

Sofija Ivanuša

**Podporna skupina za ženske in skupina za samopomoč Zmorem Centra za
družine Ormož**

Sofija Ivanuša

**Podporna skupina za ženske in skupina za samopomoč Zmorem Centra za
družine Ormož**

DIPLOMSKO DELO

Mentorica: dr. Lea Šugman Bohinc

LJUBLJANA 2024

Zahvaljujem se mentorici doc. dr. Lei Šugman Bohinc za vso strokovno pomoč in vodenje skozi proces pisanja diplomske naloge.

En velik hvala družini in prijateljem v teh stresnih trenutkih.

Še posebej se zahvaljujem sogovornicam in sogovornikom, brez katerih diploma ne bi obstajala.

PODATKI O DIPLOMSKI NALOGI

Ime in priimek: Sofija Ivanuša

Naslov naloge: Podporna skupina za ženske in skupina za samopomoč Zmorem Centra za družine Ormož

Kraj: Ljubljana

Leto: 2024

Št. strani: 97

Št. prilog: 10

Št. tabel: 2

Št. enot literature: 44

Mentorica: doc. dr. Lea Šugman Bohinc

Deskriptorji: podporna skupina za ženske, skupina za samopomoč, skupinsko socialno delo, center za družine, stigma, duševno zdravje.

Povzetek: V teoretičnem delu diplomske naloge sem opisala skupinsko socialno delo, vodenje in dinamiko skupin ter opredelitev samopomoči. Osredotočila sem se na podporno skupino za ženske in skupino za samopomoč Zmorem Centra za družine Ormož. Zanimalo me je, kako ti skupini delujeta, kako člani skupin doživljajo podporo, ki jo tekom obiskovanja dobijo od socialnih delavcev in drugih članov, in kakšne spremembe opažajo v svojem življenju. Prav tako me je zanimalo, s kakšnimi ovirami in izzivi sta se vodji skupin soočali tekom vzpostavitve in vodenja svojih skupin in kako lahko podporne skupine in skupine za samopomoč prispevajo na področju duševnega zdravja v ruralnem okolju. Moja raziskava je kvalitativna, empirična in eksplorativna. Opravila sem razgovore z dvema fokusnima skupinama s skupno 11 člani in članicami podporne skupine za ženske in skupine za samopomoč Zmorem. Ena fokusna skupina je vključevala 6 članic podporne skupine za ženske, druga fokusna skupina pa 5 članov skupine za samopomoč Zmorem. Izvedla sem tudi dva intervjuja z vodji omenjenih skupin. Ugotovila sem, da so udeleženci zadovoljni s podporo, ki jo dobivajo s strani vodij in drugih članov skupine, opažajo pa tudi nekatere bistvene spremembe v svojem življenju. Raziskava je potrdila, da sta kontinuirana podpora in varno okolje ključnega pomena za uspešno delovanje skupin. Primerno bi bilo uvesti podporno skupino za ženske in skupino za samopomoč Zmorem v redni program Ljudske univerze Ormož in Občine Ormož, saj bo le na ta način mogoče zagotoviti nadaljnjo podporo in pomoč občanom in občankam.

GRADUATION THESIS DATA

Name and surname: Sofija Ivanuša

Title: Support Group for Women and Self-Help Group Zmorem of the Ormož Family Centre

Location: Ljubljana

Year: 2024

No. pages: 97

No. attachments: 10

No. tables: 2

No. references: 44

Mentor: doc. dr. Lea Šugman Bohinc

Description: support group for women, self-help group, group social work, centre for families, stigma, mental health.

Abstract: In the theoretical part of my thesis, I described group social work, group leadership and group dynamics, and the definition of self-help. I focused on the women's support group and the self-help group Zmorem at the Family Centre Ormož. I was interested in how these groups work, how the members experience the support they receive from social workers and other members, and what changes they notice in their lives. I was also interested in the challenges and obstacles that the group leaders faced in setting up and running their groups, and what support and self-help groups can contribute to the mental health in a rural setting. My research is qualitative, empirical, and exploratory. I conducted 2 focus group interviews with a total of 11 members of the Women's Support Group and the Self-Help Group Zmorem. One focus group included six members of the Women's Support Group, while the other included five members of the Self-Help Group Zmorem. I also conducted 2 interviews with the leaders of these groups. I found that the participants are satisfied with the support they receive from the group leaders and other members, and they notice some significant changes in their lives. The research confirmed that continuous support and a safe environment are key to the success of the groups. It would be appropriate to introduce the Women's Support Group and the Self-Help Group Zmorem into the regular program of the Adult Education Centre Ormož and the Municipality of Ormož as only in this way will it be possible to provide further support and help to the residents.

KAZALO

<i>Uvod</i>	11
1 Teoretski uvod	13
1.1 Skupinsko socialno delo.....	13
1.1.1 Skupinska dinamika	17
1.1.2 Vodenje skupine	21
1.2 Opredelitev samopomoči	22
1.3 Sobivanje samopomoči in strokovne pomoči.....	23
1.4 Skupine za samopomoč in podporne skupine	24
1.4.1 Procesi v skupinah za samopomoč in podpornih skupinah	26
1.5 Stigmatizacija iskanja in iskalcev pomoči	28
1.6 Epistemološki vidik teoretičnega koncepta skupin za samopomoč.....	29
1.7 Center za družine	30
2 Formulacija problema	32
3 Metodologija	34
3.1 Vrsta raziskave	34
3.2 Teme, merski pripomoček, viri podatkov	34
3.3 Populacija in vzorec	34
3.4 Zbiranje podatkov	35
3.5 Obdelava in analiza podatkov	36
4 Rezultati z razpravo	38
4.1 Rezultati, pridobljeni s fokusnima skupinama	38
4.1.1 Udeležba.....	38
4.1.2 Potek prijave in zadržki	38
4.1.3 Prostor.....	39
4.1.4 Podpora	39
4.1.5 Vodja	40
4.1.6 Stigma.....	40
4.1.7 Spremembe	41
4.1.8 Priporočilo	42
4.2 Rezultati intervjujev socialnih delavcev	42
4.2.1 Vzpostavitev.....	42
4.2.2 Izzivi	43
4.2.3 Prostor.....	44
4.2.4 Kompetence	44
4.2.5 Občina	45

4.2.6	Udeleženci	45
4.2.7	Načrti za prihodnost	46
5	<i>Razprava</i>	47
6	<i>Sklepi</i>	54
7	<i>Predlogi</i>	56
8	<i>Seznam uporabljenih virov in literature</i>	57
9	<i>Priloge</i>	61
9.1	Smernice za fokusni skupini	61
9.2	Smernice za intervjuja.....	61
9.3	Transkript fokusne skupine 1	62
9.4	Transkript fokusne skupine 2	66
9.5	Transkript intervjuja 1	69
9.6	Transkript intervjuja 2	71
9.7	Odprto kodiranje	73
9.8	Odprto kodiranje intervjujev s socialnima delavcema.....	84
9.9	Osnovno kodiranje fokusnih skupin	93
9.10	Osnovno kodiranje intervjujev s socialnima delavcema	94

Kazalo tabel

Tabela 1: Razlike med skupinami za samopomoč in podpornimi skupinami po Farris Kurtz (1997) in Shopler ter Galinsky (1995).....	24
Tabela 2: Prikaz odprtega kodiranja.....	35

Uvod

Namen mojega diplomskega dela je raziskati delovanje podporne skupine za ženske in skupine za samopomoč Zmorem Centra za družine Ormož. Osredotočila sem se na način delovanja skupin, dinamiko med člani ter vlogo vodij skupin pri zagotavljanju podpore. Skupinsko socialno delo je ključnega pomena za zagotavljanje strukturirane podpore posameznikom v različnih življenjskih obdobjih. Po Toselandu in Rivasu (2009) skupine zagotavljajo formalno in neformalno strukturo, ki pomaga posameznikom pri učenju sprejemljivih norm družbenega vedenja, vključevanju v zadovoljive družbene odnose ter doseganju osebnih ciljev. Stritih (1992) navaja, da so cilji skupinskega dela pomoč posameznikom pri uporabi svojih zmožnosti v medčloveških odnosih in ustvarjanju novih smiselnih oblik življenja in dela. Pomembnost podpornih skupin in skupin za samopomoč izhaja tudi iz stigmatizacije iskanja pomoči za duševne težave. Po raziskavah avtorjev Vogel, Wade in Haake (2006) stigma iskanja psihološke pomoči lahko privede do socialne izolacije, nizke socialne podpore in slabše subjektivne kakovosti življenja ter psihološkega funkcioniranja. Skupine za samopomoč in podporne skupine omogočajo varno okolje, kjer posamezniki lahko delijo svoje izkušnje brez strahu pred obsojanjem, kar je ključnega pomena za uspešno reševanje osebnih stisk.

Tema je še posebej relevantna v današnjem času, ko se soočamo z naraščajočimi potrebami po psihosocialni podpori, predvsem v ruralnih okoljih, kjer so možnosti za tovrstno pomoč pogosto omejene. Cilji diplomske naloge so večplastni. Želela sem raziskati delovanje omenjenih skupin, doživljanje podpore s strani članov skupin ter izzive in ovire, s katerimi se soočajo vodje skupin. Z raziskavo želim prispevati k večji ozaveščenosti lokalne skupnosti o obstoju podpornih skupin in njihovi koristi, s čimer bi se lahko povečala udeležba in sodelovanje prebivalcev Ormoža in okolice v teh koristnih skupnostnih iniciativah.

Na začetku diplomskega dela predstavim teoretska izhodišča glede skupinskega socialnega dela in navedem pozitivne in negativne strani sodelovanja. Opredelim samopomoč in njeno sobivanje s strokovno pomočjo. Poseben poudarek namenim problemu stigme, ki pogosto spremlja iskalce pomoči za težave v duševnem zdravju. Posebej predstavim tudi podporne skupine in skupine za samopomoč. V poglavju o metodologiji opišem postopek izvedbe raziskave. Sledijo ugotovitve raziskave. V sklepnem delu predstavim svoje ključne ugotovitve in dodam predloge. Udeležencev moje raziskave nisem spraševala o njihovi

spolni identiteti. V delu izmenično uporabljam žensko slovnično obliko “članica” in moško slovnično obliko “član”.

1 Teoretski uvod

1.1 Skupinsko socialno delo

Skupine zagotavljajo strukturo, na kateri se gradijo skupnosti in širša družba. Zagotavljajo formalno in neformalno strukturo na delovnem mestu. Sodelovanje v družinskih skupinah, skupinah vrstnikov in razrednih skupinah pomaga udeležencem, da se naučijo sprejemljivih norm družbenega vedenja, se vključijo v zadovoljive družbene odnose, prepoznajo osebne cilje in pridobijo številne druge koristi, ki izhajajo iz sodelovanja v tesno povezanih družbenih sistemih. Izkušnje v družbenih, cerkvenih, rekreacijskih in drugih delovnih skupinah so bistvene za razvoj in vzdrževanje ljudi in družbe (Toseland in Rivas, 2009, str. 17).

Skupinsko socialno delo ima različne cilje, od podpore, izobraževanja, socializacije, osebne rasti, terapije in drugih. Cilji skupinskega dela so opredeljeni kot pomoč posameznikom pri uporabi svojih zmožnosti v medčloveških odnosih dosegati tisto raven interakcije pri ustvarjanju novih, smiselnih oblik življenja in dela (Stritih, 1992, str. 4).

Socialno delo lahko deluje v kontekstu dela s posameznikom, skupino ali skupnostjo, sistemom. Skupinsko socialno delo je bistvenega pomena za učinkovito socialno delo na makro ravni. Makro raven pokriva področje socialnega dela s skupnostjo oz. sistemom. Kadar socialno delo posega v makro raven, želi spremeniti sistem. Človek je neločljivo povezan s skupnostjo in sistemom. Zato je pomembno, da socialno delo deluje na vseh treh ravneh, torej enovito, kjer tako v procesu pomoči soustvarjamo s posameznikom, skupino, skupnostjo in ne nazadnje s sistemom (Mesec, 2003, str. 259–270). Makro raven socialnega dela v našem primeru predstavlja sodelovanje socialnih delavcev z lokalno organizacijo pri vzpostavitvi in izvajanju dejavnosti na področju duševnega zdravja.

Mnogo socialnih delavcev preživi veliko časa v delovnih timih, na konferencah, komitejih, v katerih zavzemajo tudi vodilne pozicije. Nameni skupinskega dela so rehabilitacija, habilitacija, korekcija, socializacija, preprečevanje, socialna akcija, reševanje problemov in razvijanje socialnih vrednot (Toseland in Rivas, 2009 str. 19–20).

Vrednote, ki imajo v skupinskem socialnem delu osrednji pomen, so:

- udeležnost in pozitiven odnos med člani skupine, ne glede na okolje, iz katerega izhajajo (veroizpoved, socialni status, barva kože),
- vrednota sodelovanja in vzajemnega sprejemanja odločitev, ki sledijo načelom participacijske demokracije, kjer imajo vsi moč vplivanja,
- pomembnost individualne iniciative znotraj skupine, ki vodjo povabi k omogočanju vsakemu posamezniku, da izrazi svoj prispevek oz. mnenje,
- pomembnost svobode udeležnosti in izražanja svojega mnenja in občutkov, pravica do vključenosti v procesu odločanja,
- vrednota visoke individualizacije, ki posameznikove potrebe, zamisli izenači z drugimi člani skupine, jim da prostor v procesu skupine (Toseland in Rivas, 2009, str. 6–9) (Šugman Bohinc, 2022/2023, str. 15).

Zraven prej omenjenih vrednot, so pomembne tudi vrednote spoštovanja in dostojanstva, solidarnosti in vzajemne pomoči, krepitev moči, razumevanje, spoštovanje in tovarištvo med ljudmi z različnimi ozadji (Šugman Bohinc, 2022/2023, str. 16).

Pri delu s skupinami ima bistveno vlogo entitativnost, stopnja, pri kateri skupino posameznikov dojemamo kot združeno bistvo in ne kot skupek posameznikov. K entitativnosti pripomorejo kohezivnost, medsebojna povezanost, podobnost, skupni cilji, pomembnost skupine, težnja članov, da telesno interagirajo med seboj (Crisp in Turner, 2010, str. 128).

Intimne skupine, kot je družina, imajo višjo stopnjo entitativnosti, delovne skupine pa nižjo stopnjo. Skupine z najnižjo entitativnostjo so ohlapne združbe ljudi, npr. tisti, ki živijo na isti ulici, za njimi so družbene kategorije, ki razdeljujejo ljudi glede na spol, raso, narodnost, veroizpoved. Naslednje so delovne skupine, skupine bližine oz. intimnosti pa spadajo pod najvišjo stopnjo entitativnosti. Pod to kategorijo sodijo prijatelji, družina, partnerji, hkrati pa tudi podporne in terapevtske skupine (Crisp in Turner, 2010, str. 128).

Prednosti skupinskega dela so:

- empatija s strani več virov – v skupinskem okolju imajo člani možnost doživljanja empatije in razumevanja s strani več oseb, kar povečuje občutek sprejetosti in pripadnosti; več virov empatije omogoča bolj raznoliko podporo, saj vsak član prinaša svoje edinstvene perspektive in izkušnje,

- feedback (povratna informacija) – deljenje različnih mnenj, pogledov s člani skupine glede aktualne teme ali vedenja posameznika,
- pomoč kot terapija – nudenje pomoči in medsebojne podpore deluje terapevtsko na vse člane, ki si delijo izkušnje in znanje,
- upanje – prisotnost upanja, ki se vzbudi ob izkušnjah tistih, ki so se uspešno spopadli s podobno situacijo,
- vzajemna pomoč – člani skupine drug drugemu nudijo podporo, nasvete in spodbudo,
- normalizacija – v skupini se posamezniki zavedajo, da niso edini, ki se soočajo s težavami, kar pomaga normalizirati njihove izkušnje,
- učenje in preizkušanje novih načinov vedenja, delovanja v varnem okolju, ki ga omogoča skupina – skupina nudi varno okolje, kjer lahko člani preizkušajo nove načine vedenja oziroma delovanja brez strahu pred obsojanjem,
- preizkušanje resničnosti – skupina služi kot prostor za preizkušanje in potrjevanje »realnosti«, kjer člani lahko preverijo svoje misli in občutke ter dobijo povratne informacije o tem, kako jih vidijo drugi,
- rekapitulizacija – predelovanje, podoživljanje nekaterih dogodkov in odnosnih sistemov znotraj skupine,
- rekonstrukcija izvirne družine – člani skupine delujejo kot nadomestna družina in simbolično predstavljajo člane družine,
- viri – skupina omogoča širok razpon znanj glede virov in storitev, ki lahko pomagajo pri reševanju stisk,
- vzorniki – v skupini so pogosto prisotni člani, ki so vzorniki ali motivatorji za druge; njihovi uspehi in pozitivni pristopi navdihujejo druge, da se trudijo doseči svoje cilje,
- socializacija – skupina spodbuja socialne interakcije, preko katerih člani izboljšujejo svoje socialne veščine; redno srečevanje in sodelovanje z ljudmi gradi močnejše socialne mreže in izboljšuje komunikacijske sposobnosti,
- solidarnost – člani skupine delijo skupne cilje in izkušnje ter se medsebojno podpirajo; to krepi povezanost in zaupanje med člani,
- transcendenca – deljenje izkušnje in učenje načinov, kako premagati svoje ovire,
- potrditev, validacija – v skupini člani prejema potrditev in validacijo svojih občutkov in izkušenj,
- učenje o prestopu – skupina omogoča refleksijo in učenje iz preteklih izkušenj, kar pomaga članom razumeti pretekle dogodke (Toseland in Rivas, 2014, str. 17).

Yalom (1998, str. 9–10) opredeli dejavnike uspešnosti skupinskega socialnega dela kot terapevtske dejavnike. Med njimi navede vlivanje upanja, saj upanje v uspešnost procesa prepriča člana, da ostane del skupine, in upanje že samo po sebi deluje terapevtsko, kar povezujemo s placebo učinkom. Terapija z upanjem in prepričanostjo se je že v več študijah in raziskavah pokazala kot zelo uspešna. Oba, član in vodja, morata verjeti tako v proces kot v svoj doprinos, da je le-ta uspešna in dosega zastavljene cilje. Drugi terapevtski dejavnik je univerzalnost. Opisuje občutek, da v situaciji nismo sami. Osebe se velikokrat z njihovimi težavami počutijo osamljene in njihova socialna mreža je zelo okrnjena. Tekom tega iščejo pripadnost in povezanost. Tretji terapevtski dejavnik je proces učenja, v katerem si člani skupine izmenjujejo nasvete, izkušnje ali feedback, kar pripomore k strukturi skupine, osebnemu razumevanju in povezovanju skupine. Četrty terapevtski dejavnik je altruizem, prejemanje skozi dajanje. Peti terapevtski dejavnik je kolektivna rekapitualizacija družine, saj se znotraj skupine oblikujejo odnosi, podobni družini. Tako pride do močnih osebnih razkritij, čustev in intimnosti, lahko pa tudi do tekmovalnosti in sovražno nastrojenih odnosov. Šesti terapevtski dejavnik so socialne veščine, saj vsaka skupina prispeva k razvijanju teh. Sedmi terapevtski dejavnik je razvoj oponašalnega vedenja, ki je na začetku skupine najuspešnejši pri preizkušanju novega vedenja, delovanja in hkrati povzroči nove uspehe. Osmi terapevtski dejavnik je dejavnik obstoja, ki je pomemben za osebni napredek. Gre za zavedanje, da se bodo kljub pripadnosti skupini z življenjem in preizkušnjami soočali sami. Deveti terapevtski dejavnik je katarza, ki je nujna za dober izid skupine, vendar sama ne zadošča za njeno uspešnost. Katarza je ključna za skupinsko kohezivnost, povezanost, če so odnosi med člani že vzpostavljeni. Zadnja terapevtska dejavnika sta skupinska kohezivnost in medosebno učenje, ki dajeta občutek povezanosti, solidarnosti in imata ključen pomen pri rednem obiskovanju srečanj, sodelovanju in medsebojni podpori. (Yalom, 1998, str. 9–33).

