varen prostor, da raste in se osebno razvija ter krepi svojo notranjo moč.

Srečanja skupine za samopomoč Kr' mi praviloma trajajo cel dan, vsakič nekje drugje. Prehodijo od 20 do 30 km na dan, po razgibanih gozdnih poteh, saj jim je cilj doseči izbrano lokacijo – vrh hriba, gore, slapa ipd. Na poti so do sedaj doživeli tako zabavne trenutke kot težke preizkušnje. Ugotavljam, da se je v slednjih pokazala medsebojna skrb in odgovornost, ki jo člani prevzemajo drug do drugega. Zgodilo se jim je tudi, da so jim pomoč ponudili ali so jo za reševanje problema sami poiskali pri neznanih mimoidočih. O takšnih pripetljajih zapisujem tudi v dnevnikih in ugotavljam, da ti trenutki doprinesejo k boljšemu medsebojnemu spoznavanju in večji povezanosti v skupini.

Organizatorju srečanj skupine Kr' mi kot oviro v skupini včasih predstavlja izbira primerne poti, da lahko časovno uskladijo prevoz s potjo do izbrane destinacije v enem dnevu in da pot ni preveč težavna. Kot velik motilec delovanja skupine pa doživlja vreme, saj v primeru slabih vremenskih razmer srečanja odpadejo. Sogovorniki so med intervjujem omenili različne vizije, ki jih imajo za nadomestitev aktivnosti v primeru slabega vremena (navedene na strani 74). Do sedaj se teh niso posluževali.

Trije sogovorniki so govorili o tem, da kot temelj skupine doživljajo štiri ljudi. Preostali člani zaradi neredne udeležbe niso tako močno vpeti v dogajanje v skupini, a niso zato nič manj vključeni, kadar se srečanjem pridružijo. Na srečanju je do sedaj naenkrat bilo največ sedem ljudi. Kobolt (2009) meni, da takšno število predstavlja dovolj majhno skupino, da lahko vsi člani med seboj vzpostavljajo interakcije, komunicirajo in rešujejo spore ter planirajo skupne dejavnosti.

Skupina Kr' mi ima za svoje člane raznotere in dragocene pomene. Sogovorniki do skupine čutijo pripadnost, naslavljajo jo z »naša skupina«. Nanjo so se navezali in bi ob njeni izgubi občutili primanjkljaj. Prvobitna jim je pomoč in podpora v več razsežnostih. Na srečanjih in izven njih jo doživljajo v obliki socialne, moralne, emocionalne, materialne in fizične podpore.

Skupina jim predstavlja prostor za druženje in širjenje prijateljstev. Veliko jim pomenijo pogovori v skupini, ker jim omogočajo pogled v druge perspektive in pridobivanje novega

znanja. Stritih (1987) meni, da se vsak član uči na dva načina: ko on pripoveduje o svojem primeru in ko v zgodbah drugih najde podobnosti sebi.

Sogovornikom skupina Kr' mi pomeni občutek varnosti in povezanosti in zaradi tega lažje podelijo stisko. Razlog zato nekateri pripišejo razumevajočim članom, kar, menijo, izhaja iz skupnih izkušenj. Z medsebojno izmenjavo izkušenj si krepijo moč. Hkrati jim interakcije v skupini omogočajo prostor za učenje socialnih veščin, razvijanje abstraktnega mišljenja in podporo pri gradnji identitete. Kobalt (2009) poudarja ravno to, da posameznik z izmenjavo izkušenj v skupini lažje razumeva sebe, svoje delovanje in svoje težave, kar mu zagotavlja nove strategije soočanja s problemi in podporo pri gradnji identitete.

Skupina Kr' mi članom pomeni motivacijo in spodbudo: na samih srečanjih v obliki spodbujanja za premagovanje poti in doseganje destinacije, v širšem smislu pa kot motivacija k novim izzivom, za novo učenje, k soočanju s strahovi in kot motivacija za lažje premagovanje tedenskih obveznosti. Skupina Kr' mi jim daje spodbudo ali navdih za spreminjanje osebnih navad. Hoja je ena bolj vidnih. Eni sogovornici to predstavlja ohranjanje vitalnosti, kar je pomembno za njeno zdravstveno stanje.

Iniciatorja za skupino Kr' mi sta izrazila, da jima skupina daje občutek, da prispevata k dobrobiti drugih članov. Tudi sogovornica, ki je povedala, da spodbuja komunikacijo, prepozna pri sebi doprinos v skupino. Sodelovanje v skupini v posamezniku spodbudi občutke lastne vrednosti, kar naslavlja tudi Katz (1993) in potrditev za izboljšanje svojega dela in navad. Takšne spremembe pozitivno vplivajo na samopodobo posameznika.

Skupina Kr' mi sogovornikom pomeni obliko samopomoči in izboljšanje kvalitete življenja ter jim nudi pomoč pri vzdrževanju abstinence. Pomeni jim prikaz drugačne pomoči, namenjene vzdrževanju abstinence, kot smo je vajeni v okviru socialno-zdravstvenih ustanov in po kateri bi se lahko zgledovali tudi drugi eksperti iz izkušenj, ki se soočajo s podobnimi ovirami in iščejo rešitve, da se podobno samoorganizirajo.

Z udejstvovanjem na srečanjih člani krepijo telo in duha. Udeležba jim pomeni sprostitev. Tudi sama na več delih v dnevnikih skupini pripisujem enak pomen. Ugotavljam, da takšno počutje pripomore h konstruktivnemu pristopu k reševanju težav in k lažjemu soočanju z življenjskimi izzivi. Poleg tega pa prispeva k aktivnemu preživljanju časa in zapolnjuje urnik, kar je za moje sogovornike, ki vzdržujejo abstinenco, ključnega pomena. Lister (1998) in Sheppard (2006) govorita ravno o tem, da udejstvovanje v skupini za samopomoč spodbuja aktivnost, večja vpliv

in posledično dviguje samozavest posamezniku ter mu s tem daje občutek, da ima kontrolo nad usmerjanjem lastnega življenja.

»Mi smo vsak svoj strokovnjak in ravno to je čar, zato pa je dragocena ta skupina.«

Zgornja poved zaobjame bistven pomen, ki ga ima skupina za samopomoč Kr' mi na njene člane in razkrije razlog, zakaj se v njej tako dobro počutijo in jo doživljajo kot podporo v vsakdanjem življenju ter pri osvobajanju od zasvojenosti.

Vzorec raziskave sicer zajema večinsko populacijo, vendar še vedno ne želim posploševati, saj gre za osebne izkušnje, ki si niso nujno med sabo podobne do te mere, da lahko reprezentirajo celotno populacijo. Zato namen moje raziskave ni generalizacija, ampak želja po prikazu strategij in virov moči, ki nekaterim koristijo pri osvobajanju od zasvojenosti. Socialno delo stremi k uporabi uporabniške perspektive pri ustvarjanju storitev na področju zasvojenosti. Tudi zaradi tega se mi posploševanje ne zdi dobra izbira. Moji dnevniški zapisi so bili premalo predhodno strukturirani, da bi imeli večji doprinos k raziskavi, saj so nastajali kot osebni zapisi o lastnem doživljanju skupinskih srečanj in ne s fokusom pridobiti odgovore na raziskovalna vprašanja. Zato jih dopolnujem le pri ugotovitvah, ki se navezujejo na skupino Kr' mi.

Z raziskavo sem odkrila delček odgovorov na vprašanje, kako se posamezniki okrepijo na poti osvobajanja zasvojenosti in katere strategije so jim v pomoč. Ponudi majhen pogled v delovanje formalnih oblik pomoči ter opiše možnosti za izboljšavo. Hkrati pa odpira pogled v delovanje netipične skupine za samopomoč. Klemenčič Rozman (2015) pravi, da je raziskovanje skupin za samopomoč pomembno, ker daje vidnost različnim oblikam pomoči. S tem pa posamezniku omogoča, da najde in izbere sebi najustreznejšo.

6. SKLEPI

Potrebna je tako zunanja kot notranja motivacija, da se posameznik odloči osvoboditi se zasvojenosti. Uvid in lastna volja sta ključna za doseganje sprememb in vzpostavitev novih navad, ki na posameznika vplivajo ugodnejše. Pri tem sta ključni tudi odločnost in vztrajnost.

Institucionalni programi pomoči so po mnenju sogovornikov preveč togi, omejevalni in usmerjeni na strokovno znanje ter premalo v uporabniško perspektivo. Uporabnik se zaradi tega počuti omejen pri zadovoljevanju svojih potreb in želja. Prevelik nadzor daje posamezniku občutek nezaupanja in neodgovornosti ter mu odvzema občutke prevzemanja lastnih tveganj. Takšna izkušnja s formalnimi programi pomoči je privedla do nastanka skupine za samopomoč Kr' mi.

Ekspertsko znanje in izkušnje zelo pomagajo posamezniku, ki se želi osvoboditi se zasvojenosti. S poslušanjem ali izmenjavo izkušenj se posameznik uči novih strategij spoprijemanja z zasvojenostjo ali drugimi življenjskimi izzivi, dobi podporo pri svojih spoznanjih, si širi poglede in krepi socialne vezi.

Raznolikost programov zajame širši spekter potreb ljudi, ki so zasvojeni z alkoholom in/ali drogami in ki se želijo osvoboditi se zasvojenosti, saj so potrebe uporabnikov raznovrstne. Predvsem je široka ponudba storitev pomembna za posameznike, ki v skupnosti vzpostavljajo spremembe v načinu življenja in ko poskušajo zaživeti aktivno življenje brez zasvojenega vedenja.

Prepletanje in sovpadanje formalne pomoči s neformalno omogoča, da se posameznika podpre celostno. Kjer ena zataji in ne odgovarja na potrebe posameznika, jo druga dopolni. Vse mreže pomoči pa morajo v prvi vrsti prisluhniti potrebam posameznika in se ne na vsak način držati ustaljenih, preverjenih vzorcev delovanja.

Formalni programi pomoči so pomemben prostor za spoznavanje ljudi s podobnimi izkušnjami. Stkane vezi so ljudem lahko v oporo tudi, ko zaključijo z obiskovanjem programa. S skupnimi močmi na novo vzpostavljene vezi pripomorejo k razvijanju novih oblik pomoči, kot se je to izkazalo v primeru mojih sogovornikov.

Programi, ki vključujejo različne oblike zasvojenosti, lahko prispevajo k destigmatizaciji ljudi, ki so zasvojeni, katerih predmet zasvojenosti sodi med bolj stigmatizirane oblike zasvojenosti. Res je, da ima vsaka zasvojenost svoje specifičnosti, ravno tako so si tudi posamezniki med sabo raznoliki, vendar v nekaterih aspektih podobni. Za medsebojno učenje strategij to pomeni več perspektiv in idej.

Zavedanje, v katerih trenutkih in kaj je tisto, zaradi česar se posameznik težje upre skušnjavi, pripomore k lažjemu izogibanju ali soočanju s kritičnimi situacijami. Veliko jih je omenilo pisanje. Mogoče lahko ravno z zapisovanjem misli in občutkov pripomoremo k temu, da lažje ozavestimo, katere so kritične situacije in kako se v njih odzivamo.

Primerno ustvarjene strategije, zavedanje, kaj je dobro za nas in kaj ne, ter trdnost v zastavljenih ciljih zmanjšujejo število možnosti ponovnega poseganja po zasvojenem vedenju. Skupina za samopomoč Kr' mi je vir spoznavanja drugačnih strategij in možnosti za spopadanje z ovirami in izzivi v življenju.

Podporne mreže so bistvene, da proces osvobajanja od zasvojenosti uspe. Skupina za samopomoč Kr' mi je ena izmed oblik podporne mreže.

Hoja v hribe ali druge športne dejavnosti dobro vplivajo na počutje članov in so hkrati dobra zapolnitev časa. Lažje je športne aktivnosti izvajati skupinsko, saj te drugi spodbujajo, da ostajaš aktiven.

Potrebna je produktivnost v življenju, občutek vrednosti in koristnosti, da človek misli zaposli z drugimi dejavnostmi in se nima časa vračati k zasvojenemu vedenju.

Krepitev, dodajanje in zavedanje lastnih virov moči je bistveno za vsakogar, ne glede na to, ali ima ali nima težav z zasvojenostjo. Zato je v procesu osvobajanja od zasvojenosti pomembno mobilizirati vire moči. K mobilizaciji virov prispeva vključenost v skupino za samopomoč Kr' mi.

Člani skupine Kr' mi dosegajo namene, zaradi katerih se je udeležujejo. Vzdržujejo abstinenco, dobijo podporo, si izmenjujejo izkušnje, doživljajo osebni razvoj in socialne spremembe ter aktivno preživljajo prosti čas.

Člani se enkrat tedensko srečujejo na pohodih v naravi – včasih tudi kolesarijo – tam razglabljajo o vsakdanjih situacijah in se prepuščajo spokojnosti narave s skupnim ciljem, da dosežejo zastavljeno destinacijo. Takšno dogajanje jim služi kot samopomoč.

Skupina je dostopna za kogarkoli, ki izpolnjuje dva pogoja: da se ujame s člani skupine in obratno ter trezno vedenje na srečanjih. Pogoji za udeležbo na srečanjih sicer omejujejo dostopnost v skupino, a hkrati obvarujejo trenutne člane, da se počutijo prijetno in varno v skupini.

Da se posameznik ujame s člani je ključen pogoj za zagotavljanje varnega in sproščenega prostora v skupini Kr' mi. Takšen prostor vpliva, da se posameznik lažje odpre in spregovori o sebi. Člani v skupini kompatibilnost ustvarjajo z odprtostjo in sprejemanjem drugačnosti, da dopuščajo, da se vsak posameznik izrazi na svoj način. Člani se o motečih dejavnikih in nesoglasjih pogovorijo med seboj in jih rešujejo z iskanjem kompromisov.

Vloga vodje za uspešno delovanje skupine ni potrebna. Je pa nujno, da je nekdo, ki prevzame organizacijske zadeve srečanja.

Prednosti samoorganizacije skupine za samopomoč Kr' mi so avtonomnost, samoodločanje in ustvarjanje programa po lastnih željah ter večja aktivnost posameznika. Pomanjkljivost predstavlja lastno kritje stroškov, slabša vidnost oz. prepoznavnost v skupnosti.

Samoorganizacija neformalnih mrež pomoči je pomembna, saj zajame rešitve, ki izhajajo iz potreb uporabnikov in so zato bolj uporabniško usmerjene kot strokovne službe. Samoiniciativni ljudje imajo pri tem pomembno vlogo, brez njih takšne skupine najbrž ne bi obstajale.

Izvajanje srečanj ovirajo slabe vremenske razmere, zaradi katerih so aktivnosti na prostem neizvedljive. Člani si želijo v takšnih primerih srečanje zapolniti z drugimi aktivnostmi, namesto da le-to odpade.

Člani bi radi dogajanje v skupini razširili na druge dejavnosti in se dobivali kdaj tudi med tednom. Takšna želja izhaja iz različnih potreb po druženju in zapolnitvi prostega časa.

Ideja širjenja članov skupine Kr' mi preko socialnih mrež ponuja prednost, da se člani med seboj prej ujamejo, po drugi strani je s tem omejena na manjši krog ljudi, ki predstavlja potencial za vključitev.

K prijetnemu, sproščenemu vzdušju in počutju v skupini največ prispevajo dobri medsebojni odnosi in narava, ki jih obdaja.

Dobri odnosi in komunikacija ustvarijo občutek varnosti in sprejetosti. Zaradi tega se udeleženci lažje sprostijo in spregovorijo o sebi in svojih izkušnjah ter spoznanjih.

V skupini Kr' mi dinamika in interakcije potekajo spontano, nihče ne prevzema vloge voditelja pogovora, debate potekajo naravno, brez zavedno nastavljenih vodil in pravil, kako naj pogovor poteka. So pa kljub temu v skupini vidna pravila komunikacije, ki se jih držijo.

Spoštljiva komunikacija, ki ne vključuje pametovanja in obsojanja, v skupini Kr' mi ustvarja varen prostor, v katerem njeni člani svobodnejše predstavljajo svoja stališča, podelijo svoje stiske in odpirajo raznolike, tudi težje teme pogovorov.

Pomembno je, da skupina skupaj načrtuje dejavnosti in delovanje skupine ter da reflektira dogajanje na srečanjih. S tem ustvarjajo enakopravne odnose, krepijo kolektivno povezanost, izboljšujejo timsko delovanje in socialne veščine.

Člani skupine s skupnimi doživetji in izzivi ter preko spoznanj, da imajo podobne potrebe in izkušnje, postajajo vedno bolj medsebojno povezani. Njihovi odnosi preraščajo od znancev do prijateljev, če še to niso bili.

Člani skupine Kr' mi si med seboj nudijo podporo in pomoč, ki ni omejena samo na čas srečanj. Drug drugemu so v primeru stiske ali le za druženje na razpolago ves teden. Imeti nekoga, na katerega se lahko kadarkoli obrneš, krepi moč posameznika in manjša možnost, da ponovno začne z zasvojenim vedenjem.

Skupina Kr' mi motivira člane. Spodbuja jih k aktivnemu preživljanju časa, vzpostavljanju novih navad in drugačnemu vedenju ter mišljenju.

Udeležba v skupini Kr' mi nudi prostor, v katerem se člani počutijo sprejete, razumljene ter vidne. Skupina krepi notranjo moč posameznika. S tem, ko ga sprejme takšnega, kot je, mu daje prostor, da se izrazi in odkriva svoje vire moči, svoje dobre lastnosti ter kompetence, kar mu daje spodbudo v življenju.

Skupina Kr' mi omogoča prostor za spoznavanje novih ljudi in širjenje podpornih socialnih mrež. V življenje posameznika vnaša priložnosti za spoznavanje samega sebe, reflektiranje svojih dejanj in načinov spoprijemanja s stiskami. V interakcijah člani spoznavajo in se učijo socialnih ter drugih veščin.

Povezanost in sodelovanje v skupini vzbuja pri članih občutek vrednosti in doprinosa v skupino. Takšno zavedanje posamezniku dviguje samozavest, saj s tem ve, da dela prav in da tudi on koristi drugim.

Skupina za samopomoč Kr' mi je pomembna, ker ponuja drugačno obliko samopomoči. Uporablja inovativni pristop, odpira drugačne ideje in druge poglede. Kr' mi predstavlja aktivno preživljanje časa, združeno s skupinsko samopomočjo. Skupina Kr' mi širi polje pomoči v okviru neformalnih mrež, ki pa so v procesu osvobajanja od zasvojenosti ključne.

7. PREDLOGI

Podane predloge sem izpeljala iz ugotovitev, ki sem jih pridobila z rezultati raziskave.

Predlogi, ki se navezujejo na osvobajanje od zasvojenosti:

- V programih, ki delujejo na področju pomoči ljudem, ki imajo težave z zasvojenostjo, je treba spodbujati neformalno mreženje. Raziskovati je treba različne prakse in o njih poročati v institucionalnih programih za navdih drugim. Konkretnije, člani skupine Kr' mi bi svoje delovanje predstavljali v programih, kjer so bili vključeni in tudi v drugih, ki so na kakršen koli način povezani s področjem zasvojenosti.
- Predlagam, da se v socialno-zdravstvenih programih izvedejo delavnice in izobraževanja na temo uporabniške perspektive in krepitev moči. Takšna izobraževanja bi lahko potekala v sodelovanju s Fakulteto za socialno delo in eksperti iz izkušenj, ki so vključeni v skupino za samopomoč Kr' mi.
- Predlagam, da se znotraj določene institucije na nacionalni in lokalni ravni ustanovi podporne mehanizme, s katerimi bi se beležil obstoj institucionalno neodvisnih skupin za samopomoč. Skupine bi se s pomočjo institucije medsebojno mrežile, dobile bi večjo vidnost v družbi, hkrati pa bi ohranjale svojo avtonomijo. Institucija bi služila tudi informiranju državljanov o obstoječih neformalnih skupinah.
- Tisti, ki radi pišejo in bi želeli to deliti z drugimi, bi se povezali v skupino, ki bi bila namenjena branju in predstavljanju lastnih ustvarjalnih misli in idej. Za ohranjanje večje aktivnosti bi obiskovali kulturno obarvane lokacije Slovenije.