Skupinsko delo ima tudi pomanjkljivosti. Te so podrejenost ali konformnost ter odvisnost med člani, samorazkritje v skupini pa lahko vodi tudi v nevarnost za kršenje zaupnosti in drugih škodljivih odzivov. Prav tako se skupina lahko bolj osredotoči na člane, ki so zgovornejši in asertivni, s tem pa so tišji člani zapostavljeni (Toseland in Rivas, 2014, str. 17). Omenjenim pomanjkljivostim se lahko izognemo tako, da se vodje potrudijo omogočiti vsakemu članu priložnost za izražanje svojega mnenja, občutkov, stisk, vprašanj in dilem. Vodja mora imeti znanje za ravnanje, torej moč vzpostaviti in vzdrževati delovni odnos in

kontekst socialno-delovnega odnosa ter podeliti svoje strokovno znanje (Čačinovič Vogrinčič, Kobal, Mešl in Možina, 2005, str. 15):

- poslušanje brez vnaprejšnjih sodb,
- vzpostavljanje sodelovanja in dogovarjanje,
- nemoraliziranje,
- krepitev moči,
- aktivna participacija,
- usmerjenost na rešitve,
- ustvarjalnost.

1.1.1 Skupinska dinamika

Toseland in Rivas (2016) skupinsko dinamiko opišeta skozi štiri dimenzije. Te so: komunikacijski in interakcijski vzorci, kohezija, socialna integracija in vpliv ter skupinska kultura. Znanje o skupinski dinamiki je ključnega pomena za razumevanje socialne strukture skupin in za uspešen razvoj skupine v praksi.

Komunikacija je proces, s katerim ljudje prenašajo oziroma posredujejo pomen drug drugemu z uporabo simbolov. Komunikacija vključuje: kodiranje zaznav, misli in občutkov osebe v jezik in druge simbole, prenos teh simbolov ali jezika ter dekodiranje prenosa s strani druge osebe. Ko člani skupine komunicirajo med seboj, se oblikuje vzajemni vzorec interakcije. Interakcijski vzorci, ki se razvijejo, so lahko koristni ali škodljivi za skupino. Skupinski delavec, ki ima tovrstno znanje, lahko poseže v komunikacijske in interakcijske vzorce skupine, tako da pomaga članom doseči želene cilje in zagotoviti zadovoljstvo članov. Komunikacija je lahko verbalna (ustna ali pisna) ali neverbalna. Skupine, ki izvajajo srečanja v živo, se sporazumevajo na oba načina, verbalno in neverbalno. Komunikacija se uporablja ne samo za posredovanje informacij, ampak tudi za številne druge medosebne namene, kot so razumevanje drugih, iskanje oziroma zavzemanje lastnega položaja v odnosu do drugih, prepričevanje, pridobivanje ali ohranjanje moči, samoobramba, izzivanje reakcij, ustvarjanje vtisa, ohranjanje odnosov in predstavitev enotne podobe skupini. Pomembno je tudi zavedanje, da so sporočila pogosto sprejeta selektivno glede na posameznikove vrednote, pretekle izkušnje in življenjske položaje. Na podlagi tega razumevanja lahko delavci opazujejo, ocenjujejo in posegajo v komunikacijske in interakcijske vzorce, da bi pomagali članom skupine pri razvijanju koristnih veščin (Toseland in Rivas, 2016). Pomembno pa je, da svoja opažanja in ocene preverijo pri članih skupine.

Ena izmed najpomembnejših nalog skupinskega delavca je ta, da je pozoren na neverbalno komunikacijo članov skupine. Telesna govorica, geste in obrazna mimika so vir interpretacije reakcij članov na verbalno komunikacijo drugih. Nekateri ne bodo hoteli ali zmogli ubesediti svojih negativnih čustev. Naloga skupinskega delavca je v tem primeru ta, da prepozna napetosti ali pa negativna čustva določenih članov ter nanje odgovori. Svoje opažanje lahko ubesedi kot: "Opazil sem nekaj napetosti v skupini, ko smo se pričeli pogovarjati o tej tematiki ... Zanima me, če bi kdo želel podeliti svoje mišljenje o tej tematiki?." Druge potencialne komunikacijske ovire so tudi šum, hrup, jezik, kulturne interpretacije, senzorne ovire, npr. slepost, naglušnost. Hkrati pa je, kot rečeno, pomembna tudi povratna informacija (feedback). Člani skupine dobijo povratno sporočilo glede njihove komunikacije, tako lahko preverimo, ali smo ustrezno razumeli njihovo sporočilo. Da bi povratne informacije uporabili ustrezno, morajo:

1. opisati vsebino komunikacije ali vedenje, kot ga zazna član skupine,
2. biti dane članu, ki je poslal sporočilo, takoj ko je sporočilo prejeto,
3. biti izražene na preudaren način, tako da tisti, ki pošiljajo sporočila, razumejo, da so povratne informacije namenjene preverjanju informacij in ne soočanju ali napadanju oziroma kritiziranju (Toseland in Rivas, 2016).

Poleg zavedanja o procesih komunikacije moramo upoštevati tudi vzorce interakcij, ki se razvijajo v skupini. Ti so v strokovni literaturi poimenovani kot:

- **»mlaj«** – ko je vodja osrednja figura in komuniciranje poteka od vodje k članu in od člana k vodji,
- **izmenjava v časovno enakovrednih intervalih** ("round robin") – ko člani izmenično govorijo (lahko kot "podajanje pipe miru", "mikrofona"),
- **»vroči stol«** – ko gre za daljše komuniciranje naprej-nazaj med vodjo in enim članom, medtem ko ostali člani opazujejo,
- **»prosti tok«** – ko vsi člani prevzamejo odgovornost za komuniciranje, tako da upoštevajo svojo zmožnost smiselno prispevati h konkretni temi (Toseland in Rivas, 2016, str. 89).

Prvi trije vzorci so strukturno osredotočeni na vodjo. Četrty vzorec je osredotočen na skupino, ker izhaja iz iniciative članov skupine. Ti štirje vzorci zagotavljajo priročne in pregledne načine za opisovanje celotne komunikacije, ki poteka v skupinah (Toseland in Rivas, 2016).

Skupinska kultura pomeni vrednote, prepričanja, običaje in tradicije, ki so skupni članom skupine. Levi (2014) predlaga tri ravni skupinske kulture:

- na površini: simboli in rituali, ki ponazarjajo kulturo skupine,
- globlje: kultura se prepozna preko načinov, kako člani interagirajo drug z drugim,
- najgloblje: kultura vsebuje jedrna prepričanja, ideologije in vrednote, ki so skupne članom.

Vpliv medkulturnih razlik na razvoj skupinske kulture in socialne integracije vseh članov lahko povzroči počasnejši razvoj skupinske kulture. V heterogeni skupini obstaja možnost, da se ljudje težje integrirajo v skupine, če izstopajo zaradi svoje kulture, rase, religije (Toseland in Rivas, 2016).

Skupinska kohezija je rezultat tistih dejavnikov, ki delujejo na člane, da ostanejo v skupini. Forsyth (2014, v T & R, 2016, str. 95) navaja tri sestavine kohezije:

- privlačnost član-član in naklonjenost skupini kot celoti,
- občutek enosti in skupnosti; skupina zaznana kot posamezna entiteta,
- občutek timskega dela in duha skupnosti; skupina uspešno deluje kot koordinirana enota (Forsyth, 2014).

Skupinska kohezija zadovolji potrebe članov po pripadnosti. Nekateri člani se želijo družiti, saj so njihovi odnosi zunaj skupine nezadovoljivi ali pa sploh ne obstajajo. Kohezivne skupine prepoznajo dosežke svojih članov in s tem spodbujajo občutek kompetentnosti članov. Članom je skupina privlačna, kadar imajo občutek, da je njihovo sodelovanje cenjeno in so v njej priljubljeni. Skupine so bolj kohezivne, če svojim članom ponujajo občutek varnosti. Raziskave so pokazale, da strah in anksioznost povečata potrebo ljudi po pripadnosti. Pokazale so tudi, da je skupina bolj kohezivna in učinkovita, če so njeni člani samozavestni pri doseganju dogovorjenih ciljev. Kohezivnost skupine je lahko tudi rezultat pričakovanj članov, preden se vključijo vanjo. Mnogi ljudje se pridružijo skupinam zaradi pričakovanja, da bodo spoznali nove ljudi. Priložnosti za navezovanje novih stikov in povezovanje s člani z visokim statusom so prav tako lahko spodbude pri odločanju za vključitev. V nekaterih skupinah so naloge, ki jih je treba opraviti, prijetne. V drugih skupinah pa so naloge lahko nekoliko zahtevnejše in je za njihovo reševanje potrebno dobro sodelovanje članov. Ena izmed potencialnih spodbud za vključitev v skupino je tudi prestiž.

Prav tako je spodbuda lahko dostop do storitev ali virov, ki sicer članom niso na voljo (Toseland in Rivas, 2016).

Socialna integracija v skupinah se nanaša na proces, s katerim člani postanejo v celoti vključeni v skupino. Ta proces vključuje sprejemanje norm, vlog in statusnih hierarhij skupine, kar omogoča članom, da se prilagodijo in sodelujejo na način, ki podpira cilje skupine. Socialna integracija je ključna za ustvarjanje občutka pripadnosti in povezanosti med člani (Toseland in Rivas, 2016).

Norme so neformalna pravila, ki urejajo vedenje članov v skupini. Pomagajo vzdrževati red in omogočajo predvidljivost, stabilnost in varnost za člane ter pomagajo organizirati in koordinirati dejavnosti za doseganje ciljev. Norme usmerjajo, kako člani komunicirajo, sprejemajo odločitve in rešujejo konflikte. Vloge v skupini določajo specifične naloge in odgovornosti vsakega člana. Jasno opredeljene vloge prispevajo k učinkovitemu delovanju skupine, saj zmanjšujejo zmedo in konflikte glede pričakovanj. Vsak član ima določeno vlogo, ki prispeva k doseganju ciljev skupine. Statusne hierarhije v skupini določajo relativni položaj moči in vpliva posameznih članov. Člani z višjim statusom imajo običajno večji vpliv na skupinske odločitve. Status lahko izhaja iz formalnih položajev, kot je npr. položaj vodje, ali neformalno, na podlagi osebnostnih lastnosti in prispevkov članov. Vpliv v skupini se nanaša na sposobnost članov, da vplivajo na odločitve in delovanje skupine. Vodje skupin morajo biti pozorni na vzorce vpliva, da zagotovijo enakopravno sodelovanje vseh članov. Pomembno je preprečiti dominacijo posameznikov ali podskupin, ki bi lahko negativno vplivali na dinamiko skupine.

Med procesi socialne integracije se lahko pojavijo konflikti, saj se člani prilagajajo novim normam, vlogam in statusom. Vodje skupin morajo prepoznati in ustrezno rešiti te konflikte, da bi omogočili uspešno integracijo in ohranili pozitivno skupinsko dinamiko (Toseland in Rivas, 2016).

Socialna integracija in vpliv sta ključna za učinkovito delovanje skupin, saj omogočata, da se člani počutijo povezane, vključene in motivirane za doseganje skupinskih ciljev (Toseland in Rivas, 2016).

1.1.2 Vodenje skupine

Vsaka skupina za obstoj in tekoče delovanje rabi vodstvo, ne glede na to, ali je vodja eden, ali je vodij več, ali pa vodje sploh ni. Najbolj znana delitev stilov vodenja skupin je delitev na avtoritarno, "laissez-faire" in demokratično vodenje. Že imena stilov določajo, kdo bo odločal o skupini, dajal ukaze in naloge, ki jih bodo člani izpolnjevali. Avtoritaren vodja bo tisti, ki bo odločal o vsem, dajal ukaze in naloge. Drugi stil vodenja izvira iz predpostavke, da ljudje ne potrebujejo vodje, saj sami vedo, kaj je treba početi, in da dogovarjanje v skupini ni potrebno – vsak je odgovoren zase in nihče ni odgovoren za skupino. Vodja tretjega (demokratičnega) stila je predvsem facilitator dogovarjanja, odločanje prevzame skupina kot celota, odgovornost za odločitve in njihovo izvajanje pa se porazdeli med člani skupine (Flaker, 2022). Lewin, Lippitt in White (1939) so demokratični stil vodenja označili za najtežjega zaradi več dejavnikov. Prvič, vključevanje vseh članov skupine v proces odločanja zahteva več časa in truda, saj mora vodja uskladiti različna mnenja in predloge. Drugič, vzdrževanje ravnovesja med participacijo in vodenjem je zahtevno, ker mora vodja spodbujati kreativnost in samostojnost, hkrati pa ohranjati jasne smernice in cilje. Nazadnje, demokratični stil zahteva visoko stopnjo komunikacijskih veščin in potrpežljivosti, da bi učinkovito obravnaval različne poglede in zagotavljal vključujoče okolje. Slogi vodenja so bili preizkušeni v eksperimentu tik pred drugo svetovno vojno. Izvedli so ga Lewin in njegova sodelavca (Lewin, Lippitt in White, 1939). Flaker (2022, str. 47) opisuje ta eksperiment kot konstruktiven mit skupinskega dela in skupinske dinamike. Zgodba je sledeča:

“Na taborjenju so otroke razdelili v tri skupine. Voditelj vsake skupine je dobil navodila, naj skupino vodi na svoj način. Eden avtoritarno, drugi naj pusti, da počno, kar si želijo, tretji pa naj skupino vodi tako, da se njeni člani demokratično odločajo, kaj in kako bodo delali. Čez nekaj dni so izmerili učinke skupin in zadovoljstvo njihovih članov. Avtoritarna skupina je imela najboljše rezultate. Izpolnili so vse naloge in bili zadovoljni. V skupini, kjer je bilo vse prepuščeno otrokom, vodji pa je bilo vseeno, kaj počno, so otroci bili zelo zadovoljni, a učinek skupine je bil nič. Najslabše rezultate je dosegla demokratična skupina. V njej so porabili neizmerne količine časa za dogovarjanje. To se je kazalo na učinkih in dosežkih njihovega dela in na njihovem nezadovoljstvu z monotonskimi sestanki in pregovarjanjem. Ob koncu tabora pa so bili rezultati nasprotni. Avtoritarno skupino so uničevali konflikti. Otroci so bili nezadovoljni in pogosto se je dogajalo, da skupina ni končala svojih nalog. "Laissez-faire" skupina se je še naprej predajala brezdelju, ampak otroci v tem več niso uživali – nastala je spontana hierarhija otrok, ki je morda v marsičem okrutnejša od tiste v avtoritarno vodeni skupini. Prepiri so bili pogosti in enako je veljalo za negativna čustva. Demokratično vodena skupina pa je med tem postala organizirana in učinkovita pri svojem delu. Otroci so uživali v skupnem odločanju in delu.”

Flaker (2022) pravi, da ima zgodba o eksperimentu dva nauka. Prvi je, da je demokratični način vodenja skupin boljši in učinkovitejši. Drugi pa je, da demokratično vodenje zahteva potrpežljivost, je proces in se ne smemo prestrašiti začetnih frustracij. Poudarjanje demokracije kot vodilnega načela v ospredje postavlja skupino in posledično tudi socialno dimenzijo našega življenja. Avtor (prav tam, str. 50) omeni tudi teorijo alfe in omega skupine. To je Schindlerjeva teorija vodij skupin glede na njihove sociometrične pozicije. V skupini obstajajo štirje sociometrični položaji:

1. Alfa člani skupine – najbolj popularni člani, druge člane navdihujejo in navdušujejo – karizmatiki. Tak član skupine postane karizmatičen vodja (je “car”, ni mu treba ukazovati skupini, saj ta sama prebere njegove namene in to takoj stori),
2. Beta člani skupine – pomembni viri skupine, saj veliko vedo in znajo pristopati k reševanju problemov, so intelektualci in imajo veliko dobrih idej, vendar nimajo posebne karizme. Tak član postane birokratski vodja (ker mu manjka karizma, svojega znanja ne zna neposredno prenesti skupini, zateče se k pravilnikom, pravilom in drugim oblikam formalizacije odnosov),
3. Gamma člani skupine – navadni člani skupine, brez posebnih kompetenc in izstopajočih osebnih značilnosti. Ta član skupine postane diktator (na članih skupine izvaja to, kar so prej izvajali na njemu. Ker ga nihče ne spoštuje, si pomaga z nasiljem, da prisili člane k sodelovanju),
4. Omega člani skupine – v skupini imajo navadno vlogo grešnega kozla, nanj drugi člani prenašajo svoje frustracije in nezadovoljstvo. Tak član je edini, ki lahko postane demokratični vodja (nima karizme, znanja ali moči, s katerimi bi spodbudil članstvo, zato se mora zateči k demokratičnemu procesu, kjer sodelujejo vsi člani in s tem maksimalno izkoristijo vire, ki jih ima skupina) (Flaker, 2022, str. 50–53).

1.2 Oprelitev samopomoči

Samopomoč je poskus udeležениh, da z lastno udeležbo solidarno zgradijo mrežo socialnih podpor, preizkusijo nove oblike reševanja življenjskih problemov in si spet pridobijo vire lastnega odločanja in oblikovanja moči (Herriger, 2002). Ramovš (2003, str. 379) pa jo opredeljuje kot: “socialni vzgib v človeku, da skuša sam rešiti svojo stisko ali okrepiti svojo socialno klenost za kljubovanje težavam ter da pomaga svojim v okviru družine ali druge skupine in skupnosti, ker njihovo težavo doživlja tudi kot lastno stisko”. Od tod po njegovem

mnemu sledi, da ima samopomoč dve značilnosti. Prva je osebno reševanje lastne stiske, druga pa pomoč znotraj skupin in skupnosti, kjer osebe doživljajo medsebojno pripadnost.

Koncept samopomoči naj bi bil prvič omenjen v knjigi *Self-help*, avtorja Samuela Smilesa, leta 1859. Samopomoč je povezal s stavkom: "Heaven helps those who help themselves" (v slo. pomagaj si sam in bog ti bo pomagal) (*Self-help*, 1859). Takrat je paradigma samopomoči temeljila na predpostavki, da je posameznik edini možni rešitelj svoje stiske. V tradicionalni družbi je samopomoč zavzemala obliko družinske, sorodstvene in sosedske samopomoči, ki je bila tesno vezana na družbene norme in rituale. V industrijski dobi se je razvijala v obliki sindikalnih gibanj, zavarovalništva in združenstva. V postmoderni dobi pa se je, poleg prej omenjenih tipičnih oblik (samopomoč znotraj družin in prijateljskih mrež in samopomoč v obliki zavarovalništva), razvila še v treh specifičnih oblikah: skupine za samopomoč, organizacije za samopomoč ter družbeni projekti za uvajanje in pospeševanje samopomoči (Ramovš, 2003).

V sodobnem času je koncept samopomoči običajno implementiran v obliki majhne skupine ljudi, ki se prostovoljno družijo z namenom reševanja nekega problema, stiske in sprva niso organizirani znotraj organizacije. Danes jih imenujemo skupine za samopomoč (Nowinski, 2003).

1.3 Sobivanje samopomoči in strokovne pomoči

Danes so skupine za samopomoč, podporne skupine in druge oblike medsebojne pomoči postale stalna spremljevalka strokovne pomoči posameznikom v psihosocialnih ali zdravstvenih stiskah. Uveljavile so se tako kot preventiva kot tudi kurativa (Humphreys & Moos, 2001; Nowinski, 2003). Gartner in Reissman (1982, v Bogotaj, 2004) opisujeta neodvisnost skupin za samopomoč od strokovnih intervencij kot del retorike skupin za samopomoč na začetku širjenja uporabniškega gibanja, ki pa se je tekom razvoja nekoliko razrahljala, tako da je vse več strokovnjakov začelo aktivno delovati v skupinah za samopomoč, kar velja tudi danes. Kljub temu pa ne enačita samopomoči in strokovne pomoči, kajti med njima so razlike, ki izvirajo iz teoretičnih konceptov, in je posledično namen uporabe teh konceptov v praksi različen.

V raziskavi, ki so jo v osemdesetih letih prejšnjega stoletja izvedli v Nemčiji, so ugotovili, da so socialni delavci v primerjavi z zdravniki in psihologi bolj naklonjeni skupinam za samopomoč in so z njimi sodelovali bolj, kot so raziskovalci pričakovali. Hkrati so navajali manj negativnih učinkov skupin za samopomoč. Vendar so na vprašanja odprtega tipa odgovarjali z zadržki do skupin za samopomoč, češ da lahko nudijo nekorektne informacije in preprečijo članom primerno uporabljanje strokovnih storitev (Daneke, 1983). Norcross (2006) predstavlja podobne rezultate, in sicer, da je stališče mnogih strokonjakov na področju duševnega zdravja še zmeraj ambivalentno, negativno nastrojeno zoper samopomoči. Samopomoč pri svojem delu priporočajo, vendar ji ne zaupajo.

Tisto, kar skupine za samopomoč lahko naučijo strokovnjake, je pogled, kaj vse uporabniki lahko naredijo sami, brez strokovnjaka (Klemenčič Rozman, 2011, str. 62).

Norcross (2006) predlaga šestnajst praktičnih predlogov, kako samopomoč integrirati v psihoterapevtsko prakso. Njegov glavni predlog je, da bi strokovnjaki vire, kot so knjige, filmi in internetne strani, vključili v svojo prakso že za paciente, ki so na čakalni listi, kakor tudi za tiste, ki so že vključeni v psihoterapevtski proces. Meni, da so viri samopomoči, ki so izkustveni, neposredni in čustveni primernejši kot viri v obliki navodil in programov. Prav tako pa vzpodbuja psihoterapevte, da se bolje spoznajo in sodelujejo z organizacijami za samopomoč ter vključujejo metode samopomoči v strokovna usposabljanja.

1.4 Skupine za samopomoč in podporne skupine

Lamovec (1998) definira skupine za samopomoč kot združevanje ljudi s podobnimi problemi na enakovredni ravni. Prav tako jih razdeli v dve skupini; prva skupina so skupine za samopomoč, ki želijo neposredno pomagati članom, drugi skupini pa sta primarni prioriteti boj za pravice zatirane skupine in spreminjanje odnosa družbe do teh zatiranih skupin. Nydlunova (2000) predstavlja enako delitev skupin, le da jih poimenuje osebno usmerjene in na družbeno spremembo usmerjene skupine. Opozarja, da mnogokrat skope in nepopolne definicije skupin za samopomoč opredeljujejo zgolj skupine, ki so osebno usmerjene, družbeno usmerjene pa prezrejo.

Tabela 1: Razlike med skupinami za samopomoč in podpornimi skupinami po Farris Kurtz (1997) in Shoplerjevi ter Galinskyjevi (1995)

KRITERIJI	SKUPINE ZA SAMOPOMOČ	PODPORNE SKUPINE
Definicija	Podporna, edukativna, na spremembo usmerjena skupina za medsebojno pomoč, ki naslavlja posamezno življenjsko težavo ali pogoj, ki si ga delijo vsi člani skupine.	Skupina, kjer si člani nudijo medsebojno čustveno podporo in informacije o skupnem problemu.
Namen	osebna ali družbena sprememba ali oboje	emocionalna podpora in izobraževanje, vedenjske in družbene spremembe so manj pomembne
Ideologija	prisotna in namenjena soočanju s situacijo	ni oz. izjemoma prisotna
Vodenje	predvsem med člani skupine	pogosto s strani strokovnjaka ali prostovoljcev, redko članov
Udeležba	prostovoljna	prostovoljna
Prispevki	ni članarine	običajno ni članarine
Prisotnost strokovnjaka	redko z dejavno vlogo (razen, če je član)	pogosto ustanovljene s strani strokovnjakov
Članstvo	vsi, ki se soočajo z enako težavo	omejeno na člane organizacije, ki izvaja ali sponzorira skupino
Srečanja	strukturirana, usmerjena na nalogo, uporaba specifičnih metod pomoči	nestrukturirana
Avtonomnost	lokalne skupine, razmeroma neodvisne od nacionalnih centralnih organizacij	običajno organizirane znotraj nacionalnih organizacij ali lokalnih strokovnih delavcev

Ena izmed značilnosti skupin za samopomoč in podpornih skupin, ki ni pogosto omenjena, je primernost skupin glede na starost. Skupine za samopomoč so izvedljive zgolj za odrasle oz. se vanje lahko vključijo osebe tudi na prehodu med adolescenco in odraslostjo. Podporne skupine pa se izvajajo že za otroke, pod vodstvom strokovnjakov. V te skupine se združuje malo število otrok, ki se soočajo s podobnimi življenjskimi spremembami. Namen skupin je pomoč pri raziskovanju čustev, misli in dejanj na ravni njihove starosti, doseganje novih razumevanj lastnih dilem, kar bi naj pripomoglo k učinkovitim in odgovornim načinom delovanja (Klemenčič Rozman, Dekleva in Kobolt, 2016, str. 28).

1.4.1 Procesi v skupinah za samopomoč in podpornih skupinah

Procese, ki potekajo v skupinah za samopomoč in podpornih skupinah, različni avtorji navajajo v svoji literaturi, četudi vsebinsko zajemajo običajno opise enakih ali podobnih dogajanj. Farris Kurtzeva (1997) opisuje nekaj raziskav na področju skupin za samopomoč in podpornih skupin, katerih namen je bil ugotavljanje Yalomovih dejavnikov pomoči v skupinah. Najpogostejši omenjeni dejavniki so bili: univerzalnost, skupinska povezanost in vlivanje upanja. Avtorica izpostavlja, da številni avtorji poudarjajo univerzalnost oz. podobnost med člani skupin, kar vodi v ustvarjanje empatičnega okolja. Do vlivanja upanja pa pride takrat, ko novi člani poslušajo izkušnje starejših članov in na ta način ugotovijo, da so tudi oni bili nekoč v njihovi situaciji. Zraven tega pa vidijo, da so starejši člani zdaj v upanje vzbujajoči situaciji.

Zraven teh se pogosto pojavljajo tudi drugi dejavniki, kot so delitev informacij, altruizem in posnemanje vedenja. Preko sogovornikov člani skupine pridobivajo informacije in si medsebojno izmenjujejo izkustveno znanje (Farris Kurtz, 1997). Altruizem nekateri avtorji razlagajo v delu, ko člani nudijo pomoč drugemu, vendar pa drugi zagovarjajo stališče, da v tem primeru ne gre za pravi altruizem, ker je nudena pomoč izvajana kot nadaljevanje lastnega okrevanja. Drugih pet Yalomovih dejavnikov – osnove socialne spretnosti, medsebojno učenje, katarza, eksistencialni dejavniki in rekapitulizacija izvirne družinske skupine, se redko pojavljajo v skupinah za samopomoč in podpornih skupinah. Osnove socialne spretnosti se lahko pridobijo tekom obiskovanja skupine, vendar je malo verjetno, da se bodo člani eksplicitno učili pridobivanje le-teh v skupinah za samopomoč. Medosebno učenje se prav tako redko pojavlja v obeh oblikah skupin, saj noben izmed članov ni središče razprave, tako je le malo neposrednih konfrontacij. Katarza se pogosteje pojavlja v podpornih skupinah, vendar to ni dejavnik, ki bi ga člani tipično navajali kot tistega, ki je v pomoč. Če se skupina na težavo odzove s kognitivnim razumevanjem in rešitvijo, to vodi do pozitivne izkušnje katarze. V skupinah se lahko pojavljajo eksistencialni dejavniki, vendar te niso vanj usmerjene. Avtorica navaja, da se dejavnik rekapitulizacije izvirne družinske skupine, vsaj v teh skupinah, nikoli ne pojavlja, saj v teh skupinah ni terapevta, ki bi člane učil o prenosu vzorcev interakcij iz družine v aktualno skupino za samopomoč.

Katz (1993) trdi, da je najvplivnejši dejavnik učinkovitosti skupin za samopomoč skupinski proces. Z vidika skupinske dinamike v majhnih skupinah je opredelil specifične procese: identifikacijo z vrstniki in s skupino, učenje skozi dejavnost in izkušnjo, spodbujanje komunikacije med enakovrednimi člani, povečanje priložnosti za druženje, zlom posameznikovih psiholoških obramb skozi dejavnost skupine, odprto razpravo in konfrontacijo, emocionalno in socialno podporo med člani, doseganje določenega statusa v skupini, simulacijo pogojev zunanjega sveta v skupini in pomočniški princip (pomaganje drugim, kar vodi do doseganja osebnih terapevtskih ciljev članov).

Dejavnosti, ki so prisotne v skupinah za samopomoč in podpornih skupinah, so:

- dajanje podpore (podpora je primarni namen v podpornih skupinah in je kombinacija besed, tihe pozornosti, osebnega razkrivanja in empatije. Podpora v skupinah za samopomoč pa spremlja večino drugih procesov in je osnovni gradnik, bistven za uspeh skupine),
- izmenjava informacij (podporne skupine se pogosto zanašajo na strokovne informacije, ki jih zunanji strokovnjaki prinesejo v skupino. Izmenjava informacij nastopi med formalnim srečanjem skupine in med neformalnim druženjem po njej),
- nudenje občutka pripadnosti (vstop v skupino omogoča članom stik s tistimi ljudmi, ki vedo, kaj oni sami prestajajo),
- sporočanje izkustvenega znanja (izkustveno znanje je soustvarjeno skozi osebne zgodbe, ki ga posameznik pridobi, ko preživi ali reši težavo, in to znanje se razlikuje od znanja strokovnjakov ali laikov),
- učenje metod spoprijemanja (nove metode spoprijemanja s situacijo izhajajo iz strokovnega znanja kot tudi izkušenj, lahko gre za nove pomene posameznih metod in spretnosti v komunikaciji) (Farris Kurtz, 1997).

Procesi, ki so predvsem značilni za skupine za samopomoč s številčnejšim članstvom, daljšo zgodovino in kompleksnejšim programom, lahko pa tudi za podporne skupine, so:

- preoblikovanje identitete (glavni prispevek skupin za samopomoč je to, da ljudje lastno oznako odklonskosti spremenijo v pozitivno identiteto),
- krepitev moči,

- doseganje uvida (problem, s katerim člani vstopajo v skupine, je pogoj za članstvo. Mnogokrat je samoumevni, zato ga član sprejme z manj zanikanja in izmikanja kot pa v formalnih terapijah. Nov pogled se razvija v skladu s posameznikovim tempom in na njegov lasten način, ker gre za varno vzdušje, za katero sta značilna empatija in izražanje poistovetenja s povedanim),
- preokvirjanje posameznikovega problema (pojavlja se na podlagi ponovnih kognitivnih opredelitev in novega jezika, ki artikulira, kaj je narobe in kako to spremeniti. Ta redefinicija prinese novo razumevanje in zmanjševanje občutka krivde),
- nove skupnosti za življenje (s tem, ko se člani vključijo v skupino, vstopajo v novo skupnost, ki prinaša posledice za posameznikovo življenje. V tej skupnosti ima pripovedovanje normativno funkcijo. Posameznik prevzame pripoved skupnosti kot šablono za lastno zgodbo in si znotraj tega okvirja oblikuje identiteto) (Farris Kurtz, 1998).

1.5 Stigmatizacija iskanja in iskalcev pomoči

Večina ljudi gre v življenju skozi razna stresna in psihično naporna obdobja, kot so življenjske spremembe, zdravstveni problemi, preselitev, stres pri delu, izguba službe, družinske in partnerske težave ipd., a se s temi težavami marsikdaj ne znajo ali ne zmorejo spoprijemati na konstruktiven način. Živimo v času, ko breme duševnih težav ljudi primarno prevečkrat nosijo splošni zdravniki (Krivec in Skulan, 2015, str. 6). Po navedbah Ipsos MORI se uporaba psihoterapevtskih in svetovalnih storitev tudi na splošno povečuje – Po podatkih iz leta 2014, naj bi 28 % ljudi v Veliki Britaniji v življenju že obiskalo psihoterapevta ali svetovalca. V letu 2010 je bil ta delež le 20 % (Corrigan, 2004). Še vedno je veliko ljudi, ki nikoli ne uporabijo psihološke pomoči, socialna sprejetost tistih, ki poiščejo tovrstne storitve, pa ostaja slaba (Schomerous idr., 2012).

Stigma v socialnih skupinah predstavlja strah, kjer je oseba označena kot sramotna in manj sprejeta v skupini. V okviru iskanja psihološke pomoči je to zaznava, da je oseba, ki poišče psihološko pomoč, nezaželena oziroma socialno nesprejemljiva (Vogel, Wade in Haake, 2006). Splošna javnost velikokrat stigmatizira uporabnike psiholoških storitev na osnovi predpostavke o lastnostih ljudi z duševnimi težavami: psihiatrični simptomi, pomanjkljive

socialne spretnosti, fizični izgled in etikiranje. Takšen način pripisovanja značilnosti je zelo varljiv in velikokrat tudi napačen (Corrigan, 2000).

Stigma iskanja psihološke pomoči in duševnih težav ima negativne posledice tako v vsakodnevnem življenju kot v iskanju in poteku pomoči. Le-ta lahko privede do socialne izolacije, nizke socialne podpore in slabše subjektivne kvalitete življenja ter psihološkega funkcioniranja (nizka samopodoba, samospoštovanje in samoučinkovitost, stres) (Livingston in Boyd, 2010).

Kljub temu, da se znanje o duševnih boleznih in psihološki pomoči izboljšuje, stigma še vedno zavira uporabo teh storitev marsikomu, ki bi jih potreboval. Širša javnost dojema psihološko pomoč kot nekaj slabšalnega, uporabnika storitev pa kot šibkega, nekoga, ki si ne more pomagati sam. Takšno socialno stigmo uporabnik ponotranji in posledično spremeni odnos in pripravljenost poiskati pomoč. Dokler bo psihološka pomoč sprejeta kot kazen ali zdravstveno sredstvo, bo stigma živela. Razumevanje stigme in procesov, ki so v ozadju, je osnova za oblikovanje ustreznih intervencij. Te so lahko na nivoju posameznika, družine ali širše skupnosti in pomagajo posameznikom, da sprejmejo odločitve, ki niso osnovane na stigmi, ampak na informiranih in zdravih odločitvah (Krivec in Skulan, 2015, str. 48).

1.6 Epistemološki vidik teoretičnega koncepta skupin za samopomoč

Ena izmed značilnosti temeljnih predpostavk koncepta samopomoči je, da je posameznik najboljši izvedenec za svojo stisko. To je po naravi izrazito hermenevitično razumevanje, saj se odmika od pojmovanja patologije, ki je značilna za objektivistično epistemologijo. S tem je odgovornost za reševanje problema locirana zunaj posameznika v neki predpisani, pravilni intervenciji, katere uspeh je odvisen od pravilne diagnoze oziroma ocene, ki jo postavi strokovnjak (Šugman Bohinc, 2023).

Paradigmatska predpostavka samopomoči kot pomoči samemu sebi ob podpori drugih je inherentno hermenevitična tudi zato, ker predpostavlja, da je posameznikova izkušnja vpetosti v odnose z drugimi tista, ki omogoča, da udeleženci skozi interpretacije interpretacij

in lastne interpretacije interpretacij lastnih interpretacij v spiralni krožnosti izčiščujejo osebne pomene (Šugman Bohinc, 1998). Rezultat je obogatitev njihovih osebnih konceptov, njihova delitev enega ali več skupnih konceptov, pri čemer pa vsi udeleženi ohranjajo medsebojne razlike. Tako ustvarjajo novo polje razumevanja samih sebe, lastne stiske in sveta okrog sebe. To polje je funkcija njihovega dogovora, kar pa pomeni, da resničnost postane konsistentni referenčni okvir najmanj dveh opazovalcev (Šugman Bohinc, 1997).

1.7 Center za družine

“Na splošno bi lahko družinske centre definirali kot javne prostore v soseskah, kjer se lahko starši in otroci dnevno srečujejo. Družinski centri načeloma delujejo kot javne dnevne sobe, kot prostori druženja in komunikacije, kot igralnice za starše in otroke, ki so odprte od jutranjih do večernih ur.” (Kuhar, Žakelj in Razpotnik, 2011, str. 434). Centri za družine so prostor za druženje različnih generacij, kakovostno krepitev socialnih vlog posameznika, podporo pri lažjem usklajevanju družinskega in poklicnega življenja, izboljšanju medsebojnih odnosov ter starševskih kompetenc in za izmenjavo dobrih praks ter pozitivnih izkušenj. Delujejo preventivno in izvajajo izobraževalne delavnice, pogovore in predavanja za družine, predstavljajo osrednji prostor v lokalnem okolju in so namenjeni druženju oziroma zagotavljanju potreb različnih oblik družin v vseh življenjskih obdobjih (Centri za družine, b.d.).

V številnih evropskih državah in tudi državah zunaj Evrope je uveljavljena institucija družinskega centra, ti centri odgovarjajo na raznolike potrebe, ki so povezane s sodobnim starševstvom in družinskim življenjem (Kuhar, Žakelj in Razpotnik, 2011). Družinski centri prisegajo na pristop krepitev moči uporabnic in uporabnikov kot aktivnih udeležencev v skupnosti (Kuhar, 2011). Prednost družinskih centrov je tudi v hkratnem zagotavljanju oziroma kombinaciji neformalnih in brezplačnih storitev, medsebojne pomoči, prostovoljnega dela, preživljanja prostega časa in medgeneracijskega sodelovanja (Humer, Švab in Žakelj, 2011, str. 468).

Center za družine Ormož se nahaja v drugem nadstropju Ljudske univerze Ormož. Očara nas s svetlim in privlačno opremljenim prostorom, kjer so na voljo igralni kotički, ustvarjalni material, didaktični pripomočki za učenje in razvoj, prijeten kavč za klepet ob kavi ali prebiranje knjig ter računalnik z dostopom do interneta. Center izvaja izobraževalne in praktične delavnice na temo razvijanja pozitivnega starševstva, podporne in pogovorne

skupine za premagovanje različnih življenjskih težav, počitniške delavnice in aktivnosti za otroke, organizirano občasno varstvo za otroke ter svetovanje z namenom izboljšanja sposobnosti obvladovanja čustev, gradnje pozitivne samopodobe ter učenja reševanja raznovrstnih problemov (Center za družine Ormož, b.d.).