Predlogi, ki se navezujejo na delovanje skupine za samopomoč Kr' mi:

- Drugačna organizacija aktivnosti v primeru napovedi slabega vremena. Člani ustvarijo plan B, da srečanje ne odpade, ampak se ga nadomesti z drugo aktivnostjo. V poštvo pridejo dejavnosti, za katere so intervjuvanci izrazili željo, da bi jih radi počeli s skupino.
- Vsakega člana skupine se zadalži (v primeru, da se s tem strinja) za organizacijo določene aktivnosti, ki bi jih na srečanjih radi počeli. S tem se aktivira vsakega člana, da prispeva k uresničitvi vizije, hkrati se porazdelijo obveznosti, da ni vse breme na enem posamezniku ali posameznici.
- Skupina lahko deluje tako, da srečanja potekajo tudi med tednom, za tiste, ki bi jim to ustrezalo. Nekdo prevzame pobudo in uredi srečanje.

- Za širjenje prepoznavnosti o delovanju skupine poročati še s pomočjo drugih medijev, ne le z objavami na njihovi Facebook strani. Recimo ustvarijo blog ali spletno stran.

Predlogi, ki se navezujejo na raziskovanje:

- Ugotavljam, da bi bilo smiselno nadaljnje spremljanje razvoja in delovanja skupine Kr' mi. Intervjuji so bili narejeni pol leta po začetku delovanja skupine, zato bi bilo zanimivo dobiti vpogled v skupinske procese in doživljanja članov, ki so sledili.
- Strukturirani in bolj poglobljeni dnevniški zapisi bi vsebinsko dopolnili odgovore na vsa raziskovalna vprašanja in ne le tista, ki se navezujejo na skupino.
- V raziskavo vključiti celotno populacijo članov, da pridobimo vpogled vseh, ki so se kadarkoli udeležili srečanj skupine Kr' mi.
- Raziskati obstoj in značilnosti podobnih samoorganiziranih skupin za samopomoč v Sloveniji.

8. LITERATURA IN VIRI

- Adams, R. (2008). *Empowerment, Participation and Social Work: 4th Edition*. Hampshire: Palgrave Macmillan.
- Auer, V. (2002). *Pretrmast, da bi pil. Alkohol, škodljiva raba in odvisnost: [priročnik za zdravstvene, socialne in pedagoške delavce]*. Ljutomer: Samozaložba Ibidem.
- Barber, J. G. (1997). *Socialno delo na področju zasvojenosti*. Ljubljana: Ministerstvo za delo, družino in kvasocialne zadeve.
- Berčič, H. (ur). (1999). *Šport v funkciji zdravja odvisnikov*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Berčič, H., Tušak, M., Karpljuk, D. (2003). *Šport, droge in zdravje odvisnikov*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Bjerger, B, Brown, C. & Daniels, G. (2017). Users Perspectives. V T. Kolind, G. Hunt, B. Thom (ur.), *Drugs and Alcohol Studies: Social Science Approaches*. (str. 529-542). London, New Delhi, Los Angeles, Singapore, Thousand Oaks: SAGE publications.
- Cobley, P. (2014). *Narrative: Second edition*. New York, Oxon: Routledge.
- Čačinovič Vogrinčič, G. (2002). Koncept delovnega odnosa v socialnem delu. *Socialno delo*, 41(2), 91-96.
- Čopi, Ž. (2012). Celostna obravnava in krepitev moči uporabnikov drog. V I. Kvaternik (ur), *Zmanjševanje škode na področju prepovedanih drog* (str. 91-110). Koper: Zavod za zdravstveno varstvo.
- Dominelli, L. (2002). *Anti-oppressive social work theory and practice*. Basingtoke: Palgrave Macmillan.
- Dragoš, S., & Leskošek, V. (2003). *Družbena neenakost in socialni kapital*. Ljubljana: Mirovni inštitut, Inštitut za sodobne družbene in politične študije.
- Dragoš, S., Leskošek V., Petrovič Erlah, P., Škerjanc, J., Urh, Š., Žnidarec Demšar, S. (2005). *Krepitev moči*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Earleywine, M. (ur). (2005). *Mind-Altering Drugs (The science of subjective experience)*. Oxford: University press New York.
- Fajon, D. (1999). Droga kot argument za karkoli. *Socialno delo*, 38(4/6), 241 – 253.
- Fields, R. (2000). *Drugs in perspective: A personalized look at substance use and abuse, fourth edition*. New York: McGraw-Hill Companies.
- Fikfak, J., Adam, F., Garz, D. (2004). *Qualitative research*. Ljubljana: Založba ZRC, Inštitut za slovensko narodopisje ZRC SAZU.
- Fisher, G. L. & Roget, N. A. (2009). *Encyclopedia of Substance Abuse Prevention, Treatment and Recovery*. SAGE Publications, Inc.
- Flaker, V. (1993a). Advocatus Diabolis?. *Socialno delo*, 32(3/4), 5-10.
- Flaker, V. (1993b). Zagovorništvo v akciji – proces emancipacije. *Socialno delo*, 32(3/4), 39-51.
- Flaker, V. (2002). Temeljne in nujne spretnosti socialnega dela. *Socialno delo*, 42(4/5), 237-257.
- Flaker, V., Ficko, K., Grebenc, V., Mali, J., Nagode, M., Rafaelič, A., Filipovič Hrast, M., Razpotnik, Š. (2019). *Hitra ocena potreb in storitev*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Flyvbjerg, B. (2006). Five Misunderstandings About Case-Study Research. *Qualitative Inquiry*, 12(2), 219–245.
- Friedman, D. P, Rusche, S. (2004). *Lažnivi sli: kako zasvojljive droge poškodujejo možgane*. Ljubljana: Debora.
- Grebenc, V. (2001). Ekspertiza na podlagi izkušnje in prepovedana vednost v pripovedih uživalcev drog. *Socialno delo*, 40(2/4), 105-117.

- Grebenc, V. (2003). *Zmanjševanje socialne škode povezane z uživanjem drog in iskanje odgovorov v skupnosti* (magistrsko delo). Fakulteta za socialno delo, Ljubljana.
- Hall, C. (2001). Pripoved (naracija) in socialno delo: o teoriji, analizi in praksi. *Socialno delo*, 40(2/4), 191-206.
- Katz, A. H. (1993). *Self-Help in America: A Social Movement Perspective*. New York: Twayne Publisher.
- Klemenčič Rozman, M. M. (2015). *Sami po moč*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani.
- Kobalt, A. (2009). Skupina kot prostor socialnega učenja. *Socialna pedagogika*, 13(4), 359-381.
- Lamovec, T. (1994). Zagovorništvo kot oblika svetovanja. *Socialno delo*, 33(2), 107-114.
- Lamovec, T. (1995). *Ko rešitev postane problem in zdravilo postane strup: Nove oblike skrbi za osebe v duševni krizi*. Ljubljana: Lumi.
- Lamovec, T. (1998). *Psihosocialna pomoč v duševni stiski*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Lamovec, T. (2001). Življenje vsakega človeka je vredno romana. *Socialno delo*, 40(2/3), 231-235.
- Lamovec, T., Čufer, B. (1993). Oblike in razvoj zagovorništva v svetu. *Socialno delo*, 32(3/4), 27-30.
- Leskošek, V. (2013). Pomen družbenih gibanj za socialno delo. *Socialno delo*, 52(2/3), 101-111.
- Ličen, N. (2013). Paradoksi narativne metode pri raziskovanju učenja in situ. *Andragoška spoznanja*. 19(3), 32-45.
- Maglajlić, D., & Kikelj, A. (1990). Izziv samopomoči in medsebojne pomoči - vloga socialnega delavca in potreba po edukaciji. *Socialno delo*, 29(1/3), 190-202.
- Mate, G. (2010). *In the Realm of Hungry Ghosts: Close Encounters with Addiction*. London: Ebury Publishing.
- Mesec, B. (1998). *Uvod v kvalitativno raziskovanje v socialnem delu*. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo.
- Mesec, B., & Dragoš, S. (1993). Taksonomija oblik neformalne pomoči: pilotna raziskava. *Socialno delo*, 32(5/6), 5-18.
- Mesec, M. (2006). Očarani z močjo. *Socialno delo*, 45(3-5), 235-247.
- McTighe, J., P. (2018). *Narrative Theory in Clinical Social Work Practice*. Cham: Springer International Publishing AG.
- Može, A. (2002). *Odvisnost od alkohola: razvoj in zdravljenje*. Idrija: Bogataj.
- Perko, A. (2006). *Samopodoba ljudi v stiski*. Ljubljana: Samozaložba.
- Perko, A. (2013). *Pijan od življenja: Premagati alkohol in spet zaživeti*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Podpečan, T. (2006). *Družbena reintegracija odvisnikov in odvisnic od nedovoljenih drog v Sloveniji* (diplomsko delo). Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Pogačnik, V. (2002). Poimovanje in struktura osebnih vrednot. *Psihološka obzorja*, 11(1), 31-50.
- Polajner, B. (2006). Programi visokega praga za abstinence od drog v Sloveniji. V J. Golob (ur.), *Problematika drog v Sloveniji 2005: zbornik referatov s posveta* (str. 41-57). Ljubljana: Državni svet Republike Slovenije.
- Prentiss, C. (2005). *The Alcoholism and Addiction Cure: A Holistic Approach to Total Recovery*. Los Angeles: Power Press.

- Pristavec, N. (2009). *Od 'mokre' kulture k 'suhi': Toleranca do pitja alkoholnih pijač in preventivno socialno delo* (diplomsko delo). Fakulteta za socialno delo, Ljubljana.
- Ramovš, J. (1995). *Slovenska sociala med včeraj in jutri*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka za psihologijo, logoterapijo in atropohigieno.
- Ramovš, J. (2000a). Pravila za pogovor in obnašanje v skupinah za samopomoč. *Kakovostna starost*, 3(1/4), 59-63.
- Ramovš, J. (2000b). Skupina in skupinsko delo. Prispevek k antropologizaciji teorije skupine in praksi skupinskega dela. V J. L. Moreno, & Z. T. Moreno (ur.), *Skupine, njihova dinamika in psihodrama* (str. 339-376). Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka.
- Ramovš, J. (2001). *Slovar socialno alkoholološkega izrazja*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka.
- Ramovš, J. (2007). Alkoholizem in reševanje te hude človeške težave v luči velike svetovne izkušnje Anonimnih Alkoholikov. V A. Duval (ur.), *Otrok, ki se je igral z luno*. Koper: Ognjišče.
- Riessman, F., & Carrol, D. (1995). *Redefining Self-Help: Policy and Practice*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- Rugelj, J. (2000). *Pot samouresničevanja: zdravljenje in urejanje zasvojenosti in drugih ljudi v stiski: priročnik za zdravo in ustvarjalno življenje*. Ljubljana: Samozaložba.
- Rus Makovec, M. (2014). Sindrom odvisnosti od alkohola. *Delo in varnost*, 59(6), 27-31.
- Rus Makovec, M. (ur.). (2014a). *Zgodbe upanja: Primeri celostnega zdravljenja odvisnosti*. Ljubljana: eBesede, d. o. o.
- Saleebey, D. (2002). *The strengths perspective in social work practice*. third edition. Boston: Allyn and Bacon.
- Sheppard, M. (2006). *Social Work and Social Exclusion: The Idea of Practice*. Aldershot: Ashgate Publishing.
- Stritih, B. (1987). Skupine za samopomoč v duševnih in socialnih težavah: dragocena oblika dela na meji med psihiatrijo in socialnim delom. *Socialno delo*, 26(2), 97-119.
- Stefanonski, P. (1996). Socialno delo, ki akceptira uživanje drog. *Socialno delo*, 35(4), 289-300.
- Thomas, G. (2011). *How to do Your Case Study: A Guide for Students & Researches*. London, New Delhi, Singapore, Thousand Oaks: Sage Publications.
- Thompson, N. (2002). Social movement, social justice and social work. *British Journal of Social Work*, 32(6), 711-722.
- Tominec, N. (2015). *Sem zasvojen(a), nisem nor(a): Dvojna diagnoza zasvojenosti in duševna stiska*. Ljubljana-Celje: Celjska Moharjeva družba.
- Ule, M. (2009). *Socialna psihologija: Analitični pristop k življenju v družbi*. Ljubljana: Založba FDV.
- Urek, M. (2001). Življenjske zgodbe in njihov pomen. *Socialno delo*, 40(2/4), 119-150.
- Urek, M. (2005). *Zgodbe na delu: pripovedovanje, zapisovanje in poročanje v socialnem delu*. Ljubljana: Založba /*cf.
- Urek, M. (2019). Uvod v zagovorništvo, pogodbena moč, vrste zagovorništva. Zapiski predavni pri predmetu Krepitev moči in zagovorništvo v duševnem zdravju., UL, Fakulteta za socialno delo.
- Urek, M. & Ramon, S. (2008). Uveljavljanje načela enakopravnosti glede etnočnosti in spola v duševnem zdravju. *Socialno delo*, 47(3/6), 177-186.
- Videmšek, P. (2008). Krepitev moči kot temeljno orodje socialnega dela. *Socialno delo*, 47(3-6), 209-217.

- Videmšek, P. (2011). Spreminjanje socialne vključenosti ljudi z osebnimi izkušnjami duševne stiske. *Socialno delo*, 50(3/4), 217-227.
- Volpicelli, J. R., Pettinati, H. M., McLellan, A. T., O'Brien C. P. (2001). *Combining Medication and Psychosocial Treatments for Addictions: The BRENDA Approach*. New York: Guilford Press.
- Zaviršek, D. (1994). *Ženske in duševno zdravje: o novih kulturah skrbi*. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo.
- Zaviršek, D., Zorn, J., & Videmšek, P. (2002). *Inovativne metode v socialnem delu: opolnomočenje ljudi, ki potrebujejo podporo za samostojno življenje*. Ljubljana: Študentska založba.
- Žgavc, D. (2011). *Marginalne družbene skupine*. Ljubljana: Zavod IRC.
- Vogrinc, J. (2008). *Kvalitativno raziskovanje na pedagoškem področju*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

Internetni viri:

- American Society of Addiction Medicine. (2020). *Definition of Addiction*. Pridobljeno 23. 3. 2020 s <https://www.asam.org/Quality-Science/definition-of-addiction>
- Boškić, R. (2005). Krepitev moči – kritična presoja koncepta. *Družboslovne razprave*, 21(28). Pridobljeno 27. 4. 2020 s <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:doc-IIW4X8HJ/7d6aed4c-9f67-4a15-ba55-2fece91cdede/PDF>
- European Commission. (2017). *Tematski informativni pregled v okviru evropskega semestra: socialna vključenost*. Pridobljeno 19. 4. 2020 s https://ec.europa.eu/info/sites/info/files/file_import/european-semester_thematic-factsheet_social_inclusion_sl.pdf
- European Monitoring Center for Drugs and Drug Addiction. (2003a). *The state of the drug problem in the European union and Norway*. Pridobljeno 20. 4. 2020 s http://www.emcdda.europa.eu/system/files/publications/275/ar2003eu_en_69564.pdf
- European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction (2003b). *Social exclusion and reintegration*. Pridobljeno 20. 4. 2020 s https://www.emcdda.europa.eu/system/files/publications/295/sel2003_2-en_69679.pdf
- Fisher, J., Jenkins, N., Bloor, M., Neale, J., Berney, L. (2007). *Drug user involvement in treatment decisions*. Pridobljeno 27. 4. 2020 s <https://core.ac.uk/reader/34720244>
- Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje. (2010). *Slovar: socialna izključenost*. Pridobljeno 19. 4. 2020 s <http://www.inst-antonatrstenjaka.si/gerontologija/slovar/1026.html>
- Fusch, P., Fusch, G. E., Ness, L. R. (2018). Denzin's Paradigm Shift: Revisiting Triangulation in Qualitative Research. *Journal of Social Change*, 10(1). Pridobljeno 3. 2. 2021 s <https://scholarworks.waldenu.edu/jsc/vol10/iss1/2/>
- Garrett, W. (b.d). *Marginalized Populations*. Pridobljeno 20. 4. 2020 s https://www.mnpsych.org/index.php?option=com_dailyplanetblog&view=entry&category=division%20news&id=71:marginalized-populations
- Herman, P. (2004). *Discussion Paper on the Domain «Empowerment», submitted to the Project European Network on Indicators of Social Quality of the European Foundation on Social Quality, Amsterdam*. Pridobljeno 20. 4. 2021 s <https://www.socialquality.org/wp-content/uploads/import/2014/10/Empowerment-febr-2004.pdf>
- Inštitut za slovenski jezik Frana Ramovša ZRC SAZU (2020). *Osvobajati*. Pridobljeno 23.5. 2020 s <https://fran.si/iskanje?View=1&Query=osvobajati>

- Inštitut za slovenski jezik Frana Ramovša ZRC SAZU (2020). *Zdravljenje*. Pridobljeno 23.5. 2020 s <https://fran.si/iskanje?View=1&Query=zdravljenje>
- *Marginalised and vulnerable groups*. (b.b.). Pridobljeno 20. 4. 2020 s <http://www.inworkproject.eu/toolbox/index.php/glossary-resources/glossary/marginalised-and-vulnerable-groups>
- Mesec, B. (2013). *Narativna analiza (3): smeri analize in postopki Narrative analysis (3): directions of analysis and procedures* [blog]. Pridobljeno 20. 1. 2020 s <https://kvalitativno.blogspot.com/2013/11/narativna-analiza-1-kaj-je-pripoved.html>
- Monday, B. (2007). *Report on user involvement in personal social services*. Pridobljeno 27. 4. 2020 s <https://www.coe.int/t/dg3/socialpolicies/socialrights/source/ID4758-Userinvolvementinpersonalsocialservices.pdf>
- Nacionalni inštitut za javno zdravje RS. (2014). *Vedenjske zasvojenosti*. Pridobljeno 24. 3. 2020 s <https://www.nijz.si/sl/vedenjske-zasvojenosti>
- National Institute on drug abuse. (2018). *Drugs, Brains, and Behavior: The Science of Addiction*. Pridobljeno s 9. 4. 2020 s <https://www.drugabuse.gov/publications/drugs-brains-behavior-science-addiction/addiction-health>
- Ramovš, J. & Ramovš, K. (2010). *Preprečevanje omamljanja in zasvojenosti: Priročnik za svetovalne delavce – organizatorje preventivnega programa na OŠ*. Pridobljeno 18. 4. 2020 s http://www.inst-antontrstenjaka.si/repository/datoteke/projekti/lepo_je_zivet/svetovalni-prirocnik.pdf
- Razpotnik, Š. (2017). *Emancipatorne prakse s perspektive študentske populacije*. Pridobljeno 11. 4. 2020 s <https://revije.ff.uni-lj.si/AndragoskaSpoznanja/article/view/7440/7144>
- Renar, I. (2002). Novosti – izkušnje – pobude: skupina za samopomoč kot oblika preventivne dejavnosti za varovanje in krepitev zdravja ljudi. *Obzornik Zdravstvene Nege*, 36(3), 193–196. Pridobljeno 20. 4. 2021 s <https://obzornik.zbornica-zveza.si/index.php/ObzorZdravNeg/article/view/2414>
- Room, R. (2005). *Stigma, social inequality and alcohol and drug use*. Pridobljeno 21. 4. 2020 s https://www.researchgate.net/publication/7682283_Stigma_social_inequality_and_alcohol_and_drug_use
- Silver, H. & Miller, S. M. (2003). *Social Exclusion The European Approach to Social Disadvantage*. Pridobljeno 20. 4. 2020 s <http://www.humiliationstudies.org/documents/SilverSocialExclusion.pdf>
- Stanovnik, T. (1997). Revščina in marginalizacija prebivalstva v Sloveniji. *Družboslovne razprave*, 13(24/25), 23-39. Pridobljeno 9. 4. 2020 s <https://www.druzboslovne-razprave.org/pdf/clanki/dr24-25Stanovnik.PDF>
- Starman, B., A, (2013). *The case study as a type of qualitative research*. Pridobljeno 20. 1. 2020 s <https://www.sodobna-pedagogika.net/en/archive/load-article/?id=899>
- Susen, S. (2015). *Emancipation*. Pridobljeno 9. 4. 2020 s <https://core.ac.uk/reader/42627692>
- Weyers, M. L., Strydom, H., Huisamen, A. (2008). Triangulation in social work research: the theory and examples of its practical application. *Social Work/Maatskaplike Werk*, 44(2). Pridobljeno 3. 2. 2021 s <https://socialwork.journals.ac.za/pub/article/view/251>

- World Health Organization. (b.d.). What do people think they know about Substance Dependence?. Pridobljeno 23. 3. 2020 s https://www.who.int/substance_abuse/about/en/dependence_myths&facts.pdf

9. PRILOGE

9.1 Priloga 1: postopek kodiranja na intervjuju B

V postopku kodiranja sem v nekaterih primerih uporabila kratico ali krajšo obliko zapisa zaradi lažje preglednosti in hitrejšega postopka zapisovanja:

SzS = Skupina za samopomoč Kr' mi

AA = Anonimni alkoholiki

AN = Anonimni narkomani

3.faza = 3. faza zdravljenja zasvojenosti od alkohola v Univerzitetni psihiatrični kliniki Ljubljana

2.faza = 2. faza zdravljenja zasvojenosti od alkohola v Univerzitetni psihiatrični kliniki Ljubljana

Splošna bolnica = Splošna bolnica Ljubljana

Imena v zapisu, kadar se nanašajo na intervjuvance, so nadomeščena s črko, ki sem jo uporabila pri obdelavi podatkov, druga imena so spremenjena. Transkripcija intervjujev je narejena brez večjih jezikovnih popravkov z namenom ohranjanja avtentičnosti pripovedovalcev.

INTERVIJU B – določitev enot kodiranja

Kraj in datum: Ljubljana, 7. 2. 2020

Čas trajanja: 1,5h

Nimam v naprej pripravljenih vprašanj. So pa teme, ki bi se jih v pogovoru rada dotaknila. Želela bi, da mi pripoveduješ o tem kaj te pripeljalo do tega, da si se vključil v skupino za samopomoč Kr' mi. Zanimajo me tvoje življenjske izkušnje, ki misliš, da so te zaznamovale, tako pozitivno kot negativno. Rada bi izvedela tudi kaj o tvojem doživljanju skupine in o sami skupini kako deluje recimo. Loti se kjer želiš, pa bova videla kam naju beseda zanese.

Mene je v bistvu D pripeljal not. (B1) Oni so že začeli, so imeli enih par pohodov. (B2) Potem pa mi je D omenil, da sta z E prišla na to idejo, da oni tretje faze zdravljenja od alkoholizma, tako kot jo ponujajo v zdravstvu ne potrebujejo, ker so pač meli poln kufer teh pravil nesmiselnih. (B114) Nekih, ko bi ti rekla, je prav pravil, v stilu ne smeš it v bar. Čaki malo! Na kavo v bar, zakaj ne bi smel it? Ker kao tam po razlagi zdravnikov, se tam toči alkohol in je lahko to kritična situacija, kar je res, jaz to ful štekam. Sam spet odvisno od človeka do človeka, tako da nekaj kar je meni kritična situacija ne pomeni, da bo tebi, kar po tej logiki tut v trgovino ne smeš it, ker potem dejansko zdravljen alkoholik po mnenju zdravnika, če bi se res šli ta njihova pravila, bi moral biti odvisen dobesedno od drugih, od domačih, da grejo po nabavo, od sosedov, mislim bolano. Pol nimam svojga lajfa in se dejansko ne bi mogel postaviti na svoje noge. Ker konec koncev, človek, ki ne pije več, ki je včasih imel težave v trgovini, gre v trgovino po hrano in gre tudi mimo izdelkov z alkoholom je konec koncev to neka preizkušnja, mislila, če gre uspešno mimo, da ne kupi pivo al karkoli, je lahko ponosen nase, sploh na začetku k si res ful nestabilen. (B3)

Torej, oni pač tega ne rabijo, da so se odločili naredit svojo skupino, da D ful pomaga hodit v naravo in je dobil idejo, da zakaj pa nebi nekaj to izkoristili in če bi šla zraven. Na začetku sem rekla da ja, sem pa mela pomisleke, ker nisem razen D-ja poznala nobenega. A sem sam po imensko, tut kako fizično izgleda nisem vedla in mi je blo mal tko, če se bomo sploh ujeli al ne. Prvič, ko smo se dobili na postaji, sem tam čakala, D je šel nekaj pogledat, mislim da kolk stanejo karte, in pride en visok tip mimo mene in se tkole ustavi in kr vpraša: »Al si edina?«. Jaz ga gledam, kdo d fuck si ti. »A sem, a ne«. Haha, ja in pol sva se ujela.

nevem, ful mi je dober, ker me nekaj pomiri, to vsakodnevno laufanje gor pa dol (B4) mislim, lahk da se smotano sliši Patricija, ampak men se zgodi sigurno 3x do 4x na teden da res pridem zvečer domov in nimam časa da bi se vsedla in pogledla en film, eno oddajo, pa rada pogledam kaj (B5). Se usedla z njim (op. zajčkom) in igrala, ne morem. (B6) Tolk obveznosti, zmerem pride kaj vmes, da mi je groza in mi ful pomen to, da se lahk za vikend, vsaj za en dan nekako umaknem, in to v naravo. (B7) In to s skupino ljudi, s katerimi se ful dober štekam, ubistvu nepričakovano ful dober štekam, ker sem imela najprej zadržke. (B8) Zame osebno je to ful velik dosežek, ker jaz in hribi smo bili zmeraj skregani. Hodi!

Mislim zakaj že? Ne. A razumeš ne in mi je to ful dober. (B9) In kamorkoli gremo se imamo ubistvu ful fajn, nobenemu se ne mudi. (B10)

Nekak vsi, ki smo v tej skupini imamo neko kr močno skupno slabo izkušnjo, ki smo jo premagali in jo bomo premagovali do konca življenja, ker je pač to dolgoročno in si lahko pomagamo med sabo. (B11) Je fajn slišat mnenje nekoga, ki si ga spoznal bom rekla tudi iz druge plati, mogoče ja iz prijateljske, oz. tako bom rekla, neko prijateljstvo pravo se še gradi, ampak iz druge plati kot pa od enega neznanca, ki ti ne pomeni isto in je vse lažje sprejet, tudi kakšno kritiko bolj tako. (B12) Si tudi pomagamo med sabo (B13) In konec koncev, da se mammo fajn. (B14) Kajti recimo razlika ful velika je po moje glih to, eden izmed temeljev da bo ta skupina dejansko uspešna, pa neglede na to kolk bo številčna, je glih ta da če imaš kakšen problem, vzameš telefon in pokličeš koga iz nje. (B15)

Kajti vsepovsod in zdravljeni odvisniki in alkoholiki, ko maš te AA in AN, vsi člani ki hodijo vsak teden na te seanse, ne smejo zamenjat telefonskih števil, ne smejo met kontakta med sabo, prav ne smejo, je prepovedan. Ne smejo se videt, ne smejo se na kavi dobit, ne smejo govorit odzunaj, kar se meni zdi ful neumno. Čaki malo, a ni glih to namen skupine. Sam ti bom pa rekla, da če pa razmišljaš iz te strani zdravnikov pa je tko, da če maš ti dve osebi, ki pijeta ali pa se drogirata, pa sta se se spucale, una želja pa tej omami ostane in potem, če se dva taka člana srečata, se lahko zgodi, da se bota drug druge podprla v temu, da bosta segla po vinu, pivo ali po bilo čem. To je lahko pač negativno, lahko je pa tudi pozitivno. Sam potem je lahko vse kritična situacija. To, da sosed praznuje rojstni dan in bodo tam nazdravljali, TV recimo ali pa radio. Tko da to je spet odvisno od karakterja. (B16) in s tem se ne rešuje težave, ampak se sam potlači v nekem upanju, da mogoče bodo izginile, ampak ne bojo, se sam kopičijo.

Med tem, ko mi nekako, recimo ko smo govorile z E, ona je ful dober primer in če mene vprašaš je ona ful pozitivna točka naše skupine, da nekako brez zadržkov brez neke sramežljivosti da problem na dan, ga predstavi in jo zanima kaj si drugi mislimo. (B17) In potem vsak poda svoje mnenje in se razvije k nek debatni krožek. (B18)

In potem recimo se razvije debata kot je bila zadnjič o iskanju E-jine službe, do vprašanja ali se lahko zdravljen alkoholik še kdaj privošči kozarec vina pri obroku ali pa pivo s prijatelji in greš potem v neke širše zadeve, a razumeš. Tko da meni se zdi to res ful koristno. (B19) Se mi zdi, da ti da izkušnja ful več kot pa neko bolnišnično zdravljenje, jaz sem pila in nikoli nisem bila na zdravljenju zaradi alkohola, nikoli. Sam tko bom rekla jaz sem bila bolj ko ne življenjsko prisiljena. Jaz sem pristala v bolnici. Tam ti noben ne bo prinesel flaše vina pa reko na, razumeš. Tko da hočeš, nočeš sem bila nekako primorana nehati pit, zaradi zdravstvenih težav in pa zaradi okolja v katere sem se znašla, to je pač bolnica. (B20) Res je, da sem dobivala Distraneurine, tako da krize po alkoholu nisem imela, ampak Distraneurine ti ful mal časa dajejo, to ne traja en mesec. To ti predpiše zdravnik. Ponavadi ti da za domov, če si tako zunaj, not so jih pa meni ko sn pršla na 0 sn prišla na 0, sploh ni bo debate o tem da bi oni meni še kaj dali. (B21) Mislim tudi jaz nisem niti spraševala, ampak sem vedla kako to gre.

In dejansko se spomnim ko sem iz bolnice šla v Sočo, tam smo meli izhode, si lahko šel do bližnjega Mercatorja po čike, po čokolodice, po bilo kaj. Si pa mogo povedat, ker si bil v njihovi oskrbi, da greš v trgovino. Oni so si zapisal uro odhoda, vse, zato da so meli to pod kontrolo in ti moram rečt da dejansko nisem mela tudi neke potrebe, da bi šla mimo oddelka za pijačo. Jaz sn rajši šla čiki pa sladkarije, piškoti in čokolade. Ampak me ni vleklo sploh da bi šla pogledat ali pa karkoli. Recimo, dandanes sem ful vezana na te reklamne letake, jaz si po navadi naredim cel spisak. Pogledam kaj je kje v akciji, kam moram it kaj kupit, in ful krat se zgodi okoli Novega leta pa poleti da maš znižan alkohol, jaz čim vidim to sam obrnem list, ker enostavno tut če pogledam enostavno zakaj bi, ker itak ne rabim. (B22)

Jaz sn prišla nekako konec bolnice začetek Soče do premika v glavi, ko sem se začela spraševati, čaki, a jaz sploh to rabim, mislim ne. In ja, tko sem potem nehala. (B23) Lažje mi je blo it čez te neke osnovne stvari kot je ne vem it v trgovino, al pa tut dandanes jaz lahk grem na pijačo pa jaz pijem kavo, čaj, drug pa pivo, mene to ne moti. Mene to res ne moti, pa me vpraša folk, ja ne me ne. Lahko da je pač ta sogovornik oz. ta ko je na pijači z mano da ni pijan, da se mu ne pozna na obnašanju, mene ne moti.

(B24) Tako ko je reko D, da ko na zdravi z nekom, ki pije alkohol, pa ga drugi vpraša kako lahko ti piješ kavo in nazdravljaš, in lepo reče: "Saj jaz ne nazdravim s pijačo, nazdravim s tabo." Mislim, to mi je ful v spominu ostalo, ta D-jev stavk. (B25)

Ravno ta premik v glavi, to je nek prvi korak, če ni tega je vse brezupno, (B26) tko kot je pri Luciji, žal. Meni je ful žal njej, ona ko je bla s D-jem na Poljancu, ko sn prišla k njemu na obisk, tut vedla nisl da je ona not, je ona meni osebno rekla da je to blo dvanajstič, ko je bla na Poljancu. Mislim, jaz bi se že zdavnaj prej vprašala: »ej a ima to smisel?«.

Jaz se zdaj vprašam, kaj ti meniš, če lahko ta skupina nudi pomoč nekomu, ki ni naredil tega premika v glavi?

Ne, mislim, mogoče mu lahko nudi pomoč v tem smislu, da naredi ta premik, s pomočjo te skupne. Sam iskreno ti pa jaz povem dolgoročno gledano, kot češ v našo skupino, da bi nekdo prišel not, ki se je mogoče spucal alkohola, ampak nekako podzavestno ve da bo spet prišel not, ne vem kako bi to dobro na nas funkcioniralo, samo to, pa ne da sem sebična pa ne želim nudit drugim pomoči, sploh ni fora v tem, ampak nekak ful ne bi rada da ta naša skupina razpade, ker smo se res ful dobro ujeli. (B27) Kot sem rekla, družji nas ena močna skupna izkušnja iz katere potem izhajamo. (B28) Nekak si postavljamo neka življenjska vprašanja, kaj ma smisel, kaj tebi pomeni, kako ti vidiš to, razumeš in potem nekak vidiš drugo mnenje, drugo doživljanje, ki so mogoče čisto drugačna od tvojih, meni da nek širši pogled no. (B29) Konec koncev lej je nek začetek nekih morebitnih prijateljstev. (B30)

Recimo D se z A že ful dolgo pozna, ti si bila že pri njemu na čaju, Zadnjič, ko smo bli z E in A na Vršiču, je potem A butno: "Pa daj bota prišle kdaj na kafe." Pa mu rečem, ja, da ko bo povabil bomo pa prišli. Veš da ni panike, ampak vse skup traja ni to takoj. (B31) Meni se zdi to res ful dobra stvar, ful. Zdaj je D si zapičil da bo meni kolo zrihtal. Si nekako tudi sama sebi s tem izzive postavljam. (B32) Sam prvi pohod s kolesom 40 km, ta je meni kr mal huda slišat, ne vem, hmm, haha, bomo vidli lej, sej okej, jaja, definitivno, pa tudi to je konec koncev ni več ona monotonost, ampak je ko v šoli ko maš izbirne predmete, nekaj na kar greš z veseljem, ne zdaj pa morem, ampak ja jutri gremo na Kal! Meni to ful pomeni. (B33)

Kaj pa si želiš še od skupine, imaš kakšna pričakovanja?

To vsekakor, da bi tokom pohodov, tokom pogovorov, spoznavanj drug drugega zgradili neko pristno prijateljstvo, ki ga tut verjamem da nobeden do zdaj ni imel, ker smo pač živeli v krogu takih ljudi in tudi sami smo bli taki. (B34) Tko da ne vem, to da bi se ti odnosi še poglobili, če bo prišlo do tega in verjamem da imamo dobre možnosti za to, kot zdaj poteka, bo trajal, ampak vse v življenju traja, ni takoj na mah dobit, sploh kar se tiče odnosov, predvsem zato ker smo vsi, saj jaz mislim da je tako, precej ranjeni glede tega, ful težko zaupamo, mislim jaz sem taka. Sem bila res na moje veliko presenečenje ful zadovoljna s člani skupine, kako so me sprejeli, kako sem postala del te skupine, tako da ne vem mogoče to, pa kaj jaz vem, se mi zdi da se mam res ful dober. (B35)

Sicer imamo zdaj pohode 1x tedensko, ker pač imamo vsi svoje opravke. (B36) Ampak to, ko razmišljamo poleti iti na E6, meni se zdi to ful dobra ideja, si res vzet deset dni ali dva tedna, kakorkoli in it skupaj, ker se tudi boljše spoznaš. (B37) Nekaj je ono gor dol čez en dan, drugo je pa od jutra do večer ko maš ti dober dan, ko maš slab dan, ko maš siten dan, razumeš, nekako spoznaš človeka v vseh lučeh in tut potem lažje znaš reagirat in s tem pomagat.

A bi ti bilo pol v redu, da bi se tudi več kot enkrat tedensko dobivali?

Lahko bi šli na pijačo, lahko bi šli v kino, na predstavo kakšno, sploh ker imamo možnost dobit karte zastojn. Ni ovira finance v tem primeru, meni se bi zdelo to ful dober. (B38)

Si rekla, da finance niso ovira, a vidiš mogoče kakšno drugo oviro pri delovanju skupine?

Glih prav oviro oviro ne. Ampak malo me je zaskrbelo, eno je bil Janez, tle sem bla jaz oni kritični dejavnik, k sem dejansko mogla izpeljat tako, da ja ne bi vztrajal oz. kakorkoli. Drug podoben dejavnik, spet sem bila jaz v onem centru, je bila pa ena Jerneja. Hodi na jogo in je meni antipatična, E tudi, to sem zvedla na Vršiču, da je ona ne prenese. In enkrat po jogi, ki jo mam na Viču, sem šla z njo, ker je mela

avto in potem sma se pogovarjale in sn ji povedla kje smo bli za vikend. Potem je prišlo na dan, da smo skupina, ker se ji nisem hotla lagat sem ji povedla da lahko pride not kdorkoli, samo da se mora držati tistih pravil kot mi sami a ne, ampak ni omejeno zdaj pa noben ne sme priti zraven. In je ona ful hotla it naslednji vikend na enega od teh pohodov in potem je tako naneslo, da ji sploh nisem sporočila, ker smo zvedli šele v petek zvečer in tko naprej, ampak hvala bogu, da ni potem šla in da tut ni vztrajala. Ne vem, mal me skrbi, ampak ne to da bi kdorkoli od nas pripeljal koga ki nam ne bi bil všeč, ampak ne vem, vidim tle mogoče eno morebitno težavo, kot sva govorile o tem Jožetu, ki je ful hoto it z nami. Pol pa jaz med pohodom zvem, ko ga ni blo, da ni mogu na Rašico. Ja potem nima kaj taki ljudje delat z nami. Ja sej se prilagajamo kompletni skupini glede izbire hribov, izbire poti in vsega in to je ful lepo. (B39) Sam spet imet v taki skupini enega, ki ne zmore skor nič, al pa ne vem drugo skrajnost, enega ki je pohodnik cel lajf in bo laufal gor, to je prvo kot prvo eno vlko izstopanje, se ne more cela skupina prilagajat da bomo naredili 2m v pol ure, al pa da bomo laufali na hrib ker ne zmoremo. Torej je vseeno pogoj neka zadostna fizična sposobnost, da prideš na hrib, nekdo z vozičkom ne bo mogel z nami in potem se zgodi, da dejansko cela skupina obstane. B(40) Sej okej se lahk komerkoli od nas kdaj kaj zgodi, vse lepo in prav, ampak ne vem, po drugi strani bi bilo ful lepo da bi se skupina malo razširila. (B41) Ampak sej ti pravim, zaenkrat smo v bistvu na začetku. Ni niti 1 leto kar obstaja, tako da zaenkrat je to ful dobro. (B42)

Na kak način pa bi se ti zdelo smiselno da se skupina širi?

Spet smo pri tem da bi se nekako nov član moral ujet s kompletno skupino. Kar je bistven predpogoj da nebi pil. (B44) In ja, da bi se mogoče na ta način pomagalo pokazati neko odprtost do ljudi, ki so imeli včasih iste težave, so jih nekako premostil, svoje znanje, izkušnje, tako v navednicah rečeno lahko dajali drugim. In mogoče bojo te izkušnje drugemu koristile, da bo se lažje obvladoval v tej fazi ko ti vzdržuješ treznost. (B45)

Se ti zdi dobro, da se širi na ta način kot zdaj poteka, da pripelješ nekoga ki ga ti že poznaš, ali pa da bi prišel en Janez recimo, ki ga noben v skupini ne pozna?

To ne vem če bo pametno. Že tko če bi jaz poznala nekoga in ga pripeljala, ni nujno, da bi se ujel s skupino, razumeš. Al pa če ti človeka poznaš maš vsaj neka predvidevanja, če pa ti človeka ne poznaš, ne vem, jaz ne bi priporočala to, ker jaz nočem da skupina razpade. (B46) Ker glej, gledališka je razpadla, me razumeš, ful ne bi rada da pride do tega da razpademo, ker mislim da se mam res izredno fajn. (B47)

Kako pa misliš da bi na to vplivalo večje število članov?

Tut to recimo, da bi se res razširila – ja. Po drugi strani nas pa iskreno 20 ljudi it skupaj na en pohod, tako dolge ko jih mam, ker jih mam cel dan, ne bi zneslo, ne bi šlo. (B48) Tko da mogoče, kaj jaz vem, verjetno smo nekaj prvi, ki poskušamo s tako vrsto samo terapije in ki dejansko nam za enkrat pomaga. (B49) Tko da fajn ne bi blo hitet pa pol videt, ker če ne drugo smo kot neka inspiracija tudi drugim, ker če se mi ujamemo še ne pomeni da, mislim, ko bi rekla, če se mi kot skupina ujamemo, se lahko drugi, ki so imeli iste težave tut dajo v eno skupino in grejo sami na pohode tko kot hodimo mi, razumeš. (B50) Pa če se mogoče - to fantaziram zdaj kaj jaz govorim - če bi se to zgodilo, potem dobili na pijači pa predebatirali, na ker hrib so šli, kako so se meli, o čem so govorili pa kam smo mi šli... razumeš? Pa si svetovali, če poznajo oni kakšen hrib, ampak to je res fantaziranje ful naprej, step by step (op. Korak za korakom). (B51) Če pogledaš že mi nismo ful enotni, nas je enih par ki hodimo redno, koker se da, a ne. (B52) Imaš pa spet ljudi, ki pismo jaz sem C vidla dvakrat na pohodu, pa se mi ne zdi napačna oseba sploh ne, mi je žal da ni večkrat zraven na pohodu, sam so le tu drugi faktorji.