2 Formulacija problema

V letu 2020 je Ljudska univerza Ormož vzpostavila projekt Center za družine. V okviru tega projekta ponujajo številne delavnice in skupine, izmed katerih sta me najbolj presenetili podpora skupina za ženske in skupina za samopomoč Zmorem. Ko sem prvič slišala zanj, sem menila, da se zaradi pregovorne zadržanosti občanov glede iskanja pomoči na področju duševnega zdravja ti skupini ne bosta dolgo izvajali. Vendar se to ni zgodilo. Štiri leta kasneje podpora skupina za ženske in skupina za samopomoč Zmorem izvajata srečanja enkrat na teden s polno udeležbo. Ravno zato sem se odločila, da bom za svoje diplomsko delo raziskala lokalno organizacijo, ki je kljub majhnemu številu občanov uspela vzpostaviti brezplačno pomoč za prebivalce naše občine. Teme, ki so obravnavane v mojem delu, so dostopnost, pravočasnost vključitve in celovitost podpore in pomoči, ki jo prejemajo uporabniki in uporabnice podporne skupine za ženske in skupine za samopomoč Zmorem Centra za družine Ormož. Zanimal me je tudi vidik administracije in organizacije teh skupin, zlasti izzivi, do katerih prihaja med izvajanjem skupin, in vsebinski izzivi vodenja skupin. Osredotočila sem se na proces vzpostavitve skupin, potek dela vodij skupin in doživljanje svojega dela v skupini s strani izvajalcev.

Raziskava bo prispevala k povečanju ozaveščenosti lokalne skupnosti o obstoju podpornih skupin, s čimer se lahko povečata udeležba in sodelovanje prebivalcev v teh koristnih skupnostnih iniciativah. Diplomsko delo bo pripomoglo k ugotavljanju koristi, ki jih v skupinah dobijo člani, in širjenju pomembnosti duševnega zdravja v ruralnem okolju. Prispeva lahko tudi k razvoju trajnostnih in vključujočih lokalnih mrež, ki bodo pomagale prebivalcem obladovati težave in izboljšati kakovost življenja. Ozaveščanje strokovnih in zdravstvenih delavcev lahko pripomore k razumevanju njihove vloge pri prepoznavanju težav njihovih uporabnikov in spodbujanju duševnega zdravja.

Dolgoročno gledano imajo lahko tovrstne raziskave širši vpliv na lokalno skupnost in strokovni razvoj na področju socialne podpore in skupnostnega razvoja.

Raziskovalna vprašanja:

1. Kako članice ženske podporne skupine in skupine za samopomoč Zmorem v Ormožu ocenjujejo uspešnost Centra za družine Ormož pri izvajanju storitev podpore in pomoči, zlasti glede dostopnosti, pravočasnosti in celovitosti pomoči?

2. Kakšni so izzivi in ovire, s katerimi se srečuje Center za družine Ormož pri izvajanju podpore in pomoči uporabnikom njihovih storitev (npr. omejitve, administracija, čas trajanja)?
3. Kako lahko centri za družine prispevajo k dolgoročni podpori in pomoči ljudem v ruralnih okoljih in njihovi uspešni reintegraciji v družbo?
4. Kako člani in članice podporne skupine za ženske in skupine za samopomoč Zmorem doživljajo podporo socialnih delavcev, ki vodita skupini, in kakšne spremembe opazajo v svojih življenjih?

3 Metodologija

3.1 Vrsta raziskave

Izvedena raziskava je kvalitativna, zbirala bom besedne opise, ki se nanašajo na raziskovalni pojav. Kvalitativna je tista raziskava, pri kateri osnovno izkustveno gradivo, ki je zbrano v raziskovalnem procesu, sestavljajo besedni opisi in pripovedi (Mesec, 2009, str. 85). Raziskava je eksplorativna ali poizvedovalna, pred raziskovanjem sem namreč opredelila osnovne značilnosti pojava, jih definirala in poiskala njihove sestavine. Nisem preučila celotne populacije ali reprezentativnega vzorca, ampak sem se omejila na manjše število primerov (Mesec, 2009, str. 80). Raziskava je tudi empirična, saj sem zbirala novo, neposredno izkustveno gradivo z metodo spraševanja (Mesec, 2009, str. 84).

3.2 Teme, merski pripomoček, viri podatkov

Teme fokusnih skupin so bile:

- dostopnost podporne skupine za ženske in skupine za samopomoč Zmorem,
- vir informacije o skupinah,
- postopek vključitve v skupini z omejitvami,
- celovitost pomoči, ki so jo člani pridobili s strani drugih udeležencev in socialnih delavcev,
- osebna izkušnja podpore tekom obiskovanja skupin.

Kot merski pripomoček sem uporabila vprašalnik z vnaprej postavljenimi vprašanji odprtega tipa, ki sem ga sestavila s pomočjo prebrane literature ter mentorice. Smernice za fokusne skupine in intervjuje sem oblikovala na način, ki mi je omogočal postavljati podvprašanja in jih po potrebi prilagajati glede na situacijo (Priloga 1). Smernice za intervju sem oblikovala na enak način, vprašanja so odprtega tipa, kar mi je dopuščalo postavljati podvprašanja (Priloga 2).

3.3 Populacija in vzorec

Prva populacija moje raziskave so člani in članice podporne skupine za ženske in skupine za samopomoč Zmorem v občini Ormož, ki v letu 2024 sodelujejo v omenjenih skupinah in so se skupin udeležili že vsaj petkrat. Glede na starost je populacija omejena na odrasle osebe, torej od 18 let naprej. Ker je ti dve skupini obiskovalo že veliko ljudi, sem se odločila za

vzorčenje. Vzorec, ki sem ga uporabila, temelji na tem, da vsaka enota populacije nima enake možnosti, da pride v vzorec (Mesec, 2009, str. 153). Vzorec v raziskavi je priložnosten, neslučajnost in priročen, saj ga sestavljajo osebe, ki so bile pripravljene sodelovati in so mi bile v času raziskave dosegljive. Sogovornice in sogovornike sem pridobila tako, da sem se po predhodnem dogovoru z vodji udeležila srečanja posameznih skupin, kjer je bila ena ura namenjena izvajanju fokusne skupine. Vzorec vključuje 13 udeležencev iz obeh skupin, torej iz skupine za samopomoč Zmorem in podporne skupine za ženske v Ormožu.

Druga populacija moje raziskave sta socialna delavca, ki vodita skupini.

3.4 Zbiranje podatkov

Flaker in sodelavci (2019, str. 141) definirajo fokusno skupino kot število posameznikov, ki jih intervjuvamo, saj imajo skupne izkušnje, podobno ozadje, posebne spretnosti in znanje. Te značilnosti pomagajo ljudem izraziti osebna in skupna mnenja in izkušnje ter zagotavljajo fokus pogovora. Pri fokusni skupini vprašanj ne zastavljamo na vnaprej določen način, ampak jih prilagajamo položaju in značilnostim skupine, s katero opravljamo pristop fokusne skupine. Od intervjuja se loči po tem, da se hkrati pogovarjamo s celotno skupino (Mesec, Repe Žiberna in Rihter, 2009, str. 233).

Prva fokusna skupina je bila izvedena s podporno skupino za ženske, dne 20. 2. 2024, ob 19. uri, v prostorih Ljudske univerze Ormož. Druga fokusna skupina pa je bila izvedena dne 7. 3. 2024, ob 18. uri, prav tako v prostorih Ljudske univerze Ormož. Izvedbo obeh skupin sem po privolitvi udeležencev snemala in kasneje naredila zapis. Na začetku fokusnih skupin sem zagotovila anonimnost.

Za zbiranje podatkov, potrebnih za raziskavo, sem uporabila tudi nestrukturiran individualni intervju. Zanj sem se odločila, ker se mi je zdel za raziskavo najprimernejši. Zastavila sem nekaj vprašanj za vsako izmed področij, ki so me zanimala. Smernice za intervju sem oblikovala sama. Prednosti ustnega spraševanja so, da nam omogoča odkriti in odpraviti nesporazume. Izpraševalec lahko opazuje tudi neverbalno vedenje respondenta in do precejšnje mere kontrolira celotno situacijo. Njegove pomanjkljivosti pa so, da lahko prisotnost izpraševalca vpliva na odgovore (Mesec B., 2019, str. 213–214). Intervjuja sem

izvedla 16. 5. 2024 in 23. 5. 2024 z vodji podporne skupine za ženske in skupine za samopomoč Zmorem Centra za družine Ormož.

3.5 Obdelava in analiza podatkov

Besedno gradivo, ki sem ga dobila preko fokusnih skupin in intervjujev, sem analizirala s kvalitativno analizo. Njen namen je bil odkriti oziroma interpretirati strukture, obrazce in pravilnosti zbranega kvalitativnega gradiva ter jih pojasniti (Mesec, 2019, str. 27). Najprej sem dobesedno zapisala posnete pogovore, pri čemer sem ohranila pogovorni jezik in narečje udeležencev. Zaradi zagotavljanja anonimnosti sem iz zapisa odstranila vse besede, ki bi nakazovale njihovo identiteto. Zapis obeh fokusnih skupin in intervjujev je v prilogi.

Kvalitativno analizo sem začela z zbiranjem vseh relevantnih izjav. Te sem podčrtala in označila z zaporednimi enotami 1FS in 2FS za fokusni skupini in 1I ter 2I za intervjuja. Tem sem pripisala številko izjave (npr. 1FS1, 1FS2, 1FS3 itn.). Sledilo je odprto kodiranje. V preglednico sem vpisala enote kodiranja, jim določila številko izjave, pojem, kategorijo in temo. Fokusni skupini sem kodirala hkrati, intervjuja pa posebej. Nato sem se lotila osnega kodiranja, kjer sem združila pojme pod predpisano kategorijo in temo ter jim pripisala številko izjave (Mesec, 2009, str. 27 – 40).

Spodaj je primer odprtega kodiranja:

Tabela 2: Prikaz odprtega kodiranja

Koda	Prepis izjave	Pomen	Kategorija	Tema
1FS1	Jaz sem izvedela prek zavoda za zaposlovanje	Zavod za zaposlovanje	Poizvedba	Udeležba
1FS2	Preko ženske, ki je že bila	Predhodna obiskovalka	Poizvedba	Udeležba
1FS3	Seveda sem bila povabljen s strani vodje.	Povabilo iz strani vodje	Poizvedba	Udeležba
1FS4	Čisto slučajno sem šla v službo na čakanje na penzijo in seveda je treba najti nove aktivnosti	Iskanje novih aktivnosti v času pokoja	Poizvedba	Udeležba
1FS5	In jaz sem se tega takrat veselila in sem šla delat novoletne	Povabilo iz strani vodje	Poizvedba	Udeležba

	voščilnice, zdaj pa tam najdem vodjo podporne skupine			
1FS6	Mene je povabila voditeljica	Povabilo iz strani vodje	Poizvedba	Udeležba
1FS7	Bila sem nekje pa je sem videla plakat na steni	Promocijski plakat	Poizvedba	Udeležba
1FS8	Ponujali so varstvo otrok med tem ko se je ta skupina izvajala. Imam tri otroke in nisem vedla kam jih dat	Nudenje varstva otrok v času poteka skupine	Varstvo otrok	Udeležba

4 Rezultati z razpravo

4.1 Rezultati, pridobljeni s fokusnima skupinama

4.1.1 Udeležba

Člani in članice podporne skupine za ženske in skupine za samopomoč Zmorem v Ormožu so za skupino, ki jo obiskujejo, izvedeli na različne načine. Večina je za svojo skupino izvedela na podlagi izkušenj drugih oseb, ki so pred njimi obiskovale skupino in so jo priporočale. Hkrati so iskali nove aktivnosti v času upokojenosti, ali pa so nehote videli oglasni plakat. Ena izmed respondentk je povedala, da so v času izvajanja skupin ponujali varstvo otrok in ker ima tri otroke, ni vedela, kam jih naj da, zato se je odločila obiskati skupino. Nekaterim je bila skupina priporočena po končanem zdravljenju v Psihiatrični bolnici Ormož ali po posvetu s socialnimi delavci. Članica skupine za samopomoč Zmorem je povedala, da je že nekaj časa iskala pomoč in se je zato odločila za vključitev v to skupino.

4.1.2 Potek prijave in zadržki

Sodelujoče so glede poteka prijave na podporno skupino za ženske povedale, da prijave niso bile potrebne. Prav tako ni bilo nobenih omejitev, kar se tiče starosti in števila članic, saj je bilo na začetku skupine težko izvesti. Povedale so, da je skupina odprta vsem in da se lahko kdorkoli vključi brez predhodne prijave. Za skupino za samopomoč Zmorem pa so člani povedali, da je bila prijava zelo preprosta. Nekateri so se prijavili po telefonu ali po elektronski pošti. Pri tem je ena izmed oseb pripomnila, da je bila od nje zahtevana zgolj resnost udeležbe: *»so pa rekli, da moraš biti resen glede udeležbe«* (2FS15). V procesu odločanja za vključitev v skupini me je, med drugim, zanimalo tudi, če so udeleženci imeli tekom udeležbe kakšne zadržke. Zanimivo je bilo, da so članice iz podporne skupine za ženske povedale, da večina ni imela zadržkov. K temu je doprineslo načelo zaupanja znotraj skupine. Ena izmed članic je omenila odklonilnost občanov do sprejemanja pomoči na področju duševnega zdravlja. Povedala je: *»Glede tega, da smo, če lahko računam še sebe zraven, tako odklonilni, pa se držimo za sebe.«* (1FS17). K vključitvi brez zadržkov je prispevalo tudi poznavanje vodje, kot je omenila ena izmed članic fokusne skupine: *»Tudi vedela sem, kdo vodi skupino, in sem povsem zaupala.«* (1FS22). Člani skupine za samopomoč Zmorem pa so svojo odločitev vključitve sprejeli kljub skeptičnosti glede pomoči, ki bi jo lahko pridobili. Razlogi za odlašanje so bili strah pred deljenjem osebnih stvari: *»predvsem glede delitve osebnih stvari z neznanci.«* (2FS22) in strah pred kršitvijo zaupnosti: *»Mi smo majhna občina in slejkoprej se srečamo tudi kje drugje.«* (2FS23). V obeh fokusnih skupinah se je odprla ista tema, in sicer o majhni lokalni skupnosti, kjer se

novice in "trač" hitro širijo. Zaradi tega so bili člani zadržani in previdni pred deljenjem osebnih stvari. Kljub strahu so se odločili za vključitev, saj so potrebovali pomoč: *»Nisem bila prepričana, ali sem se pripravljena tako izpostavljati, a sem se vseeno odločila poskusiti, ker sem vedela, da potrebujem pomoč.«* (2FS25, 2FS26). En izmed članov skupine za samopomoč Zmorem je omenil zadržanost tudi med samimi srečanji. Povedal je, da je bil na prvih srečanjih tih in zaprt, saj ni bil prepričan, ali si upa deliti svojo zgodbo. Šele po tem, ko je slišal pripovedi drugih članov, se je vključil v pogovor tudi on. Izpostavljen je bil tudi strah pred obsojanjem, vendar je ta zbledel po ugotovitvi, da so člani skupine zelo razumevajoči in se srečujejo s podobnimi problemi.

4.1.3 Prostori

Na vprašanje, kako so članice in člani podporne skupine za ženske ter skupine za samopomoč Zmorem zadovoljni s prostori srečanj, so odgovorili v veliki večini z zadovoljstvom. Izpostavili so dobro založene prostore, ki vključujejo kuhinje, čaj, kavo, prigrizke ipd. Zadovoljni so tudi z vzdušjem v prostorih, saj dajejo pridih umirjenosti in udobja. Ena izmed udeleženk je zabavno rekla: *»Včasih mam prave fešte.«* (1FS26), druga oseba pa je dodala: *»Prostor je prijeten in dobro opremljen«* (2FS52). Omenili so tudi zadovoljstvo z lokacijo, saj so prostori za srečanja v centru Ormoža, kar je dostopno za večino obiskovalcev. Izpostavljena je bila potreba po boljše urejenem parkirišču, saj se glede na izjavo: *»Tu je parking le na cesti, te pa se hitro zafilajo mesta.«* (2FS48), le-to hitro zapolni.

4.1.4 Podpora

Ob začetku obiskovanja podporne skupine za ženske in skupine za samopomoč Zmorem so se nekateri člani spopadali z občutki izgubljenosti in so iskali podporo pri soočanju s svojimi težavami. Preko odkritih pogovorov in izmenjave mnenj so se razbremenili in svojo izkušnjo podpore opisujejo kot pozitivno. Prav tako so tekom obiskovanja pridobili veliko znanja o sebi. To ni bil lahek proces, ena izmed udeleženk je omenila, da: *»Včasih se zjočemo, večinoma pa se smejimo.«* (1FS34). Omenili so, da se pogovarjajo o dobrih in slabih stvareh v življenju, prav tako pa o njihovih dosežkih in spodrsljajih. Pri tem menijo, da je pomembno, da se med seboj podpirajo. Na prva srečanja so članice podporne skupine za ženske prišle brez pričakovanj in zadanih ciljev, saj niso vedele, kaj lahko pričakujejo od same skupine. Zraven tega pa so bile lepo sprejete v skupino: *»Ko sem prvič prišla in sem se predstavila, ker sem bila na novo, sem bila zelo lepo sprejeta.«* (1FS72). V podporni skupini za ženske vladajo dobri odnosi in srečanja članicam veliko pomenijo. Ena izmed

ponavljajočih izjav je bila ta o vzajemni pomoči, kar so potrdili tudi člani skupine za samopomoč Zmorem. Člani in članice skupin cenijo zavedanje, da imajo v primeru težav na razpolago ljudi, ki jim lahko pomagajo in svetujejo.

4.1.5 Vodja

Skupini vodita socialna delavca. O njima so udeleženci izrazili same pozitivne stvari. Nekateri so vodji poznali že nekaj let, kar je prispevalo k dodatnemu občutku zaupnosti in varnosti tekom poteka skupin. Ena izmed udeleženk podporne skupine za ženske je rekla: *»Na tak strokovno preprost način zna postaviti ogledalo.« (IFS41)*. Pristop "postavljanja ogledala" je opisala tako, da jih vodja sooči s prijetnimi in neprijetnimi stvarmi glede izpostavljene tematike. Tako se razvije nova perspektiva oziroma pogled na situacijo ali na sebe v smislu njihovega obnašanja, izražanja ali pa doživljanja. Izpostavili so, da v skupinah ni obsojanja, saj se vsi poslušajo med seboj. Hkrati med njimi poteka razumevajoča komunikacija. Članice so poudarile pomembnost pozitivnega začetka in konca njihovih srečanj z izjavo: *»Pomembno je to, da pa si tega ne zamerimo in da z objemom pridemo in z objemom odidemo, brez zamer.« (IFS54)*. Članice podporne skupine za ženske pripisujejo uspeh skupine svoji vodji. Povedale so, da jih aktivno posluša in ji lahko zaupajo vse, kar jih teži. Hkrati jih vodja sedaj že dobro pozna in lahko usmerja pogovor na podlagi poznavanja udeleženk skupine, s tem pristopa v skupino na individualiziran način. V obeh skupinah so člani in članice omenili, da ko slišijo zgodbe drugih ljudi, ugotovijo, da so njihovi problemi dosti manjši kot se prvotno zdijo. Pri tem pa so dodali, da lahko preko poslušanja zgodb in izkušenj drugih vidijo svojo situacijo na drugačen način, iz druge perspektive. Člani skupine za samopomoč Zmorem so svojo vodjo pohvalili, da je le-ta zelo strokoven in sočuten. Iz njegove strani dobijo veliko podpore in usmeritve.