Če pogledaš tko, ko gremo mi se pravi 10-20€ za prevoz, sploh te zadnje ture, ki smo jih imeli, pa še pijača v baru, saj ne rečem da je to ful nek velik strošek, če pogledam za nazaj ko sem dajala za alkohol dnevno tolk, ni to noben strošek (B53) Si pa znam predstavljat, da če si na socialni pa v podnajemu, da zna bit to kr potem shit, pa če še kadiš zraven, je še to dodatni strošek in potem ti je potem težje spacati teh 25€ ven in če so to štirje vikendi v mescu, je to 100€. Zna to predstavljat kr velik zalogaj za nekoga.

Kako se pa organizirate?

Ja, A pošlje SMS kdaj naj bi se dobili, kam naj bi šli in vpraša v tem SMS-u, če se boš udeležil. (B54) Vsaj meni tko pošlje in potem jaz po navadi sporočim - ja. Ponavadi se tudi pritožujem nad uro haha, ampak ok, nekako je to neka notranja fora, a je treba tok zgodi, ampak ja, vem da je treba tolko zgodaj ker če ne, ne bomo prišli do dol dokler sonce ne zaide. (B55)

Na začetku so ble po navadi težave, ker je A pošiljal v petek zvečer kam se gre v soboto zjutraj. Sam ne ej stari, jaz ful nisem navajena funkcionirati na varianto zadnji trenutek. (B56) mislim nisem deklica na klic, tako da to me je ful motilo, sem tut A-ju povedla in ja se je popravil (B57) tako da zdaj je začel v četrtek pošiljat tokom dneva, tako da se je izboljšalo ja. (B58) Imam nekaj v planu, da v soboto načeloma me ni. Si pač tudi, če me kdo povabi kam, recimo Lea me je prejšnji vikend al še prejšnji in sem rekla, da v soboto ni šans, ker pač mamo pohod. Kam greste? Ne vem. Kdaj greste? Ne vem. Ker nisem vedla še nič, ampak imam prav rezerviran dan za to vrstne pohode. Tako da nisem dosegljiva za druge ker me ni. (B59) No zdaj so sobote, prej ko so ble nedelje. Tko da kaj jas vem, fajn se mi zdi da smo se tudi glede urnika pohoda prilagajamo skupine, to se mi ful fajn zdi. (B60)

Recimo E bo zdaj hodila s tem invalidom na vaje in se mi zdi ful dobro, ker ona sama ne želi od ustati od skupine in tut mislim, da govorim v imenu vseh članov skupine, da tut drugi ne želimo, da bi ona nehala. Potem je bla ful v paniki, kaj če v soboto ne bo mogla. In smo vsi rekli, E, ni panike, poveš in se bomo potem, če se bomo lahko, že prilagodili, pa prestavimo recimo nazaj na nedeljo. (B61) Tko da to se meni zdi ful fajn, ker je s tem tudi ona manj obremenjena. Ker s tem, ko je ona manj obremenjena je manj možnosti, da bo spet posegla po pijači. Pa to ne valja sam zanjo, to velja za vsakega. (B62)

Se že v bistvu toliko dobro poznamo in toliko dobro ujamemo, da nimamo - zdaj da lih da rečem da nimamo zadržkov, bi mal preveč na široko rekla - ampak mogoče, da tej zadržki počasi padajo, da smo bolj odkriti drug z drugim, da se ne bojimo povedat svojih izkušenj svojega mišljenja, da to ful dobro vpliva na komplet skupino, na vsakega člana posebej. (B63)

Meni je nasploh ta ideja od D-ja in A-ja se mi zdi ful dobra. Taka res pozitivna stvar, o kateri, če bo šlo tako kot nam gre zdaj, bi se lahko marsikdo v zdravstvu zgledoval. (B64)

Kako pa izgledajo vaša srečanja?

Glede samih pohodov je v bistvo tako, da toliko se že poznamo da recimo D me pozna od prej, pozna kakšne zdravstvene težave imam jaz, da mal težje ravnotežje lovim, da moram tudi b-vitamin jemati, da ga tudi večkrat pozabim vzeti, a ne, haha. Vrh in sama pot se zbira taka, da je zanimiva, da ni monotona, da ni po cesti, da je po gozdu, da se res človek lahko sprosti in da je prilagojena vsem članom. (B65) Pozimi se je marsikdaj zgodilo, da je blo pobočje spolzko in mokro, kar seveda druga ne mora pričakovati in sem tudi jaz imela več težav. Lej ni problem, mam tle A-ja ki mi vedno da roko. Na prejšnjem pohodu me je za rokico držal, me kr zvleče al pa kr za nahrbtnik, haha. (B66)

Ko smo šli na Vršič, pa smo zašli, ampak to smo šli ena 2km s poti, ko smo vidli mostek čez reko, čez katerega bi mogli iti, ampak ne, se nismo vrnili do mosta, smo mogli iti kr čez reko. In so bli kamni meni je blo mal tko, jebemti če klofne bom cela mokra. Je reko A: »aha, stop!«. Je šel naprej, povleko lepo mene čez, povleko še E čez in smo šli dalje. (B67) Tko da tut če med samo potjo pride do kakšnih nevšečnosti ali kakšne prepreke je dejansko skupaj prebrodimo. (B68)

In zdaj, to ful pomeni, vsaj meni, kot neka, kot češ, lej imam težavo, pizda se lahko obrnem na tega. Mogoče ne samo na teh pohodih, ki jih imamo zdaj, mogoče bom lahko tudi kdaj v življenju, tudi v naprej. (B69) Imam težave z laptopom, jutri bom A vprašala kdaj se lahk dobiva, da mu jaz laptop prinesem, ker sem mu že omenila, je reko da ni panike, da bo probal najti rešitev. (B70) Sorry, lej dandanes v današnjem svetu, kdo bi ti bil pripravljen si vzeti čas, probati najt napako in rešiti to napako in ti stvar vrniti - zastoj. Kdo razen kolega, prijatelja. Nihče. En znanc ti tole ne bo naredo, bo reko lej tamle maš računalničarja pa njemu nesi.

Ful gradimo tko neke odnose pozitivne za naprej. Odnosi, ki se dobesedno gradijo, iz pohoda v pohod so večji, bolj razvejani, bolj trdni. (B71) In bo konec koncev tudi lažje, uh to bom mal težje povedala, če se

pač odvisnost od alkohola od droge to je kronična odvisnost, kar pomeni da se lahko v življenju kadarkoli spet padeš na isto točko in če se bi komerkoli od nas kdaj to godilo, bi mu verjetno ob tem, v vseh teh pohodih in odnosih bilo lažje, če bi se komu res to zgodilo, vprašat za pomoč koga od nas, se odpret, shit, jaz sem pa naredila recidiv. Mi lahko svetuješ? Mi lahko pomagaš? Je lažje, kot priditi kamorkoli, pa naj bo to bolnica, skupina ljudi, ki veš da je imela iste težave, ampak je ne poznaš. (B72) Prit in se odpret, jaz se ne morem, jaz se začnem muzat in ni pol nič, mi je nerodno, mam sram pred sama sabo in dejansko pred tem kako bodo drugi sprejeli to, kako me bodo gledali, kaj si bodo mislili, jaz mam pač te težave no, kaj si okolica misli, to to moram tudi čez, ampak počasi.

Ja, pravim, meni se res zdi, da ta skupina ful dobro funkcionira. (B73) Je pristen odnos, ni zaigran, ni sfejkan, (B74) Aha, okej, zdaj morem pa priditi na to predavanje, kot recimo majo alkoholiki te skupne seanse, ne vem, ko se reče, te delavnice, karkoli pridejo tam in se zberejo ker se morejo, ker se beleži kdo pride in kdo ne pride in potem govorijo o svojih težavah in oni ko govori ve in vidi da konc koncev nobenga drugega ne briga, da vsi sam čakajo in gledajo kdaj bo minila ura. Ni to, ampak je nekaj pristnega, neko veselje. Je skrb drug za drugega. (B75) Jaz sem iskreno povedana ful hvaležna D-ju, da me je in v to pripeljal in v gledališče. (B76) Tko da to vsa zasluga D-ju. In seveda glede teh pohodov A-ju in vsem drugim, ki so člani. (B77) Če me D nebi not spravo in sploh povedal da obstajajo, jaz vedla ne bi. In verjetno mi je tudi rekel z enim razlogom, verjetno je mislil da bo tudi name dobro vplivalo. Se mi zdi da drug od drugega črpamo, ni noben prikrajšan, vsi smo taki karakterji bolj kot ne. (B78)

Ker jaz sem prav razmišljala če bi Luka prišel zraven, meni ziher ne bi bilo najlepše, ampak verjamem da tudi drugim ne, ker kdorkoli bo povedal o sebi ali o svoji izkušnji, bi on takoj vskočil ampak veš jaz. Nisi poanta kot ti sam, da se moraš izkazati v tej skupini, ampak tako se dopolnjujemo, noben tu ni nič več od družga, ki je član skupine. Kar se meni zdi ful pomembno. (B79)

Bi izpostavila mogoče kake karakteristike, ki se ti zdi, da jih mora imeti član skupine, da funkcioniramo tako dobro kot praviš, da funkcioniramo?

Odprtost, da mogoče vidiš ali dopuščaš možnost videt drug vidik, neko širšo sliko, ne pa sam svoje prepričanje, ki ne odstopiš od njega, ker potem bi se lahko zapletli v kakršne koli težave. (B80) Mi smo res ful taki odprti, vse kar mam delimo, recimo ti maš vedno vodo jas mam suho sadje al pa čokolado, E kavo, A čaj, hočem rečt vsak ma nekaj, če lahko ima in tudi vse delimo. (B81) Tudi ni fora, da ima vsak svoj fotoaparati, ampak ponavadi je A al pa ti slikaš, pa slike pošlješ. (B82) Razumeš. Ful smo taki, ni uno da človek glede samo nase ampak gleda na svoje dobro počutje in dobro počutje drugih članov skupine. (B83)

Nekak je ful vzajemno, si pomagamo, pa naj bo to če čmo v hrani, materialnih dobrinah, pogovoru, v izkušnjah, res v vsem, kot neka moralna podpora. (B84, B85)

Če človek ni odprt in se ne razume z vsem člani skupine in da ni pripravljen tako postati član kot smo mi sami, bi težko enakovredno funkcioniral z nami, no, ne vem kako poiskati besede. Bil bi kot nekdo ki bi rad bil, pa ne gre, ne spada zraven. (B86) Zato pa se mi zdi pomembno to pravilo, da se moraš ujeti z člani skupine in skupina s tabo. Po moje je to dober predpogoj, ker če ni tega, v čem je smisel, da gremo na en pohod in se z samega štarta grdo gledamo. (B87) Dobiš najbrž tudi en odpor do tega, ne greš več z takim veseljem, če veš da bo nekdo tam, ki ti pa ni fajn. Se pravim, za enkrat ful dobro funkcioniramo. Zdaj, kako to bo? Ne vem. Ne morem preverjat, če nam bo šlo tako dalje lahko računam, da bo še sam boljši. (B88) Ampak s tem kar sem zdaj rekla, to ne pomeni, da ne želim drugih ljudi not, sploh ne, ker ni to fora. Tut neumno se mi zdi, d glede na to da nam zdaj to tolk gre in da tolk fajn laufa, da bi nastali neka zaprta skupina, to se mi zdi ful neumno. (B89) Mogoče nas glih to pravilo obvaruje, da se mormo štekat, seveda sprejmemo nove ljudi, pridejo na pohod in potem skup sprejmemo to odločitev, se pogovorimo o tem kako nam je blo, seveda pa se to tudi že opazi. (B90) Ker če ne, tako kot sem ži rekla, lahko pride do kontra učinka, dobiš ti nek odpor do pohodov.

Jaz sem recimo zdaj v dobrem pol letu, ful, čisto spremenila način lajfa, da bi men človek reko, da je treba it kam peški, pa ne tako v hribe, to sploh ni bla opcija, pa ka si ti ja nora. Ampak po Ljubljani peški,

sn grdo pogledala, zdaj pa mam tri telovadbe v tednu in pohode konč tedna, ubistvu sn ful aktivna (B91) Imam dve telovadbe, ki sta zastojni. Joga, in to kar mam na Kraljih - borilne veščine. Hodim pa tut na pilates, ki ga plačam. (B92) Iskreno pred dobra pol leta, da bi men človek reko: » B, veš, ti boš hodla na pilates, pa na jogo, pa na borilne veščine.«. Bi mu rekla: »S tabo neki ni vrede.« Pa bi mi reko: »Veš, pilates boš še plačala.«. »Ka si za v norišnico? S tabo ful ni vrede. Jaz bom plačala da bom lahk telovadla? Stari moj, pa ni šans.« Ampak glej, razumeš, iz nekega zdravstvenega vidika mi to ful pomaga.

V bistvu mi gremo v naravo. (B93) Nismo obdani s tem betonom, to slabo voljo ljudi, mestnih, pa zagrenjenosti, gremo ven. Tako da si nekako dušo spočijemo. (B94) In konec koncev, ker hodimo, ker so to hribi, ker je drug relief, ki ni ravno ampak je pobočje, pa mal ravno, pa dol pa spet gor, ful razgibamo. Meni tudi fizično ful pomaga krepit mišice, kar pomeni dosti manjšo možnost, da lahko spet pristanem na invalidskem vozičku. (B95) Jaz res ne vidim ene slabe stvari v tem, ene pomanjkljivosti. Iz mojega vidika je to vau. Narediš nekaj za dušo in telo. (B96)

Zdaj nisem tut ne iskreno neke ful razmišljala o tem kaj bi se lahko izboljšalo. Res, tako sodelujemo tut recimo v pogovorih. Konec dneva, ko se vračamo iz izleta, je vedno, ha, kam pa gremo drug vikend, ma kdo kakšno idejo? in se pogovarjamo. (B97) Ni uno, da vsi preložimo breme na A-ja, kao A zberi, odloči se, pol bomo pa vidli. Ampak je pogovor prej. Tako da tudi če ne pridemo, bom rekla skupaj, ko se pogovarjamo o drugem izletu, do nekega hriba, do nekega konkretnega, da bi lahk rekli ok, drug vikend gremo pa tam in tam, vsak s tem ko se pogovarjamo, damo neko sliko kam si mi želimo zdaj v kratkem, torej drug teden it. (B98) Zdaj ali je to malo bolj strm hrib, ali je to bolj po gozdičku, razumeš, je tudi njemu lažje najt.

Men se zdi, da smo res res ful povezani. Za enkrat ful dobro sodelujemo, ni neke slabe volje ni nekega znašanja nad drugimi. (B99)

Jaz vem, da vsakič ko začnem hodit, pa bilo kam gremo, mi je uno, ha, a res?, pa k sem prostovoljno šla, noben me ni prisilu. Vem, da gremo v hribe, torej da ne bomo hodli po ravnem, ampak vsak začetek mi je ono aaa, pa še zbudila se nisem prav, pa noge mam utrujene, kaj mi je tega treba. Ampak mogoče une prve pol ure ko začnemo hodit, sem potem raje tiho, da nebi mogoče, pa ne da sem slabe volje, ker nisem slabe volje, ampak uno aaah štufo, rabim da zalaufam, sem raje tiho, poslušam in pol okvirno po ene pol ure, lahk je tudi malo prej ali malo kasnej, ej kakorkoli, ko me to popusti, ko sem že ugibanju, sem že ulafana, se mišice segrejejo, telo začne gibat, mi ni panike, steče pogovor, se začnem režat in se začnem pogovarjat in pozabim na tisto hojo, dokler se ne ustavimo in pogledam, spet navzgor in mi je spet uno, aaa, haha.

Ampak dejansko, tud v nekem prenesenem pomenu mogoče, smo skupina tolk dobro povezana, in tolk fajn funkcioniramo, da mi je v sami skupini lažje premagovat neke težave, ki pridejo takrat na dan. (B100) In recimo, čist enostavno grem v hribe, in po navadi ni pot samo navzgor, tako kot zdaj nazadnje, ko smo šli na sabotin. Ampak je malo navzgor, pa mal po ravnem pa spet mal navzgor pa mal navzdol itd. In se zgodi, da gremo ful v hrib - v vzpetino - pol mam tko bolj lepo lagano in pol spet gor, in tko ko recimo pride, jaz vidim to kot neko prepreko, ki jo morem, oz. želim premagati.

Če hočem prit na vrh, moram premagati pot in mi je lažje če imam okol sebe ljudi, ki me razumejo, da sem v družbi ljudi v kateri sem sprejeta. (B101) Na katere lahko računam, da mi bojo pomagali, če se mi bo karkoli zgodilo ali pa če kaj ne bom zmogla, kot pa če bi bla sama. (B102) Kot neko motivacijo mi dajejo tej člani skupine in tako kot to tukaj v hribi, se lahko to prenese na življenje. In vsak izziv je enak, tudi če imaš ljudi ob sebi, v tem primeru vzpon je vzpon, če imaš ljudi ob sebi ne pomeni da je klančina manjša, sam je pa tebi lažje it čez to prepreko. (B103) In tudi potem ko dosežeš vrh, lahko to veselje deliš z ljudmi, ki so ti pomagali in ki so tudi oni naredili isti vzpon. (B104)

Drugače je no, pomoje to recimo ful manjka pri teh AA in AN, V varni hiši sem hodila na skupino AN in to je bilo obvezno. Meni je blo vedno ful brezveze. Vedno je prišel drug od njih, zraven je bila terapevtka njegova in je govoril svojo izkušnjo, s čim ma težave, kako je on nehal pit, se drogirat, s

kakšnimi težavami se je srečeval in kako je njemu uspelo, ampak to je govoro puncam, ki smo bile zasvojene. Nas ni brigalo kaj je dal čez, kaj je bilo z njim, ka je zaj z njim. Lej ravno mi je bilo, jaz sem samo gledala kdaj bo ura mimo. (B105) In ena od nas, Rea, ona je dolgoletna odvisnica, mislim da že od pubertete, je enkrat mela ful slab dan, ko smo imeli to, je sedela in neke v telefon tipkala in ji je naša - ta ni bla soc delavka, ampak punca, ki je delala noter - ji je rekla: » Lej, Rea, imamo skupino.« Je punca popizdla in je vstala in rekla: » Veste kaj, jaz sem narkomanka in bom narkomanka do konc življenja, meni to ne pomeni nič.« In takrat se je meni zdelo, fak no, ne moreš to tak. Ampak zdaj to njeno reakcijo razumem drugače, da res imet ljudi, ki morajo nekaj, ne da bi to sami želeli al pa hotli sami kaj nardit, da ti moraš poslušat kako je nekomu nekaj uspelo. Sorry, prvo mu ne bo pomagalo nič, odpor bo dobil, tako da se verjetno v take skupine ne bo nikol več v življenju vključil, pa bi mu morebitno lahko kdaj pomagale, razumeš, je brezveze.

Tako da kot sva rekle na začetku, če nimaš tega klika v glavi, če ne spremeniš tako način razmišljanja kot način življenja, ti tut take skupine kot je naša ne bodo dolgoročno pomagale. (B106) In če je nekaj moraš, je pa sploh konec. Jaz vem pri sebi, edina varjanta je ta, da si jaz sama postavim danes to, jutri to, po jutrišnjem to. In grem, sam grem, zato ker sem si jaz postavila, in ne ker mi je kdo drugi rekel, bi drugače res premisla, če res morem, al pa lahk grem kdaj drugič, al pa tudi sploh ne grem. (B107)

A pa se ti zdi bistveno za delovanje skupine, da imajo člani podobne izkušnje zasvojenosti?

Zdaj, okej, mi smo začeli hodit zaradi težav z alkoholom nas je to držalo skup že od sam ga začetka je bla to neka skupna točka. (B108) Zdaj če pa tako gledaš, E ima težave z zasvojenostjo z odnosi, kar nima veze z alkoholom, ma tudi s tem, ampak poleg tega ima tut to in se tudi pogovarjamo o tem, pa lej ni noben problem. (B109) Tudi če bi nekdo prišel, ki bi bil zasvojenost z računalnikom, TV-jem, delom, z čist vseeno čim, al pa z nobeno stvarjo, ne bi bil nobeden problem. Sam da bi bil dovolj odprt in pripravljen tudi o teh stvareh na glas razmišljat in govorit. (B110) Ne pa sam uno, se ni problem, nehaš in ne piješ več. Torej neko razumevanje, pa da znaš precenit stvari, ne kar blekneš, da sprejmeš drug pogled, po moje ne bi bil noben problem, pa čist vseeno kdo bi bil. Tako da jaz tle ne vidim ovire, da mora biti ista izkušnja zasvojenosti. (B111) Je pa nekaj res, če smo začeli tako, pizda je to spet dvorezen meč. Bi bilo fajn mogoče, da bi bilo čim več članov s podobnimi izkušnjami. Sam ja ,veš ko je najti te ljudi, ki so dali to čez, ki zdaj nimajo teh težav, ki so dovolj odprti, da se bodo razumeli s skupino. To je zadeti na loterijo, ampak ja, tako se je začelo. Ni pa pogoj tut ne abstinenca. (B112)

Ni problem v tem da človek spije pivo al pa dve recimo, problem nastane, če bi se ga človek napil, pijano vedenje. Alkohol sam po sebi ni težava, težava je posledica alkohola, pijanost, izražanje. Torej če bi se ga nekdo napil bi ga poslali v kurac in poslali točno tam kjer bi bil, razumeš. Pri tem se gre za neko spoštovanje tudi, gre se za nek odnos. (B113)

Tabela prikazuje: Določitev pojmov, kategorij in tem posameznim enotam

Številka izjave	Izjava	Pojem	Kategorija	Tema
B1	Mene je v bistvu D pripeljal not.	Vključitev preko socialne mreže	Članstvo SzS	Značilnosti SzS
B2	Oni so že začeli, so imeli enih par pohodov.	Kasnejša vključitev	Članstvo SzS	Značilnosti SzS
B3	Človek, ki ne pije več, ki gre v trgovino po hrano in gre tudi mimo izdelkov z alkoholom je konec koncev to neka preizkušnja, če gre uspešno mimo, da ne kupi pivo al karkoli, je lahko ponosen nase, sploh na začetku k si res ful nestabilen.	Obisk trgovine	Kritična situacija	Osvobajanje od zasvojenosti

B4	Ful mi je dober, ker me nekako pomiri, to vsakodnevno laufanje gor pa dol.	Sprostitev	Pomen SzS	Doživljanje SzS
B5	Nimam časa, da bi se vsedla in pogledla en film, eno oddajo, pa rada pogledam kaj.	Filmi	Simbolni vir moči	Viri moči
B6	Da bi se vsedla z njim (op. zajčkom) in igrala.	Domača žival	Materialni vir moči	Viri moči
B7	Ful mi pomeni to, da se lahko za vikend, vsaj za en dan nekako umaknem, in to v naravo.	Umik v naravo	Personalni vir moči	Viri moči
B8	In to s skupino ljudi s katerimi se ful dober štekam, ubistvu nepričakovano ful dober štekam, ker sem imela najprej zadržke.	Medsebojno ujemanje	Interakcije v SzS	Doživljanje SzS
B9	Zame osebno je to ful velik dosežek, ker jaz in hribi smo bili zmeraj skregani. Hodi! Mislim zakaj že? Ne. A razumeš ne in mi je to ful dober.	Spreminjanje osebnih navad	Pomen SzS	Doživljanje SzS
B10	In kamorkoli gremo se imamo ubistvu ful fajm, nobenemu se ne mudi.	Lahkotnost	Vzdušje v SzS	Doživljanje SzS
B11	Nekak vsi, ki smo v tej skupini imamo neko kr močno skupno slabo izkušnjo, ki smo jo premagali in jo bomo premagovali do konca življenja, ker je pač to dolgoročno in si lahko pomagamo med sabo.	Združevanje ljudi s podobno izkušnjo	Namen SzS	Značilnosti SzS
B12	Je fajm slišat mnenje nekoga, ki si ga spoznal tudi bom rekla iz druge plati, tudi kakšno kritiko bolj tako.	Izmenjava mnenj Spoznavanje drugih perspektiv	Komunikacija v SzS Pomen SzS	Doživljanje SzS
B13	Si pomagamo med sabo.	Medsebojna pomoč	Interakcije v SzS	Doživljanje SzS
B14	In konce koncev, da se mamo fajm.	Prijetno vzdušje	Vzdušje v SzS	Doživljanje SzS
B15	Kajti recimo razlika ful velika je pomoje glih to, eden izmed temeljev, da bo ta skupina dejansko uspešna, pa ne glede na to kolk bo številčna, je glih ta, da če imaš kakšen problem, vzameš telefon in pokličeš koga iz nje.	Pomoč in podpora	Pomen SzS	Doživljanje SzS
B16	Sam potem je lahko vse kritična situacija. To, da sosed praznuje rojstni dan in bodo tam nazdravljali, TV recimo ali pa radio. Tko da to je spet odvisno od karakterja.	Kritična situacija pogojena s karakterjem	Kritična situacija	Osvobajanje od zasvojenosti
B17	Če mene vprašaš je E ful pozitivna točka naše skupine, da nekako brez zadržkov, brez neke sramežljivosti da problem na dan, ga predstavi in jo zanima kaj si drugi mislimo.	E spodbuja komunikacijo	Komunikacija v SzS	Doživljanje SzS
B18	In potem vsak poda svoje	Izmenjava mnenj	Komunikacija v	Doživljanje SzS

	mnenje in se razvije k nek debatni krožek.		SzS	
B19	Recimo se razvije debata, kot je bila zadnjič, o iskanju službe, do vprašanja ali se lahko zdravljene alkoholik še kdaj privoščiš kozarec vina pri obroku al pa pivo s prijatelji in greš potem v neke širše zadeve, a razumeš. Tko da meni se zdi to res ful koristno.	Raznolike teme pogovorov Pomembni pogovori znotraj skupine	Komunikacija v SzS Pomen SzS	Doživljanje SzS
B20	Jaz sem bila bolj ko ne življenjsko prisiljena. Jaz sem pristala v bolnici. Tam ti noben ne bo prinesel flaše vina pa reko na, razumeš. Tko da hočeš, nočeš sem bila nekako primorana nehati pit, zaradi zdravstvenih težav in pa zaradi okolja v katere sem se znašla, to je pač bolnica.	Zdravstvene težave in pristanek v bolnici	Razlog za formalno obliko pomoči	Osvobajanje od zasvojenosti
B21	Res je, da sem dobivala Distraneurine, tako da krize po alkoholu nisem imela, ampak Distraneurine ti ful mal časa dajejo, to ne traja en mesec. To ti predpiše zdravnik. Ponavadi ti da za domov, če si tako zunaj, not so jih pa meni ko sn pršla na 0 sn pršla na 0, sploh ni bo debate o tem da bi oni meni še kaj dali.	Zdravljenje zasvojenosti od alkohola v splošni bolnici z medikamenti	Doživljanje formalne oblike pomoči	Osvobajanje od zasvojenosti
B22	Dandanes sem ful vezana na te reklamne letake, jaz si ponavadi naredim cel spisek. Pogledam kaj je kje v akciji, kam moram it kaj kupit, in ful krat se zgodi okol Novega leta pa poleti da maš znižan alkohol, jaz čim vidim to sam obrnem list, ker enostavno tut če pogledam enostavno zakaj bi, ker itak ne rabim.	Znižan alkohol v reklamah Odločnost	Kritična situacija Vzdrževanje abstinence	Osvobajanje od zasvojenosti
B23	Jaz sn prišla nekako konc bolnice začetek Soče do premika v glavi, ko sem se začela spraševati, čaki, a jaz sploh to rabim, mislim ne in ja tko sem potem nehala.	Uvid	Vzdrževanje abstinence	Osvobajanje od zasvojenosti
B24	Dandanes jaz lahk grem na pijačo pa jaz pijem kavo, čaj, drug pa pivo, mene to ne moti. Mene to res ne moti, da se mu ne pozna na obnašanju, mene ne moti.	Samokontrola v prisotnosti droge	Vzdrževanje abstinence	Osvobajanje od zasvojenosti
B25	Tako ko je reko D, da ko na zdravi z nekom, ki pije alkohol, pa ga drugi vpraša kako lahko ti piješ kavo in nazdravljaš, in lepo reče: "Saj jaz ne nazdravim	Pridobivanje novega znanja	Pomen SzS	Doživljanje SzS

	s pijačo, nazdravim s tabo." Mislim, to mi je ful v spominu ostalo, ta D-jev stavk.			
B26	Ravno ta premik v glavi, to je nek prvi korak, če ni tega je vse brezupno.	Uvid	Vzdrževanje abstinence	Osvobajanje od zasvojenosti
B27	Nekak ful ne bi rada, da ta naša skupina razpade, ker smo se res ful dobro ujeli.	Dobro medsebojno ujemanje Želja po obstoju skupine	Interakcije v SzS Vizija SzS	Značilnosti SzS
B28	Druži nas ena močna skupna izkušnja iz katere potem izhajamo.	Združevanje ljudi s podobno izkušnjo	Namen SzS	Značilnosti SzS
B29	Nekak si postavljamo neka življenjska vprašanja, kaj ma smisel, kaj tebi pomeni, kako ti vidiš to, potem nekak vidiš drugo mnenje, drugo doživljanje, ki so mogoče čisto drugačna od tvojih, meni da nek širši pogled no.	Širjenje pogledov	Pomen SzS	Doživljanje SzS
B30	Konec koncev, lej, je nek začetek nekih morebitnih prijateljstev.	Potencialno pristno prijateljstvo	Pomen SzS	Doživljanje SzS
B31	Zadnjič, ko smo bli z E in A na Vršiču, je potem A butno: "Pa daj bota prišle kdaj na kafe." Pa mu rečem, ja, da ko bo povabil bomo pa prišli. Veš da ni panike, ampak vse skup traja ni to takoj.	Stiki izven srečanj	Interakcije v SzS	Doživljanje SzS
B32	Meni se zdi to res ful dobra stvar, ful. Zdaj je D si zapičil, da bo meni kolo zrihtal. Si nekako tudi sama sebi s tem izzive postavljam.	Zadovoljstvo s skupino Novi izzivi	Namen SzS	Doživljanje SzS
B33	Ni več ona monotonost, ampak je ko v šoli, ko maš izbirne predmete, nekaj na kar greš z veseljem, ne zdaj pa morem, ampak ja jutri gremo na Kal! Meni to ful pomeni.	Veselje	Počutje v SzS	Doživljanje SzS
B34	Tokom pohodov, tokom pogovorov, spoznavanj drug drugega bomo zgradili neko pristno prijateljstvo, ki ga tut verjamem da nobeden do zdaj ni imel, ker smo pač živeli v krogu takih ljudi in tudi sami smo bli taki.	Potencialno pristno prijateljstvo	Pomen SzS	Doživljanje SzS
B35	Sem bila, res, na moje veliko presenečenje, ful zadovoljna s člani skupine. Kako so me sprejeli, kako sem postala del te skupine. Tako da, ne vem, mogoče to, pa kaj jaz vem, se mi zdi da se mam res ful dober.	Zadovoljstvo s člani	Počutje v SzS	Doživljanje SzS
B36	Sicer imamo zdaj pohode	Srečanja enkrat	Organizacija	Značilnosti SzS

	enkrat tedensko, ker pač imamo vsi svoje opravke.	tedensko	SzS	
B37	Ampak, to, ko razmišljamo poleti iti na E6, meni se zdi to ful dobra ideja, si res vzet 10 dni, 2 tedna, kakorkoli in it skupaj, ker se tudi boljše spoznaš.	Večdnevni skupni pohod	Vizija SzS	Značilnosti SzS
B38	Lahko bi šli na pijačo, lahko bi šli v kino, na predstavo kakšno, sploh ker imamo možnost dobit karte zastonj. Ni ovira finance v tem primeru, meni se bi zdelo to ful dober.	Kulturno udejstvovanje	Vizija SzS	Značilnosti SzS
B39	Se prilagajamo kompletni skupini glede izbire hribov, izbire poti in vsega in to je ful lepo.	Prilagajanje težavnosti poti	Interakcije v SzS	Doživljanje SzS
B40	Torej je vseeno pogoj neka zadostna fizična sposobnost, da prideš na hrib, nekdo z vozičkom ne bo mogel z nami in potem se zgodi, da dejansko cela skupina obstane.	Ustrezna fizična sposobnost	Pogoji udeležbe v SzS	Značilnosti SzS
B41	Po drugi strani bi bilo ful lepo, da bi se skupina malo razširila.	Širjenje skupine	Vizija SzS	Značilnosti SzS
B42	Zaenkrat smo v bistvu na začetku. Ni niti 1 leto kar obstaja, tako da zaenkrat je to ful dobro.	Skupina v prvi fazi razvoja	Dogajanje v SzS	Doživljanje SzS
B44	Spet smo pri tem, da bi se nekako nov član moral ujet s kompletno skupino.	Kompatibilnost s člani	Pogoji udeležbe v SzS	Značilnosti SzS
B43, B45	Pokazati neko odprtost do ljudi, ki so imeli včasih iste težave, so jih nekako premostil, svoje znanje, izkušnje - tako v navednicah rečeno - lahko dajali drugim. In mogoče bodo te izkušnje drugemu koristile, da bo se lažje obvladoval v tej fazi, ko ti vzdržuješ treznost.	Izmenjava izkustvenega znanje Podpora pri vzdrževanju abstinence	Namen SzS Namen SzS	Značilnosti SzS
B46	Če ti človeka poznaš maš vsaj neka predvidevanja, če pa ti človeka ne poznaš, nevem, jaz ne bi priporočala to, ker jaz nočem da skupina razpade.	Širjenje preko socialnih mrež	Vizija SzS	Značilnosti SzS
B47	Ful ne bi rada da pride do tega, da razpademo, ker mislim da se mam res izredno fajn.	Želja po obstoju skupine Dobro počutje	Vizija SzS Počutje v SzS	Značilnosti SzS Značilnosti SzS
B48	Tut to recimo, da bi se res razširila – ja. Po drugi strani nas pa iskreno 20 ljudi it skupaj na en pohod, tako dolge ko jih mam, ker jih mam cel dan, ne bi zneslo, ne bi šlo.	Ostane mala skupina	Vizija SzS	Značilnosti SzS
B49	Mogoče, kaj jaz vem, ne vem, verjetno smo nekak prvi, ki poskušamo s tako vrsto samoterapije in ki dejansko	Samopomoč	Pomen SzS	Doživljanje SzS

	nam za enkrat pomaga.			
B50	Ker če ne drugo, smo kot neka inspiracija tudi drugim, ker če se mi ujamemo še ne pomeni, da, mislim, ko bi rekla, če se mi kot skupina ujamemo, se lahko drugi, ki so imeli iste težave tut dajo v eno skupino in grejo sami na pohode tko kot hodimo mi, razumeš.	Prikaz neformalne samopomoči	Pomen SzS	Doživljanje SzS
B51	Pa če se mogoče - to fantaziram zdaj kaj jaz govorim - če bi se to zgodilo, potem dobili na pijači pa predebatirali, na keri hrib so šli, kako so se meli, o čem so govorili pa kam smo mi šli... razumeš? Pa si svetovali, če poznajo oni kakšen hrib, ampak to je res fantaziranje ful naprej, step by step (op. Korak za korakom).	Povezovanje z drugimi samoorganiziranimi SzS	Vizija SzS	Značilnosti SzS
B52	Če pogledaš že mi nismo ful enotni, nas je enih par ki hodimo redno, koker se da, a ne.	Neredni udeleženci	Dogajanje v SzS	Doživljanje SzS
B53	Če pogledaš tko, ko gremo mi, se pravi 10-20e za prevoz, sploh te zadnje ture, ki smo jih imeli, pa ne vem še pijača v baru. Saj ne rečem, da je to ful nek velik strošek, če pogledam za nazaj ko sem dajala za alkohol dnevno tolk, ni to noben strošek.	Člani stroške krijejo sami	Organizacija SzS	Značilnosti SzS
B54	A pošlje SMS kdaj naj bi se dobili, kam naj bi šli in vpraša v tem SMS-u, če se boš udeležil.	Organizator informira preko SMS-a	Organizacija SzS	Značilnosti SzS
B55	Vem, da je treba toliko zgodaj, ker če ne, ne bomo prišli dol dokler sonce ne zaide.	Celodnevna srečanja Motivacija	Dogajanje v SzS Pomen SzS	Doživljanje SzS
B56	Na začetku so ble po navadi težave, ker je A pošiljal v petek zvečer kam se gre v soboto zjutraj. Sam ne ej stari, jaz ful nisem navajena funkcionirati na vrjanto zadnji trenutek.	Obveščanje informacij o srečanju na zadnji trenutek	Komunikacija v SzS	Doživljanje SzS
B57	To me je ful motilo. Sem tut A-ju povedla in ja se je popravil.	Pogovor o motečih stvareh	Komunikacija v SzS	Doživljanje SzS
B58	Zdaj je začel v četrtek pošiljat, tokom dneva, tako da se je izboljšalo ja.	Upoštevanje želja	Komunikacija v SzS	Doživljanje SzS
B59	Imam nekaj v planu, da v soboto načeloma me ni. Imam prav rezerviran dan za to vrstne pohode. Tako da nisem dosegljiva za druge, ker me ni.	Predanost do srečanj	Pomen SzS	Doživljanje SzS
B60	Na začetku so ble ponavadi težave, ker je A pošiljal v petek zvečer kam se gre v soboto zjutraj. Sam ne ej stari, jaz ful	Zadovoljna s prilagajanje urnika članom	Počutje v SzS	Doživljanje SzS

	nisem navajena funkcionirati na vrjanto zadnji trenutek.			
B61	Recimo E bo zdaj hodila s tem invalidom na vaje in se mi zdi ful dobro, ker ona sama ne želi od ustati od skupine in tut mislim, da govorim v imenu vseh članov skupine, da tut drugi ne želimo, da bi ona nehala. Potem je bla ful v paniki, kaj če v soboto ne bo mogla. In smo vsi rekli, E, ni panike, poveš in se bomo potem, če se bomo lahko, že prilagodili, pa prestavimo recimo nazaj na nedeljo.	Medsebojna povezanost Prilagajanje termina srečanj	Interakcije v SzS Interakcije v SzS	Doživljanje SzS
B62	To se meni zdi ful fajn, ker je s tem tudi ona manj obremenjena. Ker s tem ko je ona manj obremenjena je manj možnosti, da bo spet posegla po pijači. Pa to ne valja sam zanjo, to velja za vsakiga.	Medsebojna povezanost Podpora v stiski	Interakcije v SzS Interakcije v SzS	Doživljanje SzS Doživljanje SzS
B63	Se že v bistvu toliko dober poznamo in toliko dobro ujamemo, da nimamo - zdaj da lih da rečem da nimamo zadržkov, bi mal preveč na široko rekla - ampak mogoče, da tej zadržki počasi padajo, da smo bolj odkriti drug z drugim, da se ne bojimo povedati svojih izkušenj svojega mišljenja, da to ful dobro vpliva na komplet skupino, na vsakega člana posebej.	Svobodno izražanje mnenja Sproščeno počutje	Komunikacija v SzS Počutje v SzS	Doživljanje SzS Doživljanje SzS
B64	Meni je nasploh ta ideja od D-ja in A-ja se mi zdi ful dobra. Taka res pozitivna stvar, o kateri, če bo šlo tako kot nam gre zdaj, bi se lahko marsikdo v zdravstvu zgledoval.	Prepoznavanja pomembnosti skupine	Pomen SzS	Doživljanje SzS
B65	Vrh in sama pot se izbira taka, da je zanimiva, da ni monotona, da ni po cesti, da je po gozdu, da se res človek lahko sprosti.	Izbira se gozdne poti Nemonotonost	Značilnosti SzS Vzdušje v SzS	Doživljanje SzS Doživljanje SzS
B66	Pozimi se je marsikdaj zgodilo, da je blo pobočje spolzko in mokro, kar seveda druga ne mora pričakovati in sem tudi jaz imela več težav. Lej ni problem, mam tle A-ja ki mi vedno da roko. Na prejšnjem pohodu me je za rokico držal, me kr zvleče al pa kr za nahrbtnik, haha.	Pomoč pri premagovanju ovir na poti	Interakcije v SzS	Doživljanje SzS
B67	Ko smo šli na Vršič pa smo zašli, ampak to smo šli ena 2km s poti, ko smo vidli mostek čez reko, čez katerega bi mogli iti,	Pomoč pri premagovanju fizičnih ovir	Interakcije v SzS Interakcije v	Doživljanje SzS Doživljanje SzS