4.1.6 Stigma

V podporni skupini za ženske so članice ubesedile stigo, povezano s tem, da ženske izražajo svoja čustva in doživljanje. Menijo, da s pogovorom težave postanejo manjše in lažje obvladljive. Kljub temu, da vedo, da jim to pomaga, se tega izogibajo, saj družba zapoveduje, da ženske ne smejo izražati svojih problemov. Ko pa končno povejo svoje težave, pričakujejo negativne odzive. Od tod torej izvira negotovost pri iskanju pomoči. V skupini za samopomoč Zmorem, ki je namenjena ljudem s težavami z odvisnostjo, je bilo rečeno, da ima v lokalnem okolju veliko ljudi težave z različnimi odvisnostmi, vendar le redki poiščejo pomoč.

4.1.7 Spremembe

V omenjenih skupinah člani doživljajo veliko sprememb. Opažajo jih na več področjih. Članice podporne skupine za ženske opažajo pri sebi večjo samozavest in boljše poznavanje same sebe. Članice so omenile tudi spremembo v razmišljanju, saj so preko skupine pridobile novo perspektivo glede svojih težav in težav drugih. Povedale so, da jim je skupina veliko pomagala in doživele so olajšanje. Ena izmed njih je to opisala kot: *»In te nahrbtnike, ki smo jih nosile leta in leta, smo že kar fejest izpraznile.« (IFS103)*. Težave oziroma bremena, ki so jih nosile leta in leta, so v skupini lahko izpraznile in se s tem razbremenile. Vendar so omenile, da še niso na koncu. Kljub temu, da vidijo napredek v svojem življenju in v duševnem zdravju, menijo, da se delo na sebi nikoli ne konča. Ena izmed udeleženk je povedala, da ji je skupina omogočila, da je začela postavljati meje v odnosu z drugimi. Povedala je: *»Pač da bi se nekdo obnašal na take načine do mene kot se je nekoč, več ne dovolim.« (IFS93)*. Ta članica se je preko skupine naučila postavljati meje in pridobila pogum in zavedanje, da ne dovoli več nesramnega obnašanja s strani drugih. Članice so se strinjale, da na skupini pridobijo energijo za celotni teden, ki je pred njimi. Izpostavile so osebno rast, ki so jo doživele tekom vključitve v skupino, in pozitivno naravnost članic: *»Jaz sem prepričana, da v vsakem primeru v skupini vse rastemo in se razvijamo in smo dosti bolj pozitivne.« (IFS102)*. Ena izmed udeleženk je opisala svojo izkušnjo vključitve v skupino kot velik izziv, saj si ni predstavljala, da bo tovrstna skupina zaživela v majhni zaprti skupnosti. Menila je, da prebivalke lokalne skupnosti niso pripravljene seči v najgloblje dele intime in se izpovedati. Kljub temu pa je dodala, da sedaj ne bi mogla biti bolj ponosna na sočlanice, saj so bile vse pripravljene se razgaliti pred poznanimi in nepoznanimi ljudmi. Strinjale so se, da si preko pogovora oseba lahko olajša marsikatero stvar. V skupini za samopomoč Zmorem pa so člani povedali, da so pred skupino nenehno razmišljali o svoji odvisnosti, zavzela jim je cel dan. Po vključitvi v skupino in po delu na sebi pa se strinjajo, da odvisnost nima več takega vpliva na njihov vsakdan. En izmed udeležencev je povedal: *»To, ko lahko začneš spet uživati v življenju, pa ne organiziraš vsak dan okrog pitja al pa kajenja, igranja iger, je zelo dober občutek.« (2FS69)*. Drugi člani so se s to izjavo strinjali in dodali, da se jim tak napredek zdi pohvale vreden. Hkrati so bili ponosni na sočlane, saj obiskujejo skupino vsak teden. Ena izmed članic je povedala, da je zdravljenje odvisnosti težek proces, ki zahteva veliko odrekanja. Prav tako kot pri podporni skupini za ženske, so tudi člani skupine za samopomoč Zmorem pridobili na samozavesti, dodali so, da se sedaj boljše soočajo s skušnjavami. Ena izmed članic je povedala, da izgleda boljše, več se smeji in to opazijo tudi drugi v njenem življenju. Spet druga članica pa je povedala, da je postala

bolj strpna do drugih in se ne zapleta več v prepire. Prav tako pa tistim, ki so imeli težave z alkoholom, ta ne povzroča več skušnjave. Ena izmed članic je povedala: *»Tudi na rojstnih dnevih al pa druženjih mi to, da je na mizi vino, ne dela luštvov.« (2FS80)*. Spremembe so opazili tudi na področju odnosa z družino. Prej so se zelo kregali, sedaj pa je njihov odnos boljši. En član je izpostavil tudi to, da se pred vključitvijo v skupino ni maral, saj je bil jezen nase, sedaj pa se je ponovno začel marati. Članica skupine za samopomoč Zmorem je še dodala, da je spet začela uživati v svojem življenju.

4.1.8 Priporočilo

Članice podporne skupine za ženske so skupino priporočale drugim znankam, vendar so povedale, da so te prišle zgolj na par srečanj. Pri tem je ena izmed članic izjavila: *»Ene so prišle, dobile to, kaj so rabile, in so šle.« (IFS111)*. Nekatere niso potrebovale dolgotrajne podpore in se niso tako navezale na skupino kot so se druge. Prišle so na skupino, dobile to, kar so potrebovale, in se kasneje niso več vrnile, saj so rešile svoje težave. Člani skupine za samopomoč Zmorem potencialne člane vzpodbujajo, naj ne odlašajo z vključitvijo. Zavedajo se, da je zbrati pogum za vključitev največji izziv, vendar menijo, da se je splačalo. Ena izmed udeleženk je rekla: *»Podpora, ki jo dobiš, je neprecenljiva in lahko si spremeniš življenje, če hočeš.« (2FS98)*. Člani se zavedajo, da je v njihovem okolišu veliko ljudi, ki se spopadajo z odvisnostjo, prav tako pa razumejo, da je ljudi najbrž strah, da se ne bi po mestu širile govorice o tem, kdo obiskuje skupino. Na to je en izmed članov odgovoril: *»Nam pa to, da mam podporo, več pomeni kak pa to, da trač širimo.« (2FS102)*. Udeleženci so se strinjali, da priporočajo obisk skupine za samopomoč Zmorem, saj jim je ogromno pomagala.

4.2 Rezultati intervjujev socialnih delavcev

4.2.1 Vzpostavitev

Socialna delavca sta povedala, da sta bila oba tesno vpletena v načrtovanje vzpostavitve svoje skupine v okviru projekta Center za družine Ormož. Obe skupini sta nastali pred nekaj leti in ju financirata občina in Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti. Vodja podporne skupine za ženske je dodala, da je bil eden izmed pogojev projekta ta, da morajo biti izvajalci strokovni delavci. Dodala je, da je sodelovala z Ljudsko Univerzo Ormož že na samem začetku snovanja projekta, saj je pomagal odkriti področja, ki bi jih bilo potrebno zastopati v občini. Povedala je, da so v decembru organizirali delavnico, kjer je

uporabila čas in svoje spretnosti, da je udeleženke povprašala o njihovih željah glede potencialnih storitev centra za družine. Preko igre z listki je prišla do spoznanja, da so bile udeleženke delavnice zelo pripravljene sodelovati, ker so lahko povedale svoje težave, opisale slabe trenutke in priznale, koga oziroma kaj pogrešajo v življenju. Vodja je iz svoje redne zaposlitve vedela, da je nasilje v družini pogosta tematika, zato mi je povedala: *»Ampak jaz sem to zapakirala malo drugače, ker nobena najbrž ne bi želela priti, če bi rekli skupini "podporna skupina za žrtve nasilja".«* (2116). Tekom vzpostavitve skupin so se organizatorji soočali z izzivom nepripravljenosti ljudi za sodelovanje. Vodja skupine za samopomoč Zmorem je povedal, da je bil izziv prepričati ljudi, da se vključijo, saj so ljudje precej zaprti glede sprejemanja pomoči na področju duševnega zdravja. Enako izkušnjo je imela tudi vodja podporne skupine za ženske, saj so imela prva srečanja po 2–3 udeleženke. Vzpostavitev skupin je zahtevala medobčinsko povezovanje različnih centrov za socialno delo, saj so ti pripomogli s priporočitvami skupin potencialnim udeležencem. Hkrati so predlagali vsebine za skupine. Vodja podporne skupine za ženske je izpostavila pomembnost načela anonimnosti svoje skupine. V procesu oglaševanja skupine se je zavzemala za to, da Ljudska univerza Ormož ne objavi slik udeleženk, saj bi to kršilo anonimno naravo njihove skupine. Zelo je bila zadovoljna, ko so jo uslišali. Vodja je dodala, da so se ob vzpostavitvi projekta zavedali, da je v majhni občini zelo težko izpeljati novosti, vendar pravi, da so zaznali potrebo po storitvi iz področja duševnega zdravja in ta se je v mestu super umestila.

4.2.2 Izzivi

V času kovida sta oba socialna delavca izpostavila težave z izvajanjem srečanj. Vodja skupine za samopomoč Zmorem je čas kovida opisal tako: *»V času nošenja mask je bila komunikacija prav tako otežena, saj so bile izgubljene informacije, ki jih drugače razberemo iz telesne govorice in mimike.«* (118). Nošenje mask je otežilo komunikacijo v skupini, prav tako pa so bile izgubljene pomembne informacije, ki jih pridobijo vodje in drugi člani skupine preko telesne govorice sogovorcev. Podporna skupina za ženske v času kovida ni bila izvajana, saj se niso smele srečevati v prostorih Ljudske univerze zaradi omejitev druženja. Prav tako pa je vodja povedala, da niso izvajali srečanj preko video klicev, saj: *»Nekatere iz udeleženk živijo v neurejenih razmerah, ali z povzročiteljem nasilja, ali pa enostavno nimajo prostora, kam bi se lahko umaknile.«* (2125). Dodala je, da, poleg tega, starejše članice skupine niso več uporabljale aplikacij kot je Zoom. Vodja podporne skupine za ženske je omenila, da je enega hipa na srečanja prišlo kar 13 udeleženk in je bilo zaradi tega zahtevno organizirati čas tako, da je lahko vsaka prišla do besede. Izrazila je tudi željo

po izvajanju srečanj zunaj prostorov Ljudske univerze Ormož, vendar je bila ta zavrnjena zaradi striktnih omejitev projekta.

4.2.3 Prostor

Socialna delavca sta izrazila zadovoljstvo s prostori srečanj. Menita, da so prostori dobro založeni in primerni za skupinsko delo. Izpostavljen je bil ambient prostora: *»Sam prostor je zelo domač, udeleženci cenijo, da lahko posedamo na kavčih in foteljih.« (I111)*. Kavči, fotelji in domače vzdušje dajejo prostorom pridih toplote in udobja, ki nedvomno sprostito udeležence in doprinesejo k dobremu počutju.

4.2.4 Kompetence

Vodja skupine za samopomoč Zmorem se s skupinskim socialnim delom ukvarja že več kot trideset let, predvsem na področju rehabilitacije v procesu zdravljenja odvisnosti v Psihiatrični bolnišnici Ormož. Na podlagi teh izkušenj so ga tudi prosili na Centru za družine Ormož, če bi želel voditi skupino, namenjeno ljudem, ki se soočajo z odvisnostjo. Zaradi zadovoljstva z delom s skupinami se je odločil, da zraven redne zaposlitve vodi še skupino za samopomoč Zmorem. Povedal je, da je njegova vloga v skupini poslušati, usmerjati in informirati udeležence. Dodal je, da se na srečanja pripravlja na različne načine, odvisno je od teme pogovora in vrste težav, ki so izpostavljene tekom poteka skupine. Povedal je tudi: *»Osnovni model dela v skupini je pogovor, spodbujanje udeležencev k lastnemu razmišljanju, odprti komunikaciji in učenju prevzemanja odgovornosti zase in za svoja dejanja.« (I131)*. Vodja podporne skupine za ženske se je odločila sodelovati v projektu, saj želi delati dobro, zraven tega pa rada prispeva k skupnosti. Povedala je, da se ji zdi super, da se ljudje odprejo in pričnejo govoriti o svojih problemih. Dodala je: *»V svojem delu veliko delam z neprostopljivimi uporabniki na področju vzgoje in varstva otrok, zato sem želela delati tudi z ženskami, ki prostovoljno hodijo na naša srečanja.« (2I32)*. Delo z ljudmi ji daje občutek zadovoljstva, da lahko pomaga drugim. Njena vloga je krepitev odnosa v skupini in omogočanje prostora, da so vse udeleženske slišane. Hkrati skrbi za moderatorstvo, da se izognejo govorjenju ena preko druge. Pri tem pazi na strukturo skupine in vodi pogovor v smeri neke teme ter smiselnih zaključkov. Poudarila je, da: *»Pazim na anonimnost in na spoštovanje tiste ženske, ki v določenem trenutku doživlja stisko, da se jo pusti čutiti in ne etiketirati ali pa omaloževati njene stiske.« (2I58)*. Skozi svoje delo pusti članicam, da izražajo svoja čustva in jih pri tem ne skuša racionalizirati. Na skupino se pripravi s pomočjo različnih tem, besedil, iger z nedokončanimi stavki in drugimi. Preko teh je povedala, da se največkrat izpostavljajo težave v medosebnih stikih. Njen način dela zajema izhajanje iz

življenjske perspektive uporabnic, individualno delo, igro vlog ter seveda znanje skupinskega socialnega dela. Dodala je, da se včasih ne more pripraviti na skupino, saj se tekom pogovora tema spremeni in je zato nujno potrebno prilagajanje.

4.2.5 Občina

Socialna delavca sta opisala storitve Občine Ormož na področju duševnega zdravja kot zelo zadovoljive. Občina ima namreč psihiatrično bolnišnico, center za duševno zdravje in druge ponudnike storitev pomoči in podpore v okviru zdravstvenega doma. Kljub temu je bil v času vzpostavitve skupin Center za družine Ormož edini, ki je ponujal brezplačne storitve za svoje uporabnike. Z vzpostavitvijo Centra za družine Ormož pravi socialni delavec, da: *»se je dodatno povečala možnost v skrbi za ranljivo populacijo, ki zraven Centra za duševno zdravje odraslih in otrok v okviru Zdravstvenega doma Ormož in Psihiatrične bolnišnice Ormož skrbijo za duševno zdravje in pomoč tistim, ki to želijo ali potrebujejo.« (I117).* K temu je socialna delavka dodala, da center ponuja brezplačne storitve, ki so hkrati za uporabnike tudi zelo dostopne. Vodja skupine Zmorem je povedal, da je Občina Ormož zmeraj prisluhnila in podprla tovrstne dejavnosti v občini. Hkrati je Center za družine Ormož, po besedah vodje skupine za samopomoč Zmorem, ponudil dodatno neformalno druženje za posameznike, ki se soočajo s podobnimi težavami. Povedal je, da se udeleženci radi poslužujejo organiziranih skupin izven zdravstvenih institucij, saj je tukaj stigma manjša. Skupine Centra za družine Ormož pa niso namenjene zgolj prebivalcem občine Ormož, temveč tudi vsem ostalim iz sosednjih občin (Ptuj, Ljutomer, Sveti Tomaž itd.). Poleg tega je vodja podporne skupine za ženske izpostavila to, da je center organiziral brezplačno varstvo za otroke med samim izvajanjem skupin, in dodala, da so s tem zadeli v zlato. Glede samega projekta je dodala: *»Smiselno se mi zdi, da se umesti v redni program Ljudske univerze.« (2I43).* S tem, ko bi program skupine za samopomoč Zmorem in podporne skupine za ženske uvedli v redni program Ljudske univerze Ormož, bi prebivalcem okoliša zagotovili konsistentnost podpore in pomoči na področju premagovanja odvisnosti in soočanja s problemi. Omenila je tudi vzpostavitev skupine za krepitev starševskih kompetenc, vendar je nadaljevala, da je sedaj to še nemogoče. Starševski stili so še zmeraj zelo intimna stvar posameznikov in poseganje v le-te lahko zelo kritizirano.

4.2.6 Udeleženci

Vodja skupine za samopomoč Zmorem je udeležence skupine definiral kot te, ki imajo težave z odvisnostjo ali pa so končali zdravljenje v Psihiatrični bolnišnici Ormož in potrebujejo nadaljno podporo pri vsakodnevnem srečevanju in premagovanju odvisnosti. Dodal je:

»Odvisnost je pač vsakodnevna borba.« (1I24). Vodja podporne skupine za ženske je povedala, da se ob vstopu v skupino ženske hitro odprejo, dobijo podporo in doživijo olajšanje. Pri tem je poudarila: »Pomembna nam je visoka stopnja zaupanja ob vstopu, se mi zdi, da je vse najprej strah glede anonimnosti.« (2I51). Vodja se zaveda, da je večino udeleženk ob prvem srečanju strah kršitve zaupnosti in anonimnosti, saj se, po njenih besedah, v majhnih občinah novice hitro širijo, posledično pa se je osebam težko odpreti.

4.2.7 Načrti za prihodnost

Vodji sta se strinjali, da se projekt Centra za družine Ormož približuje koncu. To prinaša negotovost nadaljevanja projekta, saj je ta odvisen od tega, če je izbran na Ministrstvu za delo, družine, socialne zadeve in enake možnosti za izvajanje. Povedala sta, da se imajo definitivno namen znova prijaviti, vendar je vprašanje, ali bodo tudi izbrani. Vodja skupine za samopomoč Zmorem je rekel: »*Za našo skupino bi to bilo nujno potrebno, saj je bistven vidik kontinuiteta dela.*« (1I34).

5 Razprava

V tem poglavju povzemam glavne ugotovitve v odgovor na raziskovalna vprašanja, ki sem si jih zastavila ob začetku raziskovanja v povezavi s teoretičnimi izhodišči, ki so bila predstavljena v poglavju Teoretični uvod.

1. Kako članice ženske podporne skupine in skupine za samopomoč Zmorem v Ormožu ocenjujejo uspešnost Centra za družine Ormož pri izvajanju storitev podpore in pomoči, zlasti glede dostopnosti, pravočasnosti in celovitosti pomoči?

Rezultati raziskave kažejo, da članice ženske podporne skupine in skupine za samopomoč Zmorem v Ormožu ocenjujejo uspešnost Centra za družine Ormož kot zelo pozitivno. Skupine so dobro obiskane, iz intervjuja s socialno delavko sem izvedela, da je podporna skupina za ženske v enem obdobju štela kar 13 udeleženk. Udeleženci obeh skupin so izrazili zadovoljstvo z dostopnostjo, pravočasnostjo in celovitostjo pomoči. Prostore, kjer se srečanja odvijajo, so udeleženci opisali kot prijetne in dobro opremljene, kar prispeva k občutku udobja in umirjenosti. Prav tako so omenili, da si prinesejo piškote in si skuhamo čaj ali kavo. Članice so izpostavile, da so prostori dobro založeni in prijetni, kar prispeva k pozitivnemu vzdušju, ki je pomembno za uspešnost skupinskega dela. Glede vključitve v skupino so se udeleženci fokusnih skupin strinjali, da pri tem ni bilo nobenih težav. Za vključitev v podporno skupino za ženske se ni bilo treba prijaviti, saj je ta odprta vsem, ki želijo priti na srečanje. Člani skupine za samopomoč Zmorem pa so povedali, da so se morali prijaviti, vendar je to bilo zelo hitro. Nekateri so se prijavili preko telefonskega klica, drugi pa preko elektronske pošte. Pri tem je bilo poudarjeno zgolj to, da morajo biti resni glede udeležbe.