	ampak ne, se nismo vrnili do mosta, smo mogli it kr čez reko. In so bli kamni meni je blo mal tko, jeb*m ti, če klofнем bom cela mokra. Je reko A:" Aha, stop! Je šel naprej, povleko lepo mene čez, povleko še E čez in smo šli dalje.	Medsebojna skrb	SzS	
B68	Tut, če med samo potjo pride do kakšnih nevšečnosti ali kakšne prepreko, jo dejansko skupaj prebrodimo.	Skupno premagovanje preprek	Interakcije v SzS	Doživljanje SzS
B69	To ful pomeni, vsaj meni, kot neka, kot češ, lej imam težavo, piz*a se lahko obrnem na tega. Mogoče ne samo na teh pohodih, ki jih imamo zdaj, mogoče bom lahko tudi kdaj v življenju, tudi v naprej.	Pomoč in podpora	Pomen SzS	Doživljanje SzS
B70	Imam težave z laptopom, jutri bom A vprašala kdaj se lahk dobiva, da mu jaz laptop prinesem, ker sem mu že omenla, je reko da ni panike, da bo probal najti rešitev.	Pomoč in podpora	Pomen SzS	Doživljanje SzS
B71	Odnosi, ki se dobesedno gradijo, iz pohoda v pohod so večji, bolj razvejani, bolj trdni.	Poglabljanje odnosov	Interakcije v SzS	Doživljanje SzS
B72	Bi bilo lažje, če bi se komu res to zgodilo, vprašat za pomoč koga od nas, se odpret, shit, jaz sem pa naredila recidiv. Mi lahko svetuješ, mi lahko pomagaš? Je lažje kot pridit kamorkoli, pa naj bo to bolnica, skupina ljudi, ki veš da je imela iste težave, ampak je ne poznaš.	Varen prostor za pogovor o stiski	Pomen SzS	Doživljanje SzS
B73	Meni se res zdi, da ta skupina ful dobro funkcionira.	Zadovoljstvo z delovanjem	Počutje v SzS	Doživljanje SzS
B74	Je pristen odnos, ni zaigran, ni sfejkan.	Pristni odnosi	Interakcije v SzS	Doživljanje SzS
B75	Je skrb drug za drugega.	Medsebojna skrb	Interakcije v SzS	Doživljanje SzS
B76	Jaz sem iskreno povedana ful hvaležna D-ju, da me je in v to pripeljal in v gledališče.	Gledališko ustvarjanje	Personalni vir moči	Viri moči
B77	Tko da to vsa zasluga D-ju. In seveda glede teh pohodov A-ju in vsem drugim, ki so člani.	Hvaležnost za skupino	Pomen SzS	Doživljanje SzS
B78	Drug od drugega črpamo, ni noben prikrajšan, vsi smo taki karakterji bolj kot ne.	Vzajemna pomoč	Interakcije v SzS	Doživljanje SzS
B79	Nisi poanta kot ti sam, da se moraš izkazati v tej skupini, ampak tako se dopolnjujemo, noben tu ni nič več od drugega, ki je član skupine. Kar se meni zdi ful pomembno.	Enakopravni odnosi	Organizacija SzS	Značilnosti SzS
B80	Odprtost, da mogoče vidiš ali dopuščaš možnost videt drug	Odperto mišljenje	Pomen SzS	Doživljanje SzS

	vidik, neko širšo sliko, ne pa sam svoje prepričanje, ki ne odstopiš od njega, ker potem bi se lahko zapletli v kakršnekoli težave.			
B81	Vse kar mam, delimo. Recimo ti maš vedno vodo, jas mam suho sadje al pa čokolado, E kavo, A čaj, hočem rečt, vsak ma nekaj, če lahko ima in tudi vse delimo.	Medsebojno deljenje stvari	Interakcije v SzS	Doživljanje SzS
B82	Tudi ni fora, da ima vsak svoj fotoaparat, ampak ponavadi je A al pa ti slikaš, pa slike pošlješ.	"dežurni fotografi"	Dogajanje v SzS	Doživljanje SzS
B83	Ful smo taki, ni uno. da človek glede samo nase, ampak gleda na svoje dobro počutje in dobro počutje drugih članov skupine.	Vsak poskrbi za vzdušje vseh Kolektivni duh	Počutje v SzS Interakcije v SzS	Doživljanje SzS
B84, B85	Nekak je ful vzajemno, si pomagamo, pa naj bo to če čmo v hrani, materialnih dobrinah, pogovoru, v izkušnjah, res v vsem, kot neka moralna podpora.	Moralna podpora Vzajemna pomoč	Interakcije v SzS Interakcije v SzS	Doživljanje SzS Doživljanje SzS
B86	Če človek ni odprt in se ne razume z vsem člani skupine in da ni pripravljen tako postati član kot smo mi sami, bi težko enakovredno funkcioniral z nami, no, ne vem kako poiskati besede. Bil bi kot nekdo ki bi rad bil, pa ne gre, ne spada zraven.	Kompatibilnost s člani	Pogoji udeležbe v SzS	Značilnosti SzS
B87	Zato pa se mi zdi pomembno to pravilo, da se moraš ujeti z člani skupine in skupina s tabo. Po moje je to dober predpogoj, ker če ni tega, v čem je smisel, da gremo na en pohod in se z samega štarta grdo gledamo.	Ujemanje članov doprinese k vzdušju	Vzdušje v SzS	Doživljanje SzS
B88	Za enkrat ful dobro funkcioniramo. Zdaj, kako to bo? Ne vem. Ne morem preverjat, če nam bo šlo tako dalje lahko računam, da bo še sam boljši.	Zadovoljstvo z delovanjem	Počutje v SzS	Doživljanje SzS
B89	Ampak s tem kar sem zdaj rekla, to ne pomeni, da ne želim drugih ljudi not, sploh ne, ker ni to fora. Tut neumno se mi zdi, da glede na to da nam zdaj to tolk gre in da tolk fajn laufa, da bi nastali neka zaprta skupina.	Ostane odprta skupina	Vizija SzS	Značilnosti SzS
B90	Mogoče nas glih to pravilo obvaruje, da se mormo štekat, seveda sprejmemo nove ljudi, pridejo na pohod in potem skup sprejmemo to odločitev, se pogovorimo o tem kako nam je	Enakopravni odnosi	Organizacija SzS	Značilnosti SzS

	blo, seveda pa se to tudi že opazi.			
B91	Jaz sem zdaj v dobrem pol letu, ful,čisto spremenila način lajfa. Zdaj mam tri telovadbe v tednu in pohode konc tedna, ubistvu sn ful aktivna.	Fizična aktivnost	Materialni vir moči	Viri moči
B92	Imam 2 telovadbe, ki sta zastojn. Joga, in to kar mam na Kraljih - borilne veščine. Hodim pa tut na pilates, ki ga plačam.	Športne vadbe	Materialni vir moči	Viri moči
B93	V bistvu mi gremo v naravo.	Srečanja v naravi	Organizacija SzS	Značilnosti SzS
B94	Nismo obdani s tem betonom, to slabo voljo mestnih ljudi, pa zagrenjenosti. Gremo ven, tako da si nekako dušo spočijemo.	Odmik v naravo	Namen SzS	Značilnosti SzS
		Sprostitev	Namen SzS	Značilnosti SzS
B95	In konec koncev, ker hodimo, ker so to hribi, ker je drug relief, ki ni ravno ampak je pobočje, pa mal ravno, pa dol pa spet gor, ful razgibamo. Meni tudi fizično ful pomaga krepiti mišice, kar pomeni dosti manjšo možnost, da lahko spet pristanem na invalidskem vozičku.	Ohranitev vitalnosti	Pomen SzS	Doživljanje SzS
B96	Jaz res ne vidim ene slabe stvari v tem, ene pomanjkljivosti. Iz mojega vidika je to vau. Nardiš neke za dušo in telo.	SzS Kr' mi	Personalni vir moči	Viri moči
		Krepitev telo duha	Pomen SzS	Doživljanje SzS
B97	Konec dneva, ko se vračamo iz izleta, je vedno, ha, kam pa gremo drug vikend, ma kdo kakšno idejo? in se pogovarjamo.	Skupno debatiranje o naslednjem pohodu	Komunikacija v SzS	Doživljanje SzS
B98	Ni uno, da vsi preložimo breme na A-ja, kao A zberi, odloči se, pol bomo pa vidli. Ampak je pogovor prej. Vsak s tem, ko se pogovarjamo, damo neko sliko kam si mi želimo zdaj v kratkem, torej drug teden it.	Skupno debatiranje o naslednjem pohodu	Komunikacija v SzS	Doživljanje SzS
B99	Men se zdi, da smo res res ful povezani. Za enkrat ful dobro sodelujemo, ni neke slabe volje ni nekega znašanja nad drugimi.	Medsebojna povezanost	Interakcije v SzS	Doživljanje SzS
		Dobra volja	Vzdušje v SzS	Doživljanje SzS
B100	Mogoče smo skupina tolk dobro povezana, in tolk fajn funkcioniramo, da mi je v sami skupini lažje premagovat neke težave, ki pridejo takrat na dan.	Lažje premagovanje težav	Pomen SzS	Doživljanje SzS
B101	Če hočem priti na vrh, moram premagati pot in mi je lažje, če imam okoli sebe ljudi, ki me razumejo, da sem v družbi ljudi v kateri sem sprejeta.	Občutek varnosti	Počutje v SzS	Doživljanje SzS
B102	Na katere lahko računam, da mi bojo pomagali, če se mi bo	Pomoč in podpora	Pomen SzS	Doživljanje SzS

	karkoli zgodilo ali pa če kaj ne bom zmogla, kot pa če bi bla sama.			
B103	In vsak izziv je enak, tudi če imaš ljudi ob sebi, v tem primeru vzpon je vzpon, če imaš ljudi ob sebi ne pomeni da je klančina manjša, sam je pa tebi lažje it čez to prepreko.	Bližnji ljudje	Personalni vir moči	Viri moči
B104	In tudi potem, ko dosežeš vrh, lahko to veselje deliš z ljudmi, ki so ti pomagali in ki so tudi oni naredili isti vzpon.	Vesелje ob skupnih uspehih	Počutje v SzS	Viri moči
B105	V varni hiši sem hodila na skupino AN in to je bilo obvezno. Meni je blo vedno ful brezveze. Vedno je prišel drug od njih, zraven je bila terapevtka njegova in je govoril svojo izkušnjo, s čim ma težave, kako je on nehal pit, se drogirat, s kakšnimi težavami se je srečeval in kako je njemu uspelo, ampak to je govorilo puncam, ki smo bile zasvojene. Nas ni brigalo kaj je dal čez, kaj je bilo z njim, ka je zaj z njim. Lej ravno mi je bilo, jaz sem samo gledala kdaj bo ura mimo.	Ne zanimiva skupina AN	Doživljanje formalne oblike pomoči	Osvobajanje od zasvojenost
B106	Kot sva rekle na začetku, če nimaš tega klika v glavi, če ne spremeniš tako način razmišljanja kot način življenja, ti tut take skupine kot je naša, ne bodo dolgoročno pomagale.	Sprememba načina življenja	Vzdrževanje abstinence	Osvobajanje od zasvojenosti
B107	Jaz vem pri sebi, edina varjanta je ta, da si jaz sama postavim danes to, jutri to, po jutrišnjem to. In grem, sam grem, zato ker sem si jaz postavila, in ne ker mi je kdo drugi rekel, bi drugače res premisla, če res morem, al pa lahk grem kdaj drugič, al pa tudi sploh ne grem.	Samoodločanje	Personalni vir moči	Viri moči
B108	Mi smo začeli hodit zaradi težav z alkoholom nas je to držalo skup. Že od samega začetka je bla to neka skupna točka.	Združila izkušnja zasvojenosti od alkohola	Nastanek SzS	Značilnosti SzS
B109	Zdaj če pa tako gledaš, E ima težave z zasvojenostjo z odnosi, kar nima veze z alkoholom, ma tudi s tem, ampak poleg tega ima tut to in se tudi pogovarjamo o tem, pa lej ni noben problem.	Pogovori o različnih zasvojenostih	Komunikacija v SzS	Doživljanje SzS
B110	Tudi, če bi nekdo prišel, ki bi bil zasvojenost z računalnikom, TV-jem, delom, z čist vseeno čim, al pa z nobeno stvarjo, ne	Ni pogoj izkušnja zasvojenosti	Pogoji udeležbe v SzS	Značilnosti SzS

	bi bil nobeden problem.			
B111	Neko razumevanje, pa da znaš preceniti stvari, ne kar blekneš, da sprejmeš drug pogled, po moje ne bi bil noben problem, pa čisto vseeno kdo bi bil. Tako da jaz tle ne vidim ovire, da mora biti ista izkušnja zasvojenosti.	Ni pogojeno z obliko zasvojenosti	Pogoji udeležbe v SzS	Značilnosti SzS
B112	Ni pa pogoj tut ne abstinenca.	Abstinenca ni pogoj	Pogoji udeležbe v SzS	Značilnosti SzS
B113	Če bi se ga nekdo napil, bi ga poslali v kur*c in pustili točno tam kjer bi bil, razumeš. Pri tem se gre za neko spoštovanje tudi, gre se za nek odnos.	Treznost na srečanjih	Pogoji udeležbe v SzS	Značilnosti SzS

9.2 Priloga 2: Osno kodiranje

OSVOBAJANJE OD ZASVOJENOSTI

Razlog za formalno obliko pomoči:

- Uvid v problem (A16, C1, C4)
- Lastna želja (A23)
- Zdravstvene težave in pristanek v bolnici (A21, B20)
- Delirij (D39)
- Umanjkanje osnovnih bivanjskih sredstev (D31, D33)
- Pogoj v službi (A17)
- Strah pred izgubo stanovanja (A18)
- Strah za zdravje (A23)
- Strah pred izgubo eksistence (C7)

Doživljanje formalne oblike pomoči:

- Nezadovoljstvo z načinom bolnišničnega zdravljenja zasvojenosti od alkohola (A7)
- Nekoristna 3. faza (A1)
- Nadzor prisotnosti v 3. fazi (A2, A28)
- Površinski pogovori v 3. fazi (A36)
- Obisk AA (A26)
- Opiti udeleženci pri AA (A27)
- V splošni bolnici popravili krvno sliko (A22)
- Učenje od ekspertov iz izkušenj (A10, A20, D40)
- Ustrezna podpora osebne zdravnice (A23, C2)
- Dvakrat na zdravljenju zasvojenosti od alkohola (A17)
- Skupina odpira prostor za pogovor (A25)
- Zdravljenje od zasvojenosti od alkohola v splošni bolnišnici z medikamenti (B21)
- Ne zanimiva skupina AN (B105)
- Dva meseca čakanja na sprejem bolnišničnega zdravljenja zasvojenosti od alkohola (C3)
- Soočanje s težavami zasvojenosti od alkohola (C9)
- Podaljšano zdravljenje zasvojenosti od alkohola v bolnišnici (C15)
- Poslušnost zaposlenih (C16)
- Pridobivanje znanja o zasvojenosti (C12)
- Učenje strategij spoprijemanja z krizo (C17)
- Učenje strategij spoprijemanja z zasvojenostjo (C20)
- Telovadba (C28)
- Nespoštljivo vedenje trenerja telovadbe (C29)
- V 3.fazi prisotnost strokovnjaka (C54, C55)

- V 3. fazi majhna skupina (C54)
- V 3. fazi debatiraš v skupini (C57, C58)
- V 3. fazi vloga strokovnjaka ni močno prisotna (C57)
- V 2. fazi se pogovarjaš s terapevtom (C58)
- 2. faza je učenje vedenja (C56)
- Stresna srečanja (C61)
- Informiranje o procesu zdravljenja od alkohola (D2)
- Vsiljevanje strokovnih stališč v bolnišnici (D38)
- Zdravljenje v komuni zaradi droge (D25)
- Prijateljski odnosi v komuni (D34)
- V komuni ustrezna podpora (D37)
- V komuni osebe z različnimi zasvojenostmi (D52)
- V komuni velika skupina razdelila na manjše (D81)
- Pomanjkanje uporabniške perspektive (D44, E54, E59)
- Uradne ure omejujejo pomoč (D78)
- Prisila do udeleževanja (E56)
- Institucija omejuje možnost izbire (E58)
- Preveč pravil (E73)
- Prevelika skupina društvo Žarek upanja (E76)
- Ni spontanosti (E103)

Razlog za neformalno obliko pomoči:

- Finančna pomoč (D32)

(Vključujoč pojmi pod kategorijo Namen SzS, saj le-ta sodi med neformalne oblike pomoči.)

Doživljanje neformalne oblike pomoči:

- Duhovnik napotil v sprejemni center za komuno (D32)
- Spremembe v razmišljanju in odnosih (C48) ??
- Spoznavanje drugačnih življenjskih okoliščin (C49) ??

(Vključujoč pojmi pod kategorijo Doživljanje SzS, saj le-ta sodi med neformalne oblike pomoči)

Vzdrževanje abstinence:

- Samokontrola v prisotnosti droge (A9, B24, D26)
- Odločnost (A24, B22, D29)
- Uvid (A8, A92, B23, B26)
- Hoja (C18, E10)
- Spremembe v razmišljanju (A92)
- Sprememba načina življenja (B106)
- Postavljanje lastnih mej (A24)
- Lastna volja (A29)
- Moralna podpora (A80)
- Ločit med prav in narobe (A94)
- Podpora družinskega člana (C11, C22)
- Podpora bližnjih (D41)
- Uvidevnost socialnih mrež (D27)
- Zamotit čas z aktivnostmi (C19)
- Disciplina (E40)
- Izkušnja abstinenčne krize (D30)
- Strategije za sprejemanje odločitev (D64)
- Skupina za samopomoč Kr' mi (D70)
- Pomoč drugim - koristnost (D71)
- Želja po treznem življenju (D106)

Kritična situacija:

- Družba, ki nagovarja k pitju alkohola (A19)
- Obisk trgovine (B3, C21)
- Kritična situacija pogojena s karakterjem (B16)

- Znižan alkohol v reklamah (B22)
- Prijatelji, ki pijejo (C25, D28)

VIRI MOČI

Personalni viri moči:

- Skupina za samopomoč Kr' mi (A69, A103, B96, D20, D70, E29, E38)
- Samopomoč (A99, D47, E14)
- Bližnji ljudje (B103, C24, D42)
- Prijatelj_ica (A34, A84, C36, E28, E109)
- Socialni kapital (A100, A101, C23, D46, D66, D79)
- Družinski član_ica (A90, A91, C8, C11)
- Socialni stiki (A63, C38)
- Novi izzivi (A93, E45)
- Samospoznavanje (A98, E116)
- Gledališko ustvarjanje (B76, D22)
- Umik v naravo (B7, D14)
- Umik v naravo v družbi (D72)
- Branje (A97, C26)
- Branje rekov (A123)
- Volja do življenja (A95)
- Govorjenje (A33)
- Samoodločanje (B107)
- Ustvarjena eksistenca (C5)
- Izobrazba (C6)
- Služba (C6)
- Sproščen pogovor (C37)
- Reševanje križank (C10)
- Preizkušnje življenja na ulici (D65, D108)
- Življenjske izkušnje (D67, D107)
- Izkustveno znanje prijatelja (D3)
- Prenašanje svojih izkušenj na druge (D68)
- Izkušnja abstinenčne krize (D30)
- Izražanje mnenja na svoji Facebook strani (D21)
- Razdajanje knjig po avtobusnih postajališčih (D23)
- Prostovoljno delo (D45)
- Projekt Nevid(e)na Lublana (D80)
- Odločnost (D29)
- Ljubezen do sočloveka (D43)
- Osrečevanje ljudi (D24)
- Občutek varnosti (D94)
- Lepi spomini (D105)
- Filozofka znanja (E20)
- Iskreni odnosi (E115)
- Zapisovanje svojih misli (E44)
- Pogled iz druge perspektive (E18)
- Znanje o pozitivnih učinkih hoje (E11)

Materialni viri moči:

- Hoja (A31, A68, C67)
- Hoja v hribe (A96)
- Fizična aktivnost (B91)
- Športne vadbe (B92)
- Domača žival (B6)
- Finančna stabilnost (D60)
- Zbirka CD-jev s filmi in glasbo (D109)

Simbolni viri moči:

- Filmi (B5)
- Strokovne knjige (D36)

DOŽIVLJANJE SKUPINE ZA SAMOPOMOČ KR' MI

Vzdušje v SzS:

- Sproščenost (A40, E119, F19)
- Nasmejanost (A41, A53, C53, E119, F28, F49)
- Prijetno vzdušje (A122, B14, F19)
- Energičnost (E118, F40)
- Dobra volja (A53, F26)
- Ujemanje članov doprinese k vzdušju (B87, F53)
- Nemonotonost (B65)
- Lahkotnost (B10)

Počutje v SzS:

- Občutek varnosti (B101, D95, E29, E38, E69, F47)
- Sproščeno počutje (B63, C71, E22, F35)
- Občutek povezanosti (D76, E71)
- Slabotno počutje na pohodu (A79, D75, F12)
- Zadovoljstvo z delovanjem skupine (A108, A115, B73, B88)
- Zadovoljstvo s skupino (B32)
- Zadovoljstvo s člani (B35, F47)
- Zadovoljstvo s prilagajanjem urnika članom (B60)
- Zadovoljstvo s pogostostjo srečanj (E39)
- Občutek doprinosa v skupino (A83)
- Vloga organizatorja ni težka (A46)
- Veselje (B33, F38)
- Veselje ob skupnih uspehih (B104, F32, F44, F63)
- Dobro počutje (B47, F16, F35)
- Vsak skrbi za dobro počutje vseh (B83)
- Neobremenjenost (C34, C60, C70, F35)
- Občutek razumljenosti (E30)
- Občutek sprejetosti (E69, E86, F41)
- Zaskrbljenost nad nadaljnjim izvajanjem srečanj (F76)

Komunikacija v SzS:

- Sodelovanje v pogovorih po lastni volji (A54, C69, D73, F27, F61)
- Svobodno izražanje mnenja (B63, C51, E72)
- Raznolike teme pogovorov (B19, F76)
- Pogovori o življenjskih stvareh (A15, F27)
- Pogovori o vsakdanjem dogajanju (E32)
- Pogovori o podobnih problemih (C35)
- Pogovori o občutkih (E16, F6)
- Pogovori o različnih zasvojenostih (B109)
- Odmik od razmišljanja o zasvojenosti (A15, C52)
- Pogovori se poglobljajo (E21)
- Pogovori o potencialnih novih članih (E24, E78, F68, F71)
- Skupno debatiranje o naslednjem pohodu (B97, B98, E100, F23, F46)
- Obveščanje informacij o srečanju na zadnji trenutek (B56)
- Pogovor o motečih stvareh (B57, F62)
- Upoštevanje želja (B58)
- Izmenjava mnenj (B18, F14)
- E spodbuja komunikacijo (B17, E43, E46, F51)
- Brez obsojanja (A42)
- Ni moraliziranja (A14)
- Brez pametovanja (C51)
- Neobremenjeni pogovori (C34)

- Odprtost v pogovorih (E2, E83, F48)
- Iskrenost (E84, E114, F27)
- Zadržanost člana krati pogovor (A76)
- Zaupanje strahov (A77)
- Podobnomisleči (A3)
- Krepitev moči (E88)
- Čustvena intenzivnost (E87)
- Izražanje počutja (E110)
- Vsak slišan (E89, F48)
- Pogovori o poteku bolnišničnega zdravljenja zasvojenosti od alkohola (F11)
- Pogovor o izkušnji delirija (F24)
- Dogovor o prerazporeditvi organizacije (F64)
- Nestrukturirani pogovori (F18, F61)

Interakcije v SzS:

- Kolektivni duh (A37, A51, A111, B83, D97, E101, F26)
- Podpora v stiski (B62, C46, D56, D99, E112, F15, F47)
- Razvijanje prijateljskih odnosov (A85, A122, D98, E94)
- Stiki izven srečanj (A88, B31, C42, E41)
- Sodelovanje članov zunaj skupine (A86)
- Medsebojna povezanost (A109, A114, B61, B99, D76, E1, E35)
- Medsebojna skrb (A79, B62, B67, B75, E90, F15, F26)
- Medsebojno spoznavanje (C44)
- Odgovornost do sočlanov (A78, D92, D93, F69)
- Medsebojno zaupanje (A117, A120, E95)
- Medsebojno deljenje stvari (A119, B81, F56)
- Moralna podpora (B84, D75)
- Medsebojna pomoč (B13)
- Vzajemna pomoč (B78, B85, D16, D61)
- Pomoč in podpora zunaj srečanj (D58, E41, F77)
- Medsebojno ujemanje (B8, B27, C32, F17)
- Skupna izkušnja povezuje (C47, E85, E120)
- Spoznavanje preko deljenja izkušenj (A75)
- Pomoč pri premagovanju fizičnih ovir (B66, B67, F31)
- Skupno premagovanje preprek (B68, F57)
- Prilagajanje težavnosti poti (A47, A67, B39)
- Prilagajanje termina srečanj (B61, C64)
- Prepoznavanje kompetenc članov (C45, E42, E99)
- Prepoznavanje vira moči člana (A56, A57, E19)
- Pristni odnosi (B74)
- Poglobljanje odnosov (B71)
- Neproblematični odnosi (C33)
- Solidarnost (D62)
- Sporočilo kadar zamujaš (D90)
- Spoštovanje dogovorov (D91)
- Ni kompliciranja (E3)
- Medsebojno učenje (E61)
- Vsak vnese svojo edinstvenost (E23, E75)
- Sprejemanje nenormalnosti (E70)
- Prejemanje pozitivne kritike (E66)
- Širjenje domišljije (E47)
- Nenormativno vedenje (E68)
- Odprtost do drugačnosti (E79)
- Sočutnost in dobrosrčnost (E80)
- Medsebojna ljubezen (E81)

- Prerazporeditev organizacijskih nalog (F22)
- Reflektiranje srečanja (F63, F60)
- Medsebojna spodbuda (F26, F41)
- Pohvala drug drugemu za uspeh (F65)
- Spodrsaljaje obrnemo na smeh (F66)
- Pes vnaša pozitivno energijo (F33)
- Interakcija z vsemi člani (F18)
- Spontane odločitve (F20)

Dejavnosti SzS:

- Temelj skupine štirje člani (A55, D87, E1)
- Nekateri so neredni udeleženci (B52, D88)
- Največ sedem članov na srečanju (A64)
- Vpliv vremena na potek srečanj (A65, F34)
- Ni motilcev delovanja (A107)
- Umanjkanje idej za lokacije srečanj (A48)
- 20 - 30km dolga srečanja (E33)
- Celodnevna srečanja (B55)
- Skupina v prvi fazi razvoja (B42)
- Izbira se gozdne poti (B65)
- "dežurni fotografi" (B82)
- Prijazne geste neznancev (D17, F13, F30, F39, F58)
- Težke preizkušnje (D93, A79)
- Zabavni trenutki (D104)
- Podvig s kolesom (D103)
- Rutina s kavo (F29)
- Zamuda vlaka (F57)
- Prigode (F59)

Pomen SzS:

- Pomoč in podpora (A81, B15, B69, B70, B102, C40, C43, D77, E92, E111, F77)
- Krepitev moči (A50, A69, B96, C68, D73, D96, E113, F36, F37, F45, F50)
- Sprostitev (B4, C59, E22, D74, F7, F25, F42)
- Samopomoč (A30, B49, D13, F74)
- Motivacija (A121, B55, E8)
- Spodbuda k hoji (A52)
- Novi izzivi (B32)
- Pomembni pogovori znotraj skupine (A32, B19)
- Varen prostor za pogovor o stiski (A13, B72)
- Lažje premagovanje težav (B100, F7)
- Varnost in povezanost (E15)
- Sproščeno izražanje stisk (E27)
- Potencialno pristno prijateljstvo (A89, B30, B34, F50)
- Dojemanje članov kot družino (E37)
- Zaupanje do dotičnega člana (C41)
- Širjenje socialnih mrež (A118)
- Družba in pogovor (A53)
- Spoznavanje drugih perspektiv (A119, B12, E17)
- Širjenje pogledov (B29, F50, F73)
- Spoznavanje drugačnosti (C50)
- Prikaz neformalne samopomoči (B50, D48)
- Prepoznavanje pomembnosti skupine (B64, D18)
- Pridobivanje novega znanja (B25, D15, F36, F50)
- Spreminjanje osebnih navad (B9, D12)
- Hvaležnost za skupino (B77)
- Navezanost na skupino (A12, E36)

- Občutek vrednosti (A11, D69)
- Zdrava oblika zasvojenosti (E53)
- Skrb pred zasvojenostjo z odnosi (E35)
- Empatičnost (A74)
- Predanost do srečanj (B59)
- Čudež življenja (E4)
- Vsak svoj ekspert (E104)
- Dvig samopodobe (A102)
- Zapolnitev časa (A6)
- Ohranjanje vitalnosti (B95)
- Odprto mišljenje (B80)
- Podpora pri vzdrževanju abstinence (D70)
- Osebni dosežek (D101, D102, F43)
- Lepi spomini (D101, D105, F67)
- Vzpostavljanje drugačnih odnosov (E12, E97)
- Učenje socialnih veščin (E93)
- Razvijanje abstraktnega mišljenja (E48)
- Drugačno razmišljanje (E13, F25)
- Podpora pri gradnji identitete (E31)
- Prepoznavanje lastne vrednosti (E43)
- Spoštovanje svobode drugega (E63)
- Samospoznavanje (F36)
- Osebna rast (F73)
- Učenje timskega dela (F52)
- Lažje govoriti o sebi (F35)
- Oddih v naravi (F41)

ZNAČILNOSTI SKUPINE ZA SAMOPOMOČ KR' MI

Nastanek SzS:

- Ideja porodila na bolnišničnem zdravljenju od alkohola (A45, B114, D4, E106, F1)
- Neustrezna formalna pomoč (B114, E6, F1)
- Srečanje s prijateljem s podobno izkušnjo (D1)
- Izkustveno znanje prijatelja (D3, F5)
- Začela dva člana (A44, D6)
- Pohod na slap Savica (A44, D1)
- Začetek avgusta (op.2019) (A87, F2)
- Širjenje preko socialnih mrež (D8)
- Združila izkušnja zasvojenosti od alkohola (A60, B108)
- Preseganje institucionalnih okvirjev (E55)
- Spontan razvoj (E105)
- Poletno kolesarjenje (D9)
- Srečanja v naravi (D5)
- Uporabniško nastala skupina (F1)

Namen SzS:

- Odmik v naravo (B94, C39, D84)
- Sprostitev (B94, C39, D74)
- Podpora pri vzdrževanju abstinence (A5, B45, E34)
- Hoja (A5, E10, F70)
- Izmenjava izkustvenega znanja (B45, F10)
- Druženje (A63, E7)
- Povečati socialni kapital (A82)
- Združevanje ljudi s podobno izkušnjo (B11, B28, E5)
- Združevanje ljudi s skupnimi interesi (E50)
- Združevanje podobno mislečih (D59)
- Vsak svoje osebne namene (A39)

- Samodisciplina (E57)
- Zapolnitev prostega časa (E9)
- Neodvisnost od institucij (E52, F10)

Članstvo SzS:

- Vključitev preko socialne mreže na lastno željo (A113, A124 B1, C27, C28, C31, E55, E107, F3)
- Širjenje preko socialnih mrež (C30, D86, E108, F68)
- Kasnejša vključitev (B2)
- Dobrodošli ne redni člani (D86)

Pogoji udeležbe v SzS:

- Treznost na srečanjih (A4, B113, D10, D11, E62, E74, F9)
- Brez alkohola na srečanjih (A61)
- Kompatibilnost s člani (A38, A43, B44, B86, B94, D7, D10, E2, E74, F9, F53)
- Ni pogoj izkušnja zasvojenosti (A62, B110)
- Abstinenca ni pogoj (B112, D11)
- Ni pogojeno z obliko zasvojenosti (B111, F8)
- Ustrezna fizična sposobnost (B40, E82, F70)

Organizacija SzS:

- Enakopravni odnosi (B79, B90, D50, F23)
- Organizator splanira pohod (D51, D83, F22)
- Organizator informira preko SMS-a (B54, F3)
- Srečanja enkrat tedensko (B36, E39)
- Srečanja v naravi (B93, F5)
- Srečanja za vikend (A6, F2)
- Pohodi in kolesarjenje (A105, F2)
- Neobvezna prisotnost (A109, D49, D89, E56)
- Neodvisna in samoorganizirana (A106, D54, F53)
- Odprta skupina (A116, D53, F3)
- Ustvarjanje vidnosti preko Facebook strani (A49, D19, F21)
- Člani stroške krijejo sami (B53)
- Uporabniška perspektiva (E60)
- Ni vključenih strokovnjakov (E102)
- Nevsakdanja organizacija (E51)
- Ni birokracije (D55)
- Prevoz z avtobusom ali vlakom (D63, F29)
- Prevoz z avtom (D62, F4)

Vizija SzS:

- Želja po obstoju skupine (A112, B27, B47, D100, E117)
- Širjenje skupine (B41, E24, E49)
- Širjenje preko Facebook strani (D85)
- Širjenje preko socialne mreže (B46)
- Velika skupina se bo delila na več skupin (A66, A70, D82, E25)
- Ostane mala skupina (A72, B48, E26, E77, E98)
- Ostane odprta skupina (B89)
- Večdnevni skupni pohod (B37, E65)
- Kulturno udejstvovanje (A59, B38, F34)
- Piknika za Savo (C65)
- Druge športne aktivnosti (C63)
- Kopanje v jezeru (C66)
- Povezovanje z drugimi samoorganiziranimi SzS (B51)
- Prilagajanje dejavnosti glede na zmožnosti (E91)
- Ohranitev kolektivnega duha (A71)
- Globlji pogovori (A35)
- Bolj medsebojno povezati (E64)
- Ne stresni pohodi (C62)

- Spontanost in prijateljski pogovori (D35)
- Večkrat tedenska srečanja (A58, A104)
- Srečanja med tednom na kavi (A51)
- Srečanja ostanejo za vikend (C64)
- Obiskati nove kraje (F28)

9.3 Priloga 3: Dnevniški zapisi

Martuljski slapovi (6. 10. 2019)

D mi je pripovedoval o skupini za samopomoč za katero ideja je zrastle na njegovem zelniku. Dovolj ima bolnice in njihovega režima zdravljenja od alkohola. Pove mi, da se od avgusta dalje vsak vikend dobijo in gredo kolesarit ali hodit. Vprašam ga, če se lahko pridružim, saj rada hodim v hribe, mi to predstavlja sprostitev, družbo za to pa težje dobim. Pravi, seveda, ti sporočim preko SMS-a kje in kdaj se dobimo ter kam gremo.

Pride nedelja. Mi se dobimo pri Soči. Dva sem poznala že od prej, ostale štiri ne. Z G je bil tudi Tac – kuža. C in G sta imeli avto. Odpravili smo se proti Kranjski gori. Naš cilj so bili Martuljski slapovi. D je v avtomobilu pripovedoval o izkušnji z bolnišničnim zdravljenjem od alkohola. Ni mu bil všeč pristop, ki so ga imele tamkajšnje zaposlene. Prav tako je A, ki je že dal skozi celotno zdravljenje, imel slabo izkušnjo s 3. fazo, kar je pri D-ju še dodatno vzpodbudilo odločitev, da si bo ustvaril svojo tretjo fazo v naravi. Skupina je v nekaj mesecih narastle. Večina ljudi, ki se udeležuje srečanj so se spoznali v bolnici. Razen A in D se poznata že dolgo let, še iz pivskih dni, G pa je prijateljica od E. E je razlagala, da opaža, da ji ta srečanja pomagajo preživeti teden bolj mirno, da ima manj čustvenih nihanj.

Sopotniki v avtu mi razložijo, da pogoj za pridružitve v skupino niso težave z alkoholom, ta izkušnja ni nujna. Imajo pa dva zakona: Prvi je, da se ujameš s skupino in obratno; drugi je, da na srečanja ne prideš pijan in delaš s tem težave na pohodih. Od formalne skupine želijo, da se razlikujejo predvsem po pogovorih, ki niso usmerjeni v to kar ne smeš in se moraš izogibati, temveč v življenje, kaj pa bomo naredili, da bo drugače, kar pa ne izključuje pogovorov o problemih in stiskah.

Informirali so me o poteku bolnišničnega zdravljenja zasvojenosti od alkohola. Le-to poteka v treh fazah. Prva je zaprta, namenjena, da se posameznik fizično očisti alkohola. Druga faza je pol odprta. Potekajo razna skupinska srečanja in delavnice, posameznik za vikend lahko gre domov. Tretje faze pa so samovoljne in zajemajo udeležbo v podporni skupini ali skupini za samopomoč.

Malo preden smo dosegli slap je C postalo slabo, počutila se je omotično. Ustavili smo se in se pogovarjali z njo o njenem počutju in možnih razlogih zanj. Predvidevala je, da od zdravil, ki ji jih je predpisala zdravnica za boljši spanec. Namreč sedaj jemlje skupaj antidepresive in antipsihotike. Sedaj se ji je že drugič zgodilo, da je postala omotična. Čakali smo da se ji stanje izboljša, da se začnemo vračati nazaj. Začel nas je preganjati čas, saj smo se morali pred temo vrniti v dolino, ker nismo imeli lučk. C se je počutila toliko bolje, da se je ob naši opori lahko počasi premika, vendar je še vedno videla omotično. Organizirali smo se, da je en hodil ob njej, en pred njo in eden za njo. V primeru, da če se spotakne ali onesvesti, da poskušamo preprečiti padec. Na srečo se je pot za vse končala varno. C je omotica popustila. Preden smo se odpravili nazaj proti Ljubljani smo šli še do prve gostilne na kavo. Tam je natakarica Taca postregla z ostanki, ob katerih so se še nam cedile sline. Navdušila nas je njena prijaznost, ki je sama dala pobudo, da nahrani psa. Izmenjali smo si mnenja in izkušnje s psihiatričnimi zdravili in s tem poskušali C olajšati odločitev glede nadaljnjega jemanja zdravil. Povedala je, da si takšnih situacij ne želi več, saj je čez dan zelo aktivna, veliko časa preživi na kolesu ali v avtu in jo je strah, da bi se ji zgodila nesreča.

Menim, da se je v situaciji z C pokazal skupinski duh in skrb za drugega. Vsi smo se mirno odzvali in skupaj poiskali rešitev. C smo stali ob strani in poskrbeli, da se ji ni kaj zgodilo. Dobro se mi je zdelo, da so udeleženci podelili svoje izkušnje z jemanjem psihiatričnih zdravil, tako je lahko C dobila boljši vpogled na vpliv medikamentov. Se mi zdi, da ji je pripomoglo k odločitvi ali še naprej jemati vsa ta zdravila ali ne.

Na pohodu sem se imela super. Zelo dobro sem se počutila v njihovi družbi. Se mi zdi, da me je skupina zelo lepo sprejela in da smo se dobro ujeli. Z vsakim posebej sem se tekom pohoda zapletla v pogovor. Nekako smo vsi hodili skupaj, vendar po manjših grupah, ki so se menjavale, čisto spontano. Vmes smo večkrat naredili pavzo, ki smo jo izkoristili, da smo vsi skupaj poklepetali. Vzdušje je bilo zelo sproščeno in prijetno. Pika na i pa je bilo sončno vreme in vsa narava, ki nas je obdajala. Menim, da menjava okolja, odmik v naravo dobro dene na duševno zdravje. Misli so bolj umirjene, odmisliš težave ali do njih lažje pristopaš, manj stresno.

Mengeška koča – Rašica (20. 10. 2019)

Štirje junaki in junakinje izstopimo v Mengešu. Pa pojdemo na Mengeško kočo. Pohod se po 20 minutah, niti ne, zaključí. Ja kaj pa zdaj, to je to ali kaj? Gremo na kavo in razmislimo. Mi gremo dalje! Pa naj bo Rašica.

Tokrat je bila na pohodu z nami prvič B. Jaz jo poznam že od prej.