Skupinsko socialno delo prinaša številne koristi, kot so večkratna empatija, povratna informacija, medsebojna pomoč, normalizacija težav, socializacija in vzajemna podpora, kar potrjujejo tudi rezultati te raziskave (Toseland in Rivas, 2014; Yalom, 1998). Udeleženci fokusnih skupin so svojo izkušnjo podpore, ki so jo dobili s strani socialnih delavcev in drugih članov, opredelili kot razbremenitev in vzjemno pomoč ter razumevanje. V skupinah se odpre visoka raven čustvene ranljivosti, saj se pogovarjajo o zelo težkih osebnih stvareh. To sovpada z vrednotami, ki jih opisuje Šugman Bohinc (2022/2023). Avtorica omeni spoštovanje, dostojanstvo, solidarnost, vzajemno pomoč, krepitev moči, razumevanje in tovarištvo med ljudmi z različnimi kulturnimi in socialnimi ozadji. Zavedanje, da to, kar

povedo, ostane zaupno, jim veliko pomeni, hkrati pa so izpostavili, da cenijo medsebojno pomoč. Brez medsebojnega zaupanja in tovarištva med člani in članicami skupin, menim, da skupine ne bi dolgo preživele, hkrati pa bi bilo zadovoljstvo uporabnikov zelo nizko. Kadar se v skupinah odpiramo in pripovedujemo o svojih težavah, pričakujemo visoko mero zaupnosti in medsebojnega spoštovanja. Ena izmed udeleženk je povedala, da se v skupini včasih zjočejo, a se večinoma smeji. Dodali so, da se jim je tekom obiskovanja skupine spremenila perspektiva glede njihovih težav in sedaj te doživljajo na drugačen način.

2. Kakšni so izzivi in ovire, s katerimi se srečuje Center za družine Ormož pri izvajanju podpore in pomoči uporabnikom njihovih storitev (npr. omejitve, administracija, čas trajanja)?

Center za družine Ormož se pri izvajanju storitev podporne skupine za ženske in skupine za samopomoč Zmorem sooča z več izzivi. Preko intervjujev s socialnima delavcema, ki vodita skupini, sem izvedela, da so se s prvimi izzivi srečali že ob samem začetku projekta. Najprej so se odločali o relevantnih storitvah za občino Ormož. Da bi odgovorili na to vprašanje, se je Ljudska univerza Ormož, ki je prijavila projekt, povezala s socialnima delavcema, ki sedaj vodita skupini, in ju povprašala, kaj menita, da prebivalci lokalne skupnosti potrebujejo in kaj je mogoče izvesti. Zaradi njunih izkušenj dela iz redne zaposlitve sta bila povabljeni, da sta predlagala in oblikovala svoji skupini.

Eden izmed izzivov v času vzpostavitve skupin je bila negotovost glede odziva občanov na ponujene storitve in možnost slabega obiska skupin. Oba socialna delavca sta v intervjujih omenila, da sta zaradi zadržanosti oziroma zaprtosti ljudi glede sprejemanja pomoči na področju odvisnosti in duševnega zdravja pričakovala majhno udeležbo. Vendar se je zgodilo ravno obratno. Skupini sta imeli velik odziv, vodja podporne skupine za ženske je celo omenila, da je bilo v nekem trenutku 13 udeleženk in je bilo težko vsaki nameniti enako količino pozornosti.

Oba vodja sta omenila tudi pandemijo koronavirusa, ki je drastično omejil delovanje skupin. Skupina za samopomoč Zmorem se je v času covid-19 izvajala, vendar je bilo njihovo delovanje omejeno. Vodja skupine je povedal, da zaradi mask niso videli obrazne mimike in telesne govorice drugih članov skupine. Toseland in Rivas (2016) v poglavju o komunikaciji pojasnita, da poznamo verbalno in neverbalno komunikacijo. Kot sta povedala vodja skupin je bilo branje telesne govorice, gest in obrazne mimike oteženo. Našteti dajejo vpogled v

odgovore članov na verbalno komunikacijo drugih, npr. izogibanje očesnega stika, privzdignjene obrvi, na veliko odprte oči ... V primeru napetosti ali negativnih čustev članov skupine mora skupinski delavec neverbalno komunikacijo prepoznati in nanjo reagirati. To je bilo v času koronavirusa v skupini za samopomoč Zmorem oteženo. Vodja podporne skupine za ženske pa je povedala, da zaradi neznanja starejših članic pri uporabi video aplikacije Zoom in zaradi neurejenih razmer, v katerih nekatere članice živijo, srečanj skupine niso izvajali. Nekatere članice živijo s povzročitelji nasilja in bi (lahko) dejstvo, da obiskujejo podporno skupino za ženske, nasilje še bolj stopnjevalo.

Omenjena je bila tudi prostorska omejitev izvajanja skupin v okviru projekta. Vodja podporne skupine za ženske je povedala, da bi želela izvajati srečanja tudi zunaj prostorov Centra za družine Ormož. Njena želja je bila zavrnjena, saj je v projektu strogo določeno, kje se lahko storitve izvajajo. Take želje bi se zagotovo morale upoštevati, saj gre za povečanje udobja in pozitivno spremembo okolja, ki bi bila marsikateri članici všeč.

3. Kako lahko centri za družine prispevajo k dolgoročni podpori in pomoči ljudem v ruralnih okoljih in njihovi uspešni reintegraciji v družbo?

Centri za družine, kot je Center za družine Ormož, lahko pomembno prispevajo k dolgoročni podpori in pomoči ljudem v ruralnih okoljih ter njihovi uspešni reintegraciji v družbo. Danes so skupine za samopomoč, podporne skupine in druge oblike medsebojne pomoči postale stalna spremljevalka strokovne pomoči posameznikom v psihosocialnih ali zdravstvenih stiskah. Uveljavile so se kot preventiva ali kurativa (Humphreys in Moos, 2001; Nowinski, 2003). To lahko opazimo tudi pri podporni skupini za ženske in skupini za samopomoč Zmorem. Takšne skupine omogočajo posameznikom, da razvijajo pozitivno samopodobo, se (na)učijo obvladovati težave in izboljšajo svoje duševno zdravje. Center za družine Ormož je edina institucija, ki ponuja brezplačne storitve za svoje uporabnike. S tem se je povečala možnost skrbi za ranljive populacije. Brezplačne storitve so zelo dostopne in omogočajo pomoč tistim, ki jo najbolj potrebujejo, kar zmanjšuje finančne ovire za dostop do podpore. Menim, da je brezplačnost skupin pripomoglo k temu, da lahko vsi ljudje, ne glede na socialnoekonomski status, obiskujejo skupino, katere pomoč potrebujejo. Občina Ormož je zmeraj prisluhnila in podprla dejavnosti, povezane z duševnim zdravjem. Center za družine Ormož ponuja poleg formalnih skupin tudi neformalno druženje za posameznike, ki se soočajo s podobnimi težavami. To zmanjšuje stigmo, povezano z iskanjem pomoči znotraj

zdravstvenih institucij, in spodbuja bolj sproščeno in neformalno okolje za podporo. Vogel, Wade in Haake (2006) opisujejo stigmo v socialnih skupinah kot strah, da bo oseba v skupnosti osramočena in manj sprejeta v skupini. Corrigan (2000) opozarja, da splošna javnost velikokrat stigmatizira uporabnike psiholoških storitev na osnovi predpostavk o (negativnih) lastnostih ljudi z duševnimi težavami. To vodi do etiketiranja, kar pa je zelo varljiv in (velikokrat) napačen, neutemeljen način pripisovanja značilnosti.

Skupine Centra za družine Ormož niso namenjene zgolj občanom občine Ormož, temveč tudi prebivalcem sosednjih občin (Ptuj, Ljutomer, Sveti Tomaž itd.). To povečuje dostopnost storitev za širšo regijo in omogoča večjemu številu ljudi dostop do potrebne pomoči. Vodja podporne skupine za ženske je predlagala, da bi se program skupine za samopomoč Zmorem in podporne skupine za ženske umestil v redni program Ljudske univerze Ormož. To bi zagotovilo konsistentnost podpore in pomoči na področju premagovanja odvisnosti in soočanja s težavami. Vključitev v redni program bi tako povečala stabilnost in prepoznavnost skupin, vendar je trenutno Center za družine Ormož zgolj projekt, ki se bliža koncu.

Članice podporne skupine za ženske so skupino priporočale svojim znankam, vendar so te pogosto prišle le na nekaj srečanj. Člani skupine v interakcijah s sočlani pridobivajo informacije in si medsebojno izmenjujejo izkustveno znanje (Farris Kurtz, 1997). Ena izmed članic je pojasnila, da so nekatere obiskovalke prišle, dobile, kar so potrebovale, in nato prenehale prihajati. To kaže, da skupina učinkovito nudi kratkotrajno podporo za nekatere ženske, ki rešijo svoje težave hitro in ne potrebujejo dolgotrajne vključitve. To tudi pomeni, da se skupina prilagaja potrebam posameznikov. Kratkotrajno obiskovanje skupine se mi ne zdi napačno, nekateri ne potrebujejo veliko pomoči, zgolj da jih nekdo posluša in usmeri. Že to, da so se vključile v skupino, tudi če za kratek čas, je pohvalno in kaže, da ljudje zaupajo članom, ki so jih povabili k udeležbi. Člani skupine za samopomoč Zmorem aktivno spodbujajo potencialne člane k vključitvi. Zavedajo se, da je zbrati pogum za vključitev največji izziv, vendar menijo, da se trud izplača. Ena izmed udeleženk je izpostavila, da je podpora, ki jo dobiš, neprecenljiva in ti lahko spremeni življenje. Ta izjava poudarja vrednost skupine in njen pozitiven vpliv na člane. Morda bi nekaterim neformalnost skupine Zmorem bolj ustrezala kot pa formalno zdravljenje odvisnosti v psihiatrični bolnišnici in zato je dobro, da ta skupina omogoča tovrstno storitev.

Skupine za samopomoč in podporne skupine so se izkazale kot učinkovite pri zagotavljanju čustvene podpore in spodbujanju pozitivnih sprememb v življenju članov (Lamovec 1998; Nydlunova 2000). Članice skupin so poročale o pozitivnih spremembah v svojem življenju, vključno z izboljšanjem družinske dinamike in zmanjšanjem občutkov odvisnosti.

4. Kako člani in članice podporne skupine za ženske in skupine za samopomoč Zmorem doživljajo podporo socialnih delavcev, ki vodita skupini, in kakšne spremembe opažajo v svojih življenjih?

Člani in članice omenjenih skupin opažajo spremembe na več področjih svojega življenja, ki jih pripisujejo sodelovanju v podporni skupini za ženske oz. skupini za samopomoč Zmorem.

Vodenje skupin ima ključno vlogo pri uspešnosti skupinskega dela, saj vodje skupin omogočajo varno in podporno okolje, kjer se člani lahko izražajo in delijo svoje izkušnje (Flaker, 2022; Crisp in Turner, 2010). Udeleženci so poudarili, da se počutijo varne in sprejete, kar prispeva k njihovemu napredku in osebni rasti.

Članice podporne skupine za ženske so opazile znatno povečanje samozavesti in boljše poznavanje samih sebe. Preko skupinskih srečanj so pridobile novo perspektivo glede svojih težav in težav drugih, kar jim je pomagalo pri razbremenitvi in olajšanju. To dokazuje izjava ene izmed članic, ki je opisala, kako so »nahrbtniki«, ki so jih nosile leta, sedaj precej izpraznjeni. Kljub temu so članice poudarile, da delo na sebi nikoli ni končano, kar kaže na njihovo pripravljenost za nenehno osebno rast. Ena izmed sprememb, ki so jo članice omenile, je sposobnost postavljanja meja v odnosih z drugimi. Ena članica je poudarila, da ne dovoli več nesramnega obnašanja do sebe, kar kaže na povečano samozavest in asertivnost in boljše razumevanje lastne vrednosti. Skupina jim daje energijo za celotni teden, kar krepi njihovo pozitivno naravnost in osebno rast. Opazile so tudi pozitivne spremembe v svojem razmišljanju in dojemanju težav. Ena izmed udeleženk je svojo izkušnjo vključitve opisala kot velik izziv, a je izrazila ponos nad sočlanicami, ki so se bile pripravljene odpreti in deliti svoje najgloblje misli. Preko pogovorov so si članice lahko olajšale marsikatero težavo, kar potrjuje pomembnost podpore znotraj skupine. Ena izmed članic podporne skupine za ženske je pohvalila pristop vodje, ki zna na strokovno preprost način "postaviti ogledalo". To pomeni, da jih sooči s prijetnimi in neprijetnimi stvarmi glede obravnavane tematike. Ta pristop pomaga članicam razviti novo perspektivo glede svojega

obnašanja, izražanja ali doživljanja. Iz izjav sodelujočih je razvidno, da so ponosne druga na drugo in da se strinjajo, da je podpora, ki jo dobivajo v skupini, doprinesla k pozitivnim spremembam v njihovem življenju, pri tem pa ne pozabljajo na vodjo in njene pristope.

Člani skupine za samopomoč Zmorem so po vključitvi v skupino opazili pomembne spremembe pri obvladovanju odvisnosti. Pred vključitvijo so nenehno razmišljali o svoji odvisnosti, ki je zavzela njihov vsakdan. Po vključitvi v skupino in delu na sebi so opazili, da odvisnost nima več takega vpliva. To potrjuje izjava enega izmed udeležencev, ki je povedal, da je ponovno začel uživati v življenju brez organiziranja dneva okoli pitja ali drugih odvisnosti. Pridobili so na samozavesti in se bolje soočajo s skušnjavami. Ena izmed članic je poudarila, da izgleda bolje, več se smeji, kar opazijo tudi drugi v njenem življenju. Druga članica je postala bolj strpna do drugih in se ne zapleta več v prepire, kar kaže na izboljšanje medosebnih odnosov. Tisti, ki so imeli težave z alkoholom, so opazili, da jim alkohol ne povzroča več skušnjav. Mogoče je, da so se v skupino vključili tisti, ki so že pred tem veliko storili v smeri zmanjševanja ali prenehanja odvisnosti. Člani so opazili izboljšanje odnosov z družino. Pred vključitvijo v skupino so se pogosto kregali, sedaj pa so njihovi odnosi boljši. Eden izmed članov je poudaril, da se je pred vključitvijo v skupino sovražil in bil jezen nase, sedaj pa se je ponovno začel marati. To kaže na pomemben napredek v njihovem samospoštovanju in medosebnih odnosih. Pri skupini Zmorem je zanimivo videti to, da se zdravljenje odvisnosti ne konča v formalni skupini v psihiatrični bolnišnici, temveč je pomembna podpora tudi zunaj te.

Članica skupine za samopomoč Zmorem je še dodala, da je spet začela uživati v svojem življenju, kar potrjuje, da sta skupini imeli pomemben vpliv na izboljšanje kakovosti življenja članov. V skupinah ni obsojanja, kar omogoča odprto in razumevajočo komunikacijo med člani. Članice so poudarile, da je pomembno, da srečanja začnejo in zaključijo s pozitivnimi občutki, kar krepi medsebojno podporo in povezanost. O tem govori izjava ene izmed članic, da z objemom pridejo in z objemom odidejo, brez zamer. To odraža pozitiven in podporen odnos med člani, ki nedvomno prispeva k dobremu počutju in želji po ponovnem obisku skupine. Predpostavljam, da so se na ta način vzpostavile dobre povezave med udeleženkami in da so mnoge vzpostavile tudi prijateljske vezi.

Uspeh skupin pripisujejo vodjema, ki aktivno poslušata in jima člani lahko zaupajo vse, kar jih teži. Vodja podporne skupine za ženske že dobro pozna udeleženke in lahko usmerja pogovor na podlagi poznavanja posameznih članic, kar omogoča individualiziran pristop in

večjo učinkovitost skupinskih srečanj. Člani skupine Zmorem so izpostavili, da preko poslušanja zgodb in izkušenj drugih udeležencev dobijo novo perspektivo glede svoje težave. Na ta način preokvirijo svoj dosednji pogled, da so njihovi problemi pogosto manjši, kot so sprva mislili. To zmanjšuje občutek izoliranosti in povečuje občutek skupnosti. Toseland in Rivas (2014) to označita kot prednost skupinskega dela in pojav poimenujeta normalizacija. Člani skupine za samopomoč Zmorem so svojega vodja pohvalili kot zelo strokovnega in sočutnega. Z njegove strani dobijo veliko podpore in usmeritve, kar je ključno za uspešno premagovanje težav z odvisnostjo. Menim, da je lahko skupina tako uspešna kot je vodja kompetenten in samozavesten pri vodenju skupine. To se odraža tudi v dejstvu, da sta oba socialna delavca že imela nekaj izkušenj z vodenjem skupin, še posebej vodja skupine Zmorem, ki že 30 let dela na področju odvisnosti in vodi tovrstne skupine. Znanje in izkušnje dela z ljudmi, ki sta jih pridobila tekom redne zaposlitve, študija in izobraževanj, so doprinesle k uspešnosti pri vodenju podporne skupine za ženske in skupine za samopomoč Zmorem.

Kljub temu, da je moja raziskava generirala veliko pozitivnih rezultatov, se zavedam, da je v uporabljeni metodologiji tudi nekaj pomanjkljivosti. Raziskava je omejena na specifično populacijo v Ormožu, kar pomeni, da rezultati niso nujno prenosljivi na druge regije ali demografske skupine. Raziskava vključuje majhno število udeležencev, kar omejuje možnost posploševanja ugotovitev na širšo populacijo. Moja prisotnost v vlogi raziskovalke lahko med fokusnimi skupinami in intervjuji vpliva na odgovore udeležencev. Udeleženci lahko podajajo odgovore, za katere menijo, da so pričakovani ali sprejemljivi, namesto da bi bili popolnoma iskreni. Za izboljšanje raziskave in razširitev njenih ugotovitev predlagam, da se razširi vzorec, saj bi na ta način lahko bolj celovito razumeli učinkovitost podpornih skupin in skupin za samopomoč po Sloveniji. Prav tako bi k temu pripomogla dolgoročna študija, kjer bi spremljali udeležence skozi čas ter boljše razumeli trajnostne učinke skupin na njihovo duševno zdravje in socialno integracijo. S tem bi prispevali k izboljšanju prakse na tem področju.