Med pitjem kave mi D razloži, da imajo na Facebook-u skupino Kr' mi, v kateri objavljajo utrinke in fotografije s srečanj. Napiše kdor želi, nič ni obvezno. Vabljeni tudi jaz, da kaj delim. Stran je namenjena večji vidnosti skupine in privabljanju novih članov.

A od zdaj naprej od D-ja prevzema organizacijske zadeve. Njegova naloga je obvesti vse člane o naslednjem srečanju in splanirati pohod – naštudirati pot, prometne povezave in pogledati vreme. D je rekel, da se mu z organizacijskimi zadevami ne da več ukvarjati. Še vedno pa skupaj premislita o naslednji destinaciji. Ideje podajo tudi drugi člani. Drugih jasno določenih vlog, razen organizatorja, v skupini ni. Odnosi med člani so enakopravni, nihče ni vodja.

D in A sta delila svoji močni izkušnji o deliriju. Pri D-ju je celo bil delirij zelo močen razlog, da se ne pritakne več alkohola in da se je šel zdraviti v bolnico. A pravi, da alkoholizem ni bolezen, je življenjski stil. V skupini niso vsi člani zdravljeni od alkohola ali imeli kdaj probleme z alkoholom. Se pa vsi na nek način osvobajajo svojih odvisnosti, ne vezano samo na droge, pravi D.

Danes smo se štirje lažje skupaj pogovarjali med hojo, kot nazadnje ko nas je bilo sedem. Takrat so pogovori med potjo potekali po manjših skupinah.

Pohod v naravi, gozdu me sprosti. Prežame me z pozitivno energijo. Tok misli v glavi je drugačen od vsakdanjega. Spremljajo nas dobra volja, skrbnost, tovarištvo, razumevanje in vzpodbudne besede. Pogovarjamo se o življenju in o vsem kar spada zraven. Med sabo si delimo izkušnje. Vsak pove kar želi in to pove iskreno, vsaj tako se mi zdi.

Znamo se nasmejati. Med drugim tudi temu, da nam je pred nosom odpeljala trola. Namesto, da se kujamo pa izkoristimo dodaten čas za še eno kavo in razglabljanju o današnjem podvigu ter ustvarjamo naslednje cilje, naštevamo kraje, ki si jih želimo obiskati.

Sv. Miklavž nad Jevnico (30. 11. 2019)

Smo se usedli na vlak - smer Jevnica. Zaradi vremena ne čisto prepričani v kaj se spuščamo, kajti v Ljubljani je na pol snežilo. Kot v naši navadi, kadar stopimo iz vlaka, zavijemo v prvo gostilno. Usedemo se na teraso in vsi razen A-ja začnemo brskati po žepih in torbah. Ne izgleda odprto. Do nas prikoraka gospa in nam to tudi pove, da sicer niso odprti, ampak če smo že ravno tukaj nas bo postregla. Veseli smo bili, da bomo dobili dozo kofeina, da bo pot lažje stekla. Ob požirkih debatiramo o današnjem podvigu, ko mimo gostilne prikoraka gospa in nas povpraša kam smo namenjeni. Beseda na besedo, da nam vse napotke in usmeritve kje je najboljša pot. Pravi, da najbolje da gremo z avtom do dotičnega kmečkega turizma in tam nadaljujemo peš, ker če ne, nas čaka še vsaj 1h hoje po asfaltu. Zahvalimo se za napotke in razložimo, da jo bomo ubrali kar peš, saj nimamo avtomobila. Ponudi se, da nas zapelje. Nas je 7 in še pes. Kako nas bo spravila vse v avto? Gospa je bila zelo prijazna, saj nas je zapeljala v dveh rundah. Lastnik kmečkega turizma je bil ravno odzunaj. Povabil nas je k sebi, ponudil čaj in štrudelj. V zameno ni želel ničesar. Vsi smo bili navdušeni in hkrati kar malo šokirani nad gostoljubnostjo domačinov.

Oblaki so se razkadili, nehalo je pršiti, kazalo se je sonce. Pot se je razdvojila in mi zmedeni po kateri moramo iti. Na zadnje smo ubrali strmejšo. Pogumno smo stopali po spolzkem listju in iskali oporo, da

bo čim bolj trden korak. Med seboj smo si bili v pomoč, da kdo ni zdrsnil in padel. Na vrhu Ciclja, nas pričakajo zametki snega, ni bilo veliko, bil pa je. Ustavimo se na počitku za kavo in čaj. Prežene nas misel, da pot do Sv. Miklavža sedaj ne mora biti več tako dolga. Tako se je tudi izkazalo. Kaj hitro nas gozdna pot pripelje do vasi, ki se nahaja pod hribom, na katerem stoji cerkev sv. Miklavža. Na vrhu nas je pričakalo sonce in razgled na dolino reke Save. Vsi nasmejani v sonce smo si privoščili počitek in izrazili veselje nad današnjim podvigom, ki je bil poln presenečenj.

Tac prispeva pozitivno energijo v skupino, je kot še eden član. Mi izkazujemo skrb do njega in on do nas. Nas povezuje tudi z okolico, saj so kužki magnet za ljudi, vsaj po navadi.

Slabo vreme vpliva na nestabilnost pohodov. Sprašujemo se kako nadomestiti srečanja v primeru slabega vremena, da le-ta ne odpadejo, ampak se izvedejo v drugačni obliki. Ideje so bile, da bi šli v kino, na predstavo ali pa kakšno razstavo.

Na pohodu sem se počutila krasno. Všeč mi je neobremenjenost in sproščenost, ki jo občutim v družbi teh ljudi. Menim, da to vpliva, da se lažje odprem in govorim o sebi. Ti pohodi me polnijo z energijo. Odneseš tudi ogromno znanja in preko interakcij z udeleženci spoznavam sebe in svoje navade.

Osolnik (11. 1. 2020)

Smo bili na Osolniku al Osovniku? Nima veze. Lušno je bilo. Naužili smo se vitamina D, vdihnili nov zagon in izdihnili staro breme.

Meni se je celo pot risal nasmešek na obraz, razen ko sem sopihala v hrib, kar pa jih na današnji poti ni bilo malo. Kar naporna pot danes. 19 km poti in 500m višinske razlike. Kako to vem? Ker je A nadobuden v spremljanju teh podatkov. Seveda, mi pot vmes še podaljšamo, Osolnik ni dovolj. Gremo še do Govejka, pa potem se spustimo do Sore in dalje peš do Medvod. V Sori, saj misli smo da je, pa ni bila, nas ujame tema. Čaka nas še pešačenje. GPS pravi 1.38 ure. Uf, ta bo pa še dolga in mi brez svetilk. Smo res carji, smo se smejali sami sebi. E se nato spomni, da ima luč za na kolo v nahrbtniku, uporabimo vsaj to, da smo malo vidni in mobilne telefone. Z E sva se po kakšne pol ure hoje odločili, da pa probava s štopanjem. Uspešno po kakšnih desetih poskusih. Možakar, ki sva ga že prej vprašali, ker se je ravno v avto basal, če gre slučajno do Medvod, pravi: "Ne, do Loke". Kljub temu se zahvaliva in greva dalje ter nadaljujemo s štopanjem. Nekdo nama je hitro za tem ustavil. Bil je isti možakar kot prej. Po pregovarjanju naj pelje tri, in da bova midve nadaljevale s štopanjem, nas kar vseh pet nabaše v športnega Mercedes in nas zapelje direkt do železniške postaje v Medvodah. Vsi smo bili presenečeni in srečni njegove pomoči, saj je s tem kršil prometne predpise. A hkrati srečni, saj nam je prikrajšal velik del poti. Pade še kavica, saj imamo zdaj še 1h do vlaka. Mraz nam je že prišel precej do kosti, zato smo bili navdušeni, ko smo zaslišali zvok In ugledali luči vlaka. Kakšen dan! Se mi zdi, da smo že zjutraj bili vsi polni energije zaradi zavedanja, da nas čaka krasen dan in tako se je tudi izkazalo. Sicer je bil kar velik zalogaj, ampak smo zmogli z občasnim stiskom zob in spodbudo sotrpinov.

Konstanten smeh in spodbuda, življenjski pogovori o stiskah in kako jih premostiti. Še več smeha in norčavih idej. Zame odlična kombinacija za odklopiti možgane od vsakdanjih obveznosti in misli, v kombinaciji s tem, da se naužiješ miline, spokojnosti, vonja narave, si spočiješ oči na razgledu, ki seže do mogočnih Alp.

Mene hoja v naravi sprošča in to mi tudi ta srečanja predstavljajo - sprostitev. Danes me je hoja asociirala na življenje. Začeli smo po ravnem, se vzpeli, malo spustili, spet povzpeli, hodili po grebenu, spustili in tako naprej. Pod nogami je bilo listje, ki je šelestelo ob vsakem koraku in se zdelo tako lahkotno ter korenine in kamenje, ki so nogam ovirale stabilen korak. Včasih sopihaš, drugič se nasmihaš. Včasih te spodnese, drugič se trdno opriješ tal. Ko pa prideš na vrh, veš in čutiš, zakaj je bilo vredno vsega tega sopihanja, vsega tega napora in spotikanja. Navdušen si nad idejo kaj zmoreš, presunjen si z razgledom in ponosen nad svojo odločnostjo in vztrajnostjo, ki te je ponesla do vrha. Vesel si za ljudi, ki te obdajajo in da lahko deliš izkušnjo z njimi.

Veš, da se pohod približuje koncu ko ves utrujen sedi na vlaku in ne veš ali se ti bo ljubilo vstati, ko pride postaja na kateri izstopiš. Pa vendar glava je sveža, lahkotna in polna energije. Med vožnjo rečemo še kakšno o tem kam želimo, da nas pot zanese naslednjič.

Solkan – Sabotin (1.2. 2020)

Vstanem v zgodnje jutro. Ura pol 6. Kličem C, ker sva dogovorjeni, da sem njena budilka. Četrtnič se vdam, očitno še sladko spi. Prigode se nam začnejo že zjutraj, ko lovimo vlak, da nam ne uide. Koga srečamo na vlakcu – Joca. Z nami se pelje do Bleda-Lesce. Kar naenkrat se spet pojavi v Jesenicah. Vlak je imel daljši postanek kot je bilo predvideno. Policaji so prišli na vlak preveriti dokumente "ilegalcev". Očitno so nekoga na vlakcu zmotili ljudje s temnejšo poltjo. Po 20 minutah smo odrinili proti Soški dolini. Vožnja z vlakom odpira prelepe razglede. Popelje te med hribovje in skozi njih. Spremlja te smaragdna Soča.

Naš današnji podvig se je začel z prečkanjem Solkanskega mosta. Vzpon ni bil preveč strm, je bil pa precej kamnit. Meni je bilo to všeč, drugim malo manj. Skoraj celo pot so se nam oči lahko sproščale na pogledu na Sočo, malo pred vrhom pa se je spustila megla, ki jo je bilo za pričakovati glede na vreme. Ogledali smo si kaverne. Zanimivo mi je bilo videti, zame prvič, ne znam si predstavljati kako so živeli vojaki in se skrivali ter bojevali po teh jamah in rovih, pa še v snežnih razmerah. Nisem se več tako veselo počutila, kar grenak priokus k temu sproščujočemu pohodu in vsemu lepemu kar se nam je godilo. Misli so me hitro zanesle nazaj v sedanost, ko smo načeli pogovor o izletu, ki ga planiramo poleti. Večdnevni pohod po Sloveniji, da bi prehodili del poti E6. Beseda je nanekdo k temu, da si bomo morali pred tem še nabrati kondicije ter narediti dober plan kje bomo spali in kaj vse vzeti s sabo.

Res smo dobra družina. Smeha ne manjka. Znamo si dati spodbudo, oporo in občutek varnosti. Si dati nasvet in se iskreno pogovoriti, tudi kdaj prizemljiti. Na teh pohodih se napolnim s pozitivno, z elanom za življenje. Črpam znanje in modrosti. Spoznavam sebe in gradim prijateljstva. Mogoče res ne odpiramo globljih tem (z izjemo E, ki je danes ni bilo), ampak po drugi strani pa jih odpre vsak sam toliko kot želi. Deliš kar se ti zazdi, ne da nekdo rine vate s vprašanji. Učim se prilagajanja v skupini.

Mislim, da je pogoj, da se člani ujamejo, ključen. Če pomislim, na skupinah, ki niso samoorganizirane so ljudje "vrženi na kup", zaradi tega se težje ujamejo v tej meri, da zgradijo določeno mero zaupanja, ki je potrebna za odkrito in odprto komunikacijo. Potrebna je približno enaka mera norosti in sprejemanje drugačnosti, vsaj iz približno istih stališč. Odstopati od norm ali vsaj sprejeti to odstopanje.

Pivka – Vremščica – Gornje Ležeče – Divača (22. 2. 2020)

Vau, kakšen dan! To pa je bil podvig. Začne se zjutraj na kavi pri botoksu – naša interna. Vlak nas pripelje do Postojne. Kam zdaj? Ja v prvo gostilno na kafe. Kot v navadi na nam nepoznani poti, domačine povprašamo za napotke. Pravijo do Vovč, pa ste pod hribom, potem pa še samo 1h. Ampak do Vovč nas je čakalo še 8km hoje. Smo bili že vsi precej naveličani te ceste. Spremljal nas je vonj perutnine in pogled na nešteto smeti, največ pločevink, ki so ležale ob cesti. Po poti smo nekaj ljudi vprašali, koliko še imamo do vznožja Vremščice in vsak nam je povedal drugače, razdalje res niso štimale.

Uspelo nam je priti do gozdne poti, ki se dviga do vrha Vremščice. Vmes smo se ustavili pri cerkvi Sv. Urbana ter pomalicala. Martina se je zelo potrudila. Skuhala je krompir in jajca ter prinesla zeleno. Drugi smo imeli štručke, suho sadje, sadje in piškote. Odpravimo se dalje proti vrhu, ki je ne daleč stran. Na vrhu je precej pihalo, zato se ne zadržujemo preveč in se odpravimo proti Gornje Ležečim, kjer je postaja za vlak. Tu pa se začne podvig, ki se ga takrat še nismo niti zavedali. Sledimo poti, vprašamo mimoidočega, ki ne ve točno, a se mu zdi, da ta ni prava. Mi vseeno nadaljujemo, pridemo do makedamske ceste in možnosti imamo tri. Gledamo navigacijo, ni nam čisto jasno kam. Malo smo zašli po gozdu in prišli ven v Spodnje Ležeče. Ujela nas je tema, vlak smo zamudili. A preveri in ugotovi, da pelje še en vlak ob 9.20. Ja nič, imamo še dovolj časa. Vzeli smo pot pod noge in se po cesti še 2 km odpravili do Gornje Ležeče. Od tega je bilo polovico od tega vzpon v hrib. Na železniški postaji ugotovimo, ko gledamo vozni red še enkrat, da vlak sicer pelje mimo, ustavi pa ne. Kaj zdaj? Ura je 7 zvečer. Pa ja da ne bomo morali spat kar tukaj zunaj. Vsi na glas razmišljamo in zbiramo na kup informacije. Divača je 10km stran. Ob 8ih pelje od tam še en vlak. Peš nam to ne uspe. Taksiji v tej "vukoje*ini" ne vozijo. Nakar pade ideja, da gremo od hiše do hiše pa mogoče dobimo nekoga, ki nas bo pripravljen zapeljati. Sicer nas je 7, kar bo kar izziv. Prva hiša nimajo avta doma. Druga ne odpre. Bo pa kar držalo, da v tretje gre rado. Imeli so doma dva šoferja in dva avtomobila. Zapeljala sta nas do Divače

in v zameno nista želela prav ničesar. Res prijazna gesta. Neverjetno kakšne prigode vse doživimo in vedno se nam nekako izide s pomočjo dobrosrčnih ljudi.

V Divači smo bili toliko prej, da smo imeli čas še za eno kavo. Vsem se je oddahnilo, ker smo vedeli, da bomo lahko nocoj spali v varnem zavetju. Ampak ni bilo še konec presenečenj. Vlak je imel kar 35 minutno zamudo. Tako, da smo se še malo načakali, ampak z nasmeškom, ker smo vedeli, da bo današnja končna postaja postelja oziroma vsaj bližje smo ji bili.

Čas, ko smo čakali na vlak, smo izkoristili za reflektiranje današnjega podviga. Vsak je izpostavil stvari, ki so se mu tisti dan vtisnile v spomin, kako se je počutil ali kar ga je mogoče zmotilo. Debata je potekala nestrukturirano, vsak se je vključil po želji, nobenega se ni izpostavljalo, da bi moral kaj povedati. C je na primer izpostavila, da smo se trije na določenem delu pohoda preveč oddaljili. Smo se vsi strinjali, da to ni bilo prav, v primeru, da se karkoli zgodi, moramo hoditi dovolj v skupaj. Predebatirali smo tudi današnje odločitve o izbiri poti in prišli do ugotovitev, da ni bila najbolj premišljena in složna. Vendar smo se celotnemu podvigu in našim odločitvam smejali, zadovoljni s tem kako se nam je na koncu vse lepo izšlo.

Pogovarjali smo se tudi o naslednji izbiri poti. V primeru neznane lokacije je potrebno malo bolj preštudirati celotno pot in javne povezave prevoza. Dorekli smo, da tudi ne bo celotno breme padlo na A-ja, ampak bomo tudi drugi bolj pomagali.

Pohvalimo se, da smo zmogli in se znašli. Vmes pade še par smešnih na račun današnjih spodrseljajev in napačnih odločitev. Kakorkoli, uspelo nam je in super smo se imeli. Definitivno je to dan, ki se mi je vtisnil v spomin in ga zlahka ne bom pozabila.

Govorili smo tudi o potencialnih novih članih. Specifično I-ju in njegovi fizični zmogljivosti, ki lahko predstavlja oviro za celotno skupino. Po pripovedi drugih članov, se je na prejšnjem pohodu, na katerem jaz nisem bila prisotna, I sredi poti odločil, da poti ne nadaljuje in se vrne nazaj. Vzrok naj bi bila slaba fizična kondicija. Vsak posamezen član na pohodu čuti odgovornost do drugih udeležencev v skupini, da jim zagotovi varnost. Nekdo, ki fizično ni dovolj zmogljiv onemogoča delovanje skupine, katere namen so pohodi. Skupaj smo se odločili, da se I-ju pove razloge zakaj ga ne bomo več povabili na pohode. Z njim bo govoril A, saj je on tisti preko katerega se je vključil v skupino.

Jaz se počutim čudovito na teh pohodih. Odkrivam sebe v interakciji z ljudmi, ki mi v življenje vnašajo drugačno perspektivo in to se mi zdi, da potrebujem, da dobro vpliva name. Veliko bolj se samoanaliziram in prevprašujem stvari. Poleg tega se dobro sprehodim v sproščujočem okolju in prediham telo, kar pa name vpliva terapevtsko.

Ljubljanski grad - Orle (14. 3. 2020)

Situacija s korono se že stopnjuje, ukrepi se poostrujejo. A mi sporoči, da raje opustimo misel o begu iz Ljubljane. Sam pravi, da je naredil že druge plane, se dobi z otroci. Kljub temu se odločim, da kontaktiram ostale, če bi se želeli srečati. Odločili smo se, da se dobim na kavi. Dobimo se štirje – D, B in E, v kavarni pri lutkovnem gledališču. Težko, da besede najprej teče o čem drugem kot o virusu in časih, ki nam sledijo. Vsi čutimo pritisk čudnih časov, situacijo probamo obarvati s satiro, da se vsaj malo sprostimo. O tem steče tudi debata. Zaključimo, da je nujno se smejeti in šaliti iz svojih problemov. Se zdi potem stiska lažje premostljivi, pa če tudi le za trenutek smehljaja. Pot nas ponese na grad, dalje do Golovca, vse čez Orle do Rudnika.

Vmes debate o tem in onem. Kar nekaj obujanja spominov iz prejšnjih pohodov in misel kako se bomo zdaj srečevali. Čutiti je stisko, ki nastane ob tem, da srečanj ne bomo mogli izvajati ter, da nas čaka samoizolacija. E je malo v šali malo za res naštevala svojo zalogo hrane v primeru popolne karantene. B pa je izrazila svojo skrb zaradi selitve v bivalno enoto. S D-jem danes nisva preveč delila svojih skrbi, bolj poslušala, razmišljala in mirila.

Zdi se mi, da si v skupini damo vedeti, da smo tam drug za drugega. Imam občutek, da se lahko v stiski obrnem nanje in da mi bodo, če bodo le lahko, v podporo in pomoč. Pa naj bo to materialna ali čustvena.