6 Sklepi

V nadaljevanju povzemam glavne sklepe svoje raziskave:

- Večina članic in članov podporne skupine za ženske in skupine za samopomoč Zmorem v Ormožu je za skupino izvedela preko priporočil drugih oseb, oglasnih plakatov ali po posvetu s socialnimi delavci.
- Vključitev v podporne skupine je bila enostavna, brez starostnih omejitev in brez potrebe po formalni prijavi, kar je omogočilo široko dostopnost.
- Članice podporne skupine za ženske niso imele večjih zadržkov pri vključitvi, saj so zaupale vodji in močno občutile zaupanje znotraj skupine.
- Pomembnost anonimnosti in zasebnosti je bila ključna za vzpostavitev zaupnega okolja v podpornih skupinah, kar je prispevalo k večji pripravljenosti ljudi za vključitev.
- Člani skupine za samopomoč Zmorem so na začetku doživljali strah pred deljenjem osebnih zgodb zaradi strahu pred kršitvijo zaupnosti in stigmatizacijo v majhni občini.
- Prostorji za srečanja so bili dobro opremljeni in so članom nudili prijetno vzdušje.
- Članice podporne skupine za ženske se dobro počutijo v skupini in v svojem življenju opažajo bistvene spremembe, ki jih pripisujejo obiskovanju skupine.
- Člani skupine Zmorem so poročali o številnih pozitivnih spremembah, vključno z izboljšanjem odnosov v družini, zmanjšanjem vpliva odvisnosti na vsakdanje življenje in povečanjem strpnosti do drugih.
- Člani obeh skupin so izrazili zadovoljstvo z nudenjem podpore, kar jim je omogočilo osebno rast, izboljšanje samozavesti in uspešnejše soočanje z lastnimi težavami.
- Članice in člani so skupine priporočali drugim, čeprav so nekateri udeleženci prišli le na nekaj srečanj, da bi pridobili konkretno pomoč, ki so jo potrebovali.
- Socialna delavca sta bila aktivno vključena v načrtovanje in vzpostavitev skupin v okviru projekta Center za družine Ormož, kar je zagotovilo usklajenost s potrebami lokalne skupnosti.
- Izvajalca skupin sta morala biti strokovna delavca.
- Socialna delavca, ki vodita skupine, sta prejela pozitivne povratne informacije za svoje strokovno in sočutno vodenje, kar je povečalo zaupanje in varnost udeležencev.

- Pandemija kovida je povzročila znatne težave pri izvajanju srečanj, vključno z omejitvami fizičnega srečevanja in komunikacijskimi ovirami zaradi nošenja mask, kar je otežilo učinkovitost srečanj.
- Vodji skupin se zavedata pomena zaupnosti in spoštovanja anonimnosti, kar je ključnega pomena za uspešno delovanje skupin in pridobitev zaupanja udeležencev.
- Kontinuiteta dela je ključna za uspeh skupin, zato je nadaljevanje projekta nujno potrebno za zagotavljanje stalne podpore udeležencem.
- Raziskava je pokazala, da Centri za družine, kot je Center za družine Ormož, igrajo ključno vlogo pri zagotavljanju podpore in pomoči v ruralnih okoljih.
- Projekt Centra za družine Ormož se približuje koncu, kar prinaša negotovost glede nadaljevanja. Vodji bosta Ljudski univerzi Ormož predlagali ponovno prijavo na razpis Ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti, vendar je izid negotov.

7 Predlogi

- Predlagam vključitev skupine za samopomoč Zmorem in podporne skupine za ženske v redni program Ljudske univerze Ormož, s čimer bi omogočili stalno in strukturirano podporo pripadnikom lokalne skupnosti. Predlagam tudi iskanje dodatnih finančnih virov preko evropskih skladov, zasebnih donacij in partnerstev z nevladnimi organizacijami, poleg že obstoječega financiranja s strani občine in MDDSZEM.
- Predlagam izvajanje kampanj za ozaveščanje ljudi o pomenu duševnega zdravja na osnovnošolski in srednješolski ravni preko interaktivnih delavnic, lokalnih medijev, letakov in socialnih omrežij.
- Predlagam anonimno uporabo osebnih zgodb članic in članov podporne skupine za ženske in skupine za samopomoč Zmorem v kontekstu promocije, z namenom, da bi to lahko prispevalo k zmanjševanju stigme in spodbujanju novih članov k vključitvi.
- Predlagam razširitev storitev Centra za družine Ormož na sosednje občine in vključitev dodatnih skupin, kot je npr. skupina za krepitev starševskih kompetenc, saj bi s tem povečali dostopnost in relevantnost programov za širšo populacijo.
- Predlagam, da se v primeru, če projekt s strani MDDSZEM ne bo izbran za nadaljevanje, razvije načrt za podporo udeležencem, ki bo vključeval povezovanje z drugimi obstoječimi storitvami v skupnosti in zagotavljanje podpore preko alternativnih kanalov.
- Predlagam redno zbiranje povratnih informacij s strani članov in članic podporne skupine za ženske in skupine za samopomoč Zmorem, saj se na ta način lahko prilagaja program glede na njihove potrebe in predloge. Posledično se s tem lahko izboljšata zadovoljstvo in učinkovitost skupin.
- Predlagam okrepitev sodelovanja z lokalnimi zdravstvenimi in socialnimi institucijami, kot so zdravstveni domovi, bolnice, centri za socialno delo v sosednjih občinah, za učinkovitejše usmerjanje potencialnih članov v skupine in izboljšanje celovite podpore, ki jo prejemajo.

8 Seznam uporabljenih virov in literature

Bogotaj, A. (2004). Skupina za samopomoč za osebe z dolgotrajnimi težavami v duševnem zdravju. *Socialno delo*, 43(2-3), 161 – 162.

Centri za družine (b. d.). Portal GOV.SI. (b.d.) *Centri za družine*. Pridobljeno 5. 4. 2024 s <https://www.gov.si teme/centri-za-druzine/>

Center za družine Ormož (b.d.). *LU – Ormož*. Pridobljeno 5. 4. 2024 s <https://www.lu-ormoz.si/pages/ucenje-in-druzenje/grajski-center-za-druzine-ormoz.php>

Corrigan, P. W. (2000). Mental Health Stigma as Social Attribution: Implications for Research Methods and Attitude Change. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 7(1), 48 – 67.

Corrigan, P. W. (2004). How stigma interferes with mental health care. *The American Psychologist*, 59 (7), 614-625. Chicago.

Crisp, R. J., & Turner, R. N. (2010). *Essential Social Psychology* (str. 126 – 136, 212 – 215. Los Angeles, London: Sage Publications Ltd.

Čacinovič Vogrinčič, G., Kobal, L., Mešl, N., & Možina, M. (2005). *Vzpostavljanje delovnega odnosa in osebne stika*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

Daneke, C. (1983). How Professionals View Self-Help. V: Pancoast, D. L., Parker, P. & Fronland, C. *Rediscovering Self-Help: Its role in Social Care*. (str. 125 – 141). Beverly Hills, London, New Delhi: Sage Publications.

Farris Kurtz, L. (1997). *Self-Help and Support Groups: A Handbook for Practicioners*. Thousand Oaks, London, New Delhi: Sage Publication.

Flaker, V. (2022). *Moč skupine*. Ljubljana: Založba Univerze.

Flaker, V., Ficko, K., Grebenc, V., Mali, J., Nagode, M., & Rafaelič, A.(2019). *Hitra ocena potrebe in storitev*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

Forsyth, D. R. (2014). *Group dynamics* (6th ed.). Belmont, CA: Wadsworth Cengage Learning.

Herriger, N. (2002). *Empowerment in der Sozialen Arbeit: eine Einfuhring*. Stuttgart, Berlin, Koln: Kohlhammer.

- Humer, Ž., Švab, A., & Žakelj, T. (2011). Družinski centri kot odgovor na spremenjene značilnosti in zahteve družinskega življenja. *Teorija in praksa*, 48(2), 452 – 472.
- Humphreys, K., & Moos, R. (2001). Can encouraging substance abuse patients to participate in self-help groups reduce demand for health care? A Quasi-Experimental Study. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, 25(5), 711 – 716
- Kuhar, M. (2011). Analiza koncepta družinskih centrov in izbranih primerov dobrih praks za implementacijo v Sloveniji. *Socialno delo*, 50(5), 297 – 305.
- Kuhar, M., Žakelj, T., & Razpotnik, Š. (2011). Pregled delovanja družinskih centrov v izbranih evropskih državah in okviri razvoja družinskih centrov v Sloveniji. *Teorija in praksa*, 48(2), 433 – 453.
- Katz, A. H. (1993). *Self-help in America: A social movement perspective*. New York: Twayne Publishers.
- Klemenčič Rozman, M. M., Dekleva, B., & Kobolt, A. (2016). *Sami po moč*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- Krivec, J., & Skulan, J. (2015). Vpliv stigme na odnos do psihološke pomoči. *Raziskave in razprave*, 8(3), 4-62. Nova Gorica: Fakulteta za uporabne družbene študije
- Lamovec, T. (1998). *Psihosocialna pomoč v duševni stiski*. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo.
- Levi, D. (2014). *Group dynamics for teams* (4th ed.). Thousand Oaks, California: Sage Publications.
- Lewin, K., Lippitt, R., & White, R. K. (1939). Patterns of aggressive behaviour in experimentally created social climates. *Journal of Social Psychology*, 10 (2), 271 – 301.
- Livingston, J. D., & Boyd, J. E. (2010). Correlates and consequences of internalized stigma for people living with mental illness: A systematic review and meta-analysis. *Social Science and Medicine*, 71(12), 2150 – 2161. Amsterdam: Elsevier.
- Mesec, B. (2003). Mikro, mezo, makro: ekspanzija, integracija, specifičnost socialnega dela. *Socialno delo*. 42(4/5), 259 – 270. Ljubljana.
- Mesec, B. (2009). *Metodologija raziskovanja v socialnem delu I: Načrtovanje raziskave (Študijsko gradivo za interno uporabo)*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

- Mesec, B. (2019). *Metodologija raziskovanja v socialnem delu II: Kvalitativne raziskave*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Mesec, B., Repe Žiberna, T., & Rihter, L. (2009). *Načrtovanje raziskave: študijsko gradivo za interno uporabo*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Norcross, J. C. (2006). Integrating self-help into psychotherapy: 16 practical suggestions. *Professional Psychology: Research and Practice*, 37(6), 683 – 693.
- Nowinski, J. (2003). Self-help groups. V Sorensen, J. L., Rawson, R. A., Guydish J., & Zweben J. E. (ur.). *Drug abuse treatment through collaboration: Practice and research partnerships that work*. (str. 55 – 70). Washington, DC: American Psychological Association.
- Nylund, M. (2000). *Varieties of Mutual Support and Voluntary Action: A study of Finnish Self-Help Groups and Volunteers*. Helsinki: The Finnish Federation of Social Welfare and Health.
- Ramovš, J. (2003). *Kakovostna starost: socialna gerontologija in gerontagogika*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka.
- Schomerus, G., Schwan, C., Holzinger, A., Corrigan, P. W., Grabe, H. J., Carta, M. G., & Angermeyer, M. C. (2012). Evolution of public attitudes about mental illness: A systematic review and meta-analysis. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 125(6), 440 – 452. Hoboken, New Jersey: Wiley – Blackwell.
- Schopler, J. H., & Galinsky, M. J. (1995). *Expanding Our View of Support Groups as Open Systems* V Galinsky, M. J. & Schopler, J. H.,(ur.). *Support Groups: Current Perspectives on Theory and Practice*. str. 3 - 10. New York, London: The Haworth Press Inc.
- Smiles, S. (1859). *Self-help: With Illustrations of Characters and Conduct*. Boston: Ticknor and Fields.
- Stritih, B. (1992). *Skupinsko delo v procesu psihosocialne pomoči: Razvijanje obravnavanega modela in sistemske-teoretske analize*. Doktorska disertacija. Ljubljana: Filozofska fakulteta.
- Šugman Bohinc, L. (1997). Epistemologija socialnega dela. *Socialno delo*, 36(4), 289 – 308. Ljubljana

Šugman Bohinc, L. (1998). Epistemologija socialnega dela II. *Socialno delo* 37(6), 417 – 440. Ljubljana

Šugman Bohinc, L. (2022/2023). *Skupinska dinamika – poglobljena znanja: študijsko gradivo za interno rabo*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

Toseland, R., & Rivas, R. (2009). *An Introduction to Group Work Practice* (6th ed.). Boston: Allyn & Bacon.

Toseland, R., & Rivas, R. (2014). *An Introduction to Group Work Practice* (7th ed.). London: Pearson Education Limited.

Toseland, R., & Rivas, R. (2016). *An Introduction to Group Work Practice* (8th ed.). London: Pearson Education Limited.

Vogel, D. L., Wade, N. G., & Haake, S. (2006). Measuring the self-stigma associated with seeking psychological help. *Journal of Counseling Psychology*. 53(3). 325 – 337. Washington, D. C.: American Psychological Association.

Yalom, I. D. (1998). *The Yalom Reader. Selections from the work of a master therapist and storyteller*. New York: The Basic Books, Inc. Publishers.

9 Priloge

9.1 Smernice za fokusni skupini

VPRAŠANJA ZA FOKUSNO SKUPINO

Vprašanja glede dostopnosti, pravočasnosti za vključitev v podporno skupino za ženske oz. skupino za samopomoč Zmorem:

- Kako oz. kje ste izvedeli za podporno skupino za ženske/skupino za samopomoč Zmorem v Ormožu?
- Kako je potekala prijava za udeležitev? Kakšne so bile morebitne omejitve (starostne, glede števila članov, čakanja na mesto idr.)? Kakšen je bil vaš osebni postopek odločanja za vključitev v podporno skupino (vključno z morebitnimi zadržki)?
- Kakšna se vam zdi lokacija za podporno skupino za ženske/skupino za samopomoč Zmorem v Ormožu? Kaj vam je všeč, ni všeč, kaj bi spremenili?

Vprašanja glede celovitosti pomoči:

- Kako bi opisale svojo osebno izkušnjo podpore, ki jo dobivate s strani socialnih delavcev in drugih članov skupine?
- Katere morebitne spremembe opazate v svojem življenju, ki jih lahko pripišete podpori, prejeti s strani skupine, in kako se te kažejo v vašem vsakdanu?
- Kaj bi priporočali drugim v občini Ormož, ki se srečujejo s podobnimi težavami kot ste se vi?
- Sem na kaj še pozabila? Bi radi kaj dodali?

9.2 Smernice za intervjuja

- Kakšen je bil postopek vzpostavitve vaše skupine (podporne skupine za ženske ali skupine za samopomoč Zmorem)?
- S kakšnimi izzivi in ovirami ste se srečevali tekom organiziranja in izvajanja skupin (npr. omejitve, administracija, čas trajanja)?
- Kaj vas je prepričalo k temu, da ste se odločili zraven redne službe še voditi skupino?
- Kako bi ocenili storitve občine Ormož na področju duševnega zdravja pred in po vzpostavitvi centra za družine Ormož?
- Kako bi opisali vlogo Centra za družine Ormož pri zagotavljanju dolgoročne podpore prebivalcem občine Ormož?
- Kaj po vašem mnenju ločuje storitve podporne skupine za ženske in skupine za samopomoč Ormož od drugih storitev in institucij?
- Kakšna je vaša vloga kot vodja skupine? Kako se pripravite na srečanja?
- Kakšne pristope oziroma modele pomoči uporabljate v skupinah?
- Kakšni so vaši osebni načrti za prihodnost Centra za družine Ormož?

9.3 Transkript fokusne skupine 1

Jaz: Zdaj mogoče bi jaz začela z vprašanjem, kako oziroma kje ste izvedele za podporno skupino za ženske v Ormožu.

Oseba 1: Jaz sem izvedela prek zavoda za zaposlovanje (1FS1).

Oseba 2: Preko ženske, ki je že bila (1FS2).

Oseba 3: Seveda sem bila povabljen s strani vodje. (1FS3)

Oseba 4: Jaz pa sem začela redno kot soustanoviteljica. Čisto slučajno sem šla v službi na čakanje na penzijo in seveda je treba najti nove aktivnosti (1FS4). Pač ni mi trebalo več hoditi vsak dan, osem ur ali pa še več v službo. In je pač bila glih tak prilika, da je pred novim letom bila razpisana prek Ljudske univerze ena delavnica izdelovanja novoletnih voščilnic. In jaz sem se tega takrat veselila in sem šla delat novoletne voščilnice, zdaj pa tam najdem vodjo podporne skupine (1FS5), ki pa je želela poleg tega še, da smo delale novoletne voščilnice, tudi delati inventuro. In tako smo delale novoletno inventuro za leto nazaj in istočasno plane oziroma priložnosti za naslednje leto. In tako smo začele. In potem sem jaz hodila zdaj že štiri leta, zdaj že peto leto že teče dobro, časa ne štejemo. V skupini sem manjkala, samo če sem zbolela. Drugače pa sem jaz redna stranka.

Jaz: Super!

Oseba 4: Kolegica, če še ti poveš.

Oseba 5: Pa veš, jaz nisem redna stranka, sem bolj sezonski obiskovalec. Mene je povabila voditeljica (1FS6). Rekla mi je, da sem ženska in da bi bila moja prisotnost tukaj v korist. Na začetku sem bolj hodila, zdaj pa le še občasno.

Jaz: Pa mogoče še vi?

Oseba 6: Bila sem nekje pa sem videla plakat na steni (1FS7). Jaz sem obiskovala center za družine, ko je ta še bil v gradu. Ponujali so varstvo otrok med tem, ko se je ta skupina izvajala. Imam tri otroke in nisem vedla, kam jih dat (1FS8). Zdaj pa so že tak veliki, da mi rečejo, mama ti kar idi na svojo skupino.

Jaz: Odlično. Okej, naslednje vprašanje: kako je potekala prijava za udeležitev? So bile kake omejitve?

Oseba 1: Ne vem (1FS9).

Oseba 2: Omejitev ni bilo, ker je bilo nasploh to težko izvesti (1FS10).

Jaz: Seveda, sej se vsi poznamo.

Oseba 1: Ni bilo nekih prijav (1FS11), objavljeno je bilo, kdaj skupina poteka in kdo je prišel, je prišel (1FS12). Na začetku nas je bilo tudi po 13 udeležencev (1FS13).

Jaz: Zanimivo, jaz bi si predstavljala, da je obisk na začetku bil zelo majhen. No, še posebej tu v Ormožu, kjer ljudje rajši delajo ena na ena, pa še takrat redko gredo po pomoč. Kakšen pa je bil vaš zdaj osebni postopek odločanja za vključitev v skupino tudi z morebitnimi zadržki?

Oseba 2: Jaz jih nisem imela (1FS14). Zaupanje mi je bilo največje vrednosti (1FS15).

Oseba 5: Jaz pa sem vseeno bila skeptična (1FS16), da bo to zaživel v Ormožu. Glede tega, da smo, če lahko računam še sebe zraven, tako odklonilni, pa se držimo za sebe (1FS17). Ampak to je obstalo. Jaz sem še z njimi. Ampak dobro. Mene pestijo druge zadeve. Ne zato, ker ne bi hotela priti, ampak enostavno ni čas (1FS18).

Jaz: Bi še katera druga kaj dodala?

Oseba 4: Jaz nisem imela nobenih zadržkov (1FS19). Pri meni je prijateljica začutila, da sem v neki stiski in me je povabila (1FS20). Nisem imela nobenih zadržkov, da se ne bi odzvala povabilu. Tudi vedela sem, kdo vodi skupino in sem povsem zaupala (1FS21). Ni mi žal.

Jaz: Kakšna pa se vam zdi lokacija srečanj? Kaj vam je všeč? Kaj bi mogoče spremenili na bolje?

Oseba 2: Nič ne bi spremenile (1FS22).

Oseba 4: Super je (1FS23). Dobro se počutimo (1FS24). Kuhno imamo, vse si prinesemo zraven, kaj rabimo (1FS25).

Oseba 5: Včasih mam prave fešte (1FS26).

Jaz: Kako pa bi opisale vašo osebno izkušnjo podpore, ki ste jo dobile s strani socialne delavke in pa drugih članic skupine?

Oseba 2: Jaz morem rečt, da sem kar dobila podporo (1FS27). To, da si lahko odpreš to, da slišiš tudi druga mnenja, to ti da razmišljati (1FS28). Ko se sprašuješ, ali je pravilen ali nepravilen korak. Pomembno je, da narediš korak, tudi če narediš napačnega, ga narediš in to je, ker drugače meni se je dogajalo, da sem stala na mestu (1FS29). Nisem vedela, kaj naj (1FS30). Veliko podpore sem rabila glede tega (1FS31). Tudi danes sem začela razmišljat o neki zadevi, sem rekla končno lahko hodim brez bergle (1FS32).

Oseba 5: Meni je fajn, da lahko res odkrito govorimo (1FS33). Večina, ki nas hodi na skupino, že dolgo hodimo skupaj in se poznamo. Vemo zgodovino problema od drugih. Včasih se zjočemo, večinoma pa se smejimo (1FS34). No, in fajn je, da vidiš od nekoga drugega mnenja (1FS35). Mogoče, ampak zadnjič sem tudi rekla ne, ampak mora dozoreti neka misel ali pa neki korak, ki ga narediš. Je pa ful super podporna skupina (1FS36).

Oseba 4: veliko se naučiš (1FS37). Nisi več pod takšnim stresom (1FS38). Res zahvala gre socialni delavki za vse (1FS39). Upam, da bo še boljše.

Oseba 3: Če jaz začnem pri socialni delavki, lahko rečem, da jo poznam že dobrih 14 let (1FS40). Na tak strokovno preprosti način zna nastaviti ogledalo (1FS41). Ne pritiska ter pusti, da sproščeno steče tisto, kar imaš namen povedati (1FS42). In to zelo dobro, ker potem se razvije takoj zaupanje (1FS43). Istočasno se malo tudi ustrašiš (1FS44). Jaz sem mislila, da je čarovnica. Namreč tisto, kar nisem vedela povedati, je že znala (1FS45). Pa mi je kar ona sama povedala. Ženske tu poznam vse več ali manj. Tu je fajn, ker ni obsojanja, ampak prisluhnejo ti (1FS46). Taka posebna komunikacija steče, je razumevajoča in dobiš podporo (1FS47). Najboljše pa je tisto, da recimo, če gledam osebo 2, mi bo prisluhnila. Vem, da me ne bo pri tem nič obsojala, ampak bo razumela tisto pač, kar me v tistem momentu teži (1FS48).

Oseba 2: Mogoče, če samo lahko dodam. Večina žensk je tako nareti, da je že ko ven damo stvari, je že pol problema rešenega (1FS49).

Oseba 4: Ampak tudi pa vsakokrat ko recimo daš to ven, pričakuješ negativni feedback (1FS50). Ker ženske smo tiste, ki delamo narobe, tu pa tega ni (1FS51). In to je zelo pomembno. Še enkrat bom rekla, vsaj za mene.

Oseba 1: Zdaj si mi vzela iz ust to, kar sem želela povedati. Kaj se mi zdi pomembno pri tej skupini? To, da se poslušamo, da se ne obsojamo, sicer včasih malo pametujemo (1FS52). Lažje je drugemu nekaj svetovati kot pa sam sebi (1FS53). Pomembno je to, da pa si tega ne zamerimo in da z objemom pridemo in z objemom odidemo, brez zamer (1FS54). In to je to. Mislim, da to skupino gor drži in ko poslušas določene probleme od drugih, tudi sam na koncu ugotoviš, da tvoji problemi niso tako veliki oziroma postanejo manjši (1FS55). Sam se boriš s tistimi svojimi izzivi (1FS56). Pa včasih ne veš, kako bi se spravi reševati problem, slišiš zgodbo druge in enostavno tudi sam v svojih situacijah mogoče lažje, oziroma ne mogoče, sigurno ti je lažje videti svoj problem (1FS57). Ja, naša vodja je zlata vredna (1FS58). Ne vem, če bi jo lahko zamenjali za katero drugo osebo (1FS59).

Oseba 1: Zato pohvala tudi centru za družine, da nam to omogoča, ker marsikje res tega nimajo (1FS60). Na Ptuj sem včasih delala. In včasih se srečamo s sodelavci in ena mi je rekla, kaj delam. Pa sem povedala, da hodim k eni ženski podporni skupini. Sodelavka me je vprašala, kaj je to, in jaz sem ji povedala. Pa mi je rekla joj, kako ste vi srečni, da mate to v Ormožu (1FS61). Rekla sem ja, pa saj nimamo samo tega. Imamo še psiho-fitness in čuječnost. In je rekla, da bi ona na to tudi hodila (1FS62).

Oseba 5: Hvala centru za družine tudi za vse to, kar nam je dala (1FS63).

Oseba 4: Podporna skupina mi ogromno pomeni (1FS64). Življenje ti pač neke stvari da kot izzive in jaz sem se odločila, da bi to spremenila. Dolgo sem odlašala, ampak sem počasi začela spreminjati svoje življenje (1FS65). Vedela sem, da bo to zame dobro. Za nič mi ni žal (1FS66). Spoznala sem to skupino in zdaj že par let jo redno obiskujem. Vedno pridem z veseljem, ker mi stalno nudijo to podporo in tudi iz strani socialne delavke mam to možnost, da se izpovem, da povem, kaj mi leži na duši (1FS67). Rabimo nekoga, ki te samo posluša (1FS68). Ne govorimo samo o slabih stvareh, tudi lepe stvari se zgodijo (1FS69).

Oseba 3: Ko sem prvič prišla v to skupino, nisem imela neke ideje ali pričakovanj (1FS70). Nisem si zadajala nekih ciljev vnaprej (1FS71). Ko sem prvič prišla in sem se predstavila, ker sem bila na novo, sem bila zelo

lepo sprejeta (1FS72). In potem, ko sem poslušala druge zgodbe od druge prijateljice, sem vidla, da moja težava sploh ni nič v primerjavi z drugim (1FS73). In mi je bilo kar malo hudo sploh povedati moje težave, ker takrat, ko sem jaz prišla, sem imela res težke težave. S tem, ko se izpovemo, vidimo različne zgodbe naših življenj. Pri tem mi res veliko pomeni to poslušanje (1FS74). Čeprav je bila prej rečena taka lepa pohvala za našo vodjo, bom jaz tudi rekla, da sem navdušena in res hvaležna (1FS75). Ona zna tudi izziv dati in te malo sprovcirati, ampak v pozitivnem smislu, ne (1FS76). Ta naša srečanja mi veliko pomenijo (1FS77). Vedno pa se razidemo res spet kot dobre prijateljice in z veseljem prihajam na to skupino (1FS78).

Jaz: Lepo je slišati, da imate vse take pozitivne izkušnje. Pa res rade hodite, ste rekla že leta obiskujete skupino. To je zelo pohvalno. Zdaj se bližamo že proti koncu. Čutite spremembe v vašem življenju, ki jih lahko pripišete podpori, ki jo dobivate od skupine in kako se te kažejo v vašem vsakdanu.

Oseba 2: Jaz sem v času, ko sem v skupini, doživela veliko spremembo in podporo med člani skupine (1FS79).

Oseba 4: Jaz bi rekla isto. Ogromno ti pomeni, da imaš nekoga, ko si v neki težavi, da veš, da ti na nek način pomaga (1FS80). Veliko se pogovarjamo in tudi si veliko lahko svetujemo (1FS81). Jaz lahko definitivno zase rečem, da se imam bolj rada, kot sem se imela prej (1FS82). Naredila sem neke spremembe, začela drugače razmišljati, začela sem videti tudi druge vidike svojih problemov (1FS83). Včasih ti samo nastavijo drug vidik in ti začneš malo globlje razmišljati o nekih temah (1FS84). Skupina mi je ogromno pomagala (1FS85).

Oseba 3: Bolj sem samozavestna (1FS86).

Oseba 5: Da se ponovim, končno hodim brez bergle (1FS87). Psihično je kar veliki napredek (1FS88). Priznam, da sem že prej dosti delala na sebi (1FS89). Počasi grem proti temu, kar sem si želela (1FS90). Ampak še vedno nikoli ni in ni konca tega dela na sebi (1FS91).

Oseba 1: Pač postaviš si neke meje, da si nekaj, kar si dovolil prej, več ne dovoliš (1FS92). Pač da bi se nekdo obnašal na take načine do mene, kot se je nekoč, več ne dovolim (1FS93). Drugače začneš razmišljati, vedno bolj pogumno, skupina pa je tako ali tako vedno tukaj za tebe (1FS94). Spoznaš, kako se počutiš, kako se odločaš ... (1FS95)

Oseba 3: To je glih tak, da si nalagaš eno breme, pa ga konstantno nosiš, pol pa pride za tabo (1FS96). Pol pa pride tisti sedmi dan, pa prideš sem pa se razbremeniš in se napiješ z energijo (1FS97). Pa greš domov in to pomeni veliko. Skupina mi je ogromno dala.

Jaz: Energija za tistih sedem dni (1FS98).

Oseba 6: Ja, podporna skupina tako dobro deluje res ob odlični vodji oz. mentorici, ker ona nas usmerja (1FS99). Me povemo svoje težave in ona nas zelo dobro posluša (1FS100). Sedaj nas že vse precej dobro pozna in nas potem s posebnimi prijemi in pristopi usmerja in mislim, da smo vse na dobri poti (1FS101).

Oseba 1: Če še jaz lahko. Jaz sem prepričana, da v vsakem primeru v skupini vse rastemo in se razvijamo in smo dosti bolj pozitivne (1FS102). In te nahrbtnike, ki smo jih nosile leta in leta, smo že kar fejest izpraznile (1FS103). Kar se mene osebno tiče, pa verjetno tudi za vse nas sem skoraj prepričana, da še jih imamo in da imamo še kaj za izprazniti, ampak bomo praznile pridno naprej in bomo s časom v življenju bolj pozitivne in vesele (1FS104). In pa da bomo lažje sprejemale vse izzive, ki pridejo.

Oseba 4: ponosne smo lahko tudi na sebe, da smo bile pripravljene vstopiti v skupino, se vključiti in se dobesedno razgaliti, kar dostikrat ni lahko in se marsikdaj so solze tekle (1FS105). Ampak to so tiste solze, ki ti pomagajo.

Jaz: Že ena na ena se je težko razgaliti, kaj šele potem v skupini.

Oseba 4: Zdaj se že poznamo, ampak na začetku, ko sem jaz prišla, mi je to predstavljalo velik izziv (1FS106).

Jaz: Nekatere ste se že tudi poznale.

Oseba 2: Ja pred poznanimi osebami zna to biti še težje. Nisem si predstavljala, da se to lahko zgodi v malem Ormožu, da smo tak odprti, da smo tak odkriti, da smo pripravljene iti v najgloblje dele svoje intime in jih dati ven (1FS107).

Oseba 1: Že to, da se oseba odpre, si olajša zadeve (1FS108).

Jaz: Na to vprašanje ste že nekatere odgovorile, ampak me vseeno še zanima za druge. Ste kdaj priporočale ženskam ali pa znankam obisk te skupine?

Oseba 2, Oseba 3, Oseba 4: Ja (1FS109).

Oseba 4: Samo ene so prišle, potem pa so prenehale (1FS110).

Oseba 1: Ene so prišle, dobile to, kaj so rabile, in so šle (1FS111).

Oseba 5: Še vedno jih spodbujam, da pridejo (1FS112).

Oseba 6: Ljudem je to nek bav bav, ampak okej. Jaz sem zadovoljna.

Oseba 3: Jaz pač mam nekaj starejših žensk, za katere skrbim in dostikrat se mi izpovejo. Bolj sem njihov poslušalec, ker pač imajo vse več ali manj težke življenjske zgodbe in nimajo nikogar, komu bi se lahko potožile. Vsakega nekaj časa to malo poslušam. Pomagati itak ne morem. Že to je zadosti in so hvaležne, da pridem. In tu sem čisto nemočna. To so ženske, ki so pač neka druga generacija in se v taki skupini ne bi mogle več razgaliti. To so ženske recimo tam okoli 80 let in še več. Zato pa jaz grem in jim širim informacije.

Oseba 1: Širiš ljubezen.

Jaz: Okej, še zadnje vprašanje: sem na kaj pozabila ali bi želele karkoli dodati?

Oseba 2: Mislim, da smo vse povedale.

Jaz: Pa bi jaz tu zaključila. Najlepša hvala vsem za odgovore, pa da ste mi pomagale.

9.4 Transkript fokusne skupine 2

Jaz: Najprej bi me zanimalo, kako oziroma kje ste izvedele za skupino za samopomoč Zmorem?

Oseba 1: Za skupino sem izvedela prek prijateljice, ki je tudi članica (2FS1). Povedala mi je, kako koristna je bila zanje, ker se je mela enake težave kot jaz in me je v bistvu rekla, da naj pridem (2FS2).

Oseba 2: Meni so povedale po tem, ko sem končal zdravljenje od odvisnosti v PBO (2FS3).

Oseba 3: Jaz sem videla plakat v knjižnici in ko sem ga prebrala, sem se odločila, da pridem (2FS4). Že nekaj časa sem iskala pomoč (2FS5).

Oseba 4: Informacijo o skupini sem dobil od socialne delavke, s katero sem že prej govoril o mojih težavah (2FS6).

Oseba 5: Jaz sem tudi po opravljenem zdravljenju na psihiatriji iskala še dodatno pomoč zunaj bolnice (2FS7).

Jaz: Kako pa je potekala prijava za udeležitev? Kakšne so bile morebitne omejitve, kot na primer starost, čakanje na mesto?

Oseba 1: Prijava je bila zelo preprosta (2FS8), klicala sem na center za družine pa so mi rekli, naj pridem že naslednji teden (2FS9). Ni bilo nobenih posebnih omejitev (2FS10).

Oseba 3: Ja, podobno je bilo pri meni (2FS11). Ni bilo čakanja na mesto, vse je šlo zelo hitro (2FS12).

Oseba 2: Jaz sem se prijavila prek elektronske pošte in so mi odgovorili v nekaj dneh (2FS13). Starostnih omejitev ni bilo (2FS14), so pa rekli, da moraš biti resen glede udeležbe (2FS15).

Oseba 5: Prijava je bila enostavna, le poklical sem center in so me povabili na naslednjo srečanje (2FS16). Ni bilo čakanja (2FS17).

Oseba 4: Pri meni je bilo podobno (2FS18). Poslala sem e-mail in so mi hitro odgovorili (2FS19). Brez posebnih omejitev, vprašali so samo za moje ime in naslov (2FS20).

Jaz: Kakšen je bil vaš osebni postopek odločanja za vključitev v skupino za samopomoč (vključno z morebitnimi zadržki)?

Oseba 1: Sprva sem imela nekaj pomislekov (2FS21), predvsem glede delitve osebnih stvari z neznanci (2FS22). Mi smo majhna občina in slejkoprej se srečamo tudi kje drugje (2FS23). Nisem bila prepričana, ali sem se pripravljena tako izpostavljati (2FS24). A sem se vseeno odločila poskusiti, ker sem vedela, da potrebujem pomoč (2FS25).

Oseba 2: Pri meni je bilo podobno (2FS26). Nisem bil prepričan, ali bo skupina zame, ampak sem si rekel, da nimam kaj izgubiti (2FS27). Potreboval sem podporo (2FS28). Pričakoval sem, da bom prepoznal kakega člana iz PBO, ker smo vseeno imeli skupne terapije (2FS29).

Oseba 3: Sem bila zelo živčna in skeptična (2FS30). Nikoli nisem hodila na neke skupine ali pa na terapije (2FS31). Ampak vedela sem, da tako več ne morem živeti in sem si rekla, da grem in probam (2FS32). Potem pa sem bila tako zadovoljna in sem ostala do zdaj (2FS33).

Oseba 4: Bil sem v dvomih, če bom sploh lahko delil svoje težave z drugimi (2FS34). Vendar je socialna delavka zelo priporočila skupino, zato sem se odločil, da se pridružim (2FS35). Na prvem srečanju sem bil ful tih in zaprt (2FS36), hoto sem slišate najprej težave drugih, da jih malo primerjam s svojimi (2FS37). Ne vem, malo sem hoto potipat teren, preden sem jaz delil svojo zgodbo (2FS38).

Oseba 5: Imela sem nekaj zadržkov (2FS39), predvsem zaradi strahu pred obsojanjem (2FS40). Ampak sem hitro ugotovila, da so vsi v skupini zelo razumevajoči in podporni, saj se srečujejo z enakimi problemi kot jaz (2FS41). Veliko se pogovarjamo o dobrih in slabih dnevih, ker jih mam vsi (2FS42). Pri tem pa se podpiramo, da je več dobrih kot slabih (2FS43).

Jaz: Kakšna se vam zdi lokacija za skupino za samopomoč? Kaj vam je všeč, ni všeč, kaj bi spremenili?

Oseba 1: Lokacija mi je všeč, ker je blizu mojega doma (2FS44). Imamo velik prostor, kavče, kuhinjo (2FS45). Nič nam ne manjka.

Oseba 2: Meni je lokacija super, ker je v centru in lahko hitro pridem (2FS46). Vseeno bi bilo dobro imeti boljši parking (2FS47). Tu je parking le na cesti, te pa se hitro začilajo mesta (2FS48).

Oseba 3: Lokacija je v redu (2FS49). Tako kot je prej rekla Oseba 1, imamo vse, kaj nucamo (2FS50). Dostikrat si skuhamo čaj, kavo, včasih prinesemo kekse ali pa kako pecivo (2FS51).

Oseba 4: Prostor je prijeten in dobro opremljen (2FS52).

Oseba 5: Prostori so super (2FS53).

Jaz: Kako bi opisali svojo osebno izkušnjo podpore, ki jo dobivate s strani socialnih delavcev in drugih članov skupine?

Oseba 1: Podpora je neverjetna (2FS54). Vodja je zelo strokoven in sočuten (2FS55), člani skupine pa vedno pripravljeni pomagati (2FS56). Nisem si mislila, da bom lahko šla preko te odvisnosti in videla luč na koncu tunela (2FS57). Je bilo in je še težko, ampak je stokrat boljše zdaj (2FS58).

Oseba 2: Tudi moja izkušnja je zelo pozitivna (2FS59). Jaz se počutim sprejet (2FS60), zdi se mi, da si ful pomagamo (2FS61). Razumemo se, res je, da včasih dosti pametujemo, ampak lažje je pomagati drugim kot pa sebi (2FS62).

Oseba 3: Jaz sem opazila napredek pri sebi (2FS63). Prej sem skos razmišljala, kdaj bom prišla do cigaretov in kako bo, ko bom končno enega pokadila, pa je vmes minilo 15 minut (2FS64). Cel čas sem razmišljala o tem (2FS65). Prva misel, ko sem se vstala, in zadnja, preden sem šla spat (2FS66). Zdaj o tem razmišljam manj (2FS67).

Oseba 4: Se strinjam ja (2FS68). To, ko lahko začneš spet uživati v življenju pa ne organiziraš vsak dan okrog pitja al pa kajenja, igranja iger, je zelo dober občutek (2FS69).

Oseba 5: Ma meni se zdi, da je že to, da smo tu, pohvalno (2FS70). Veliko ljudi pri nas ma podobne probleme, pa nič ne naredijo glede njih (2FS71). Mi smo tu vsak teden, se ukvarjamo s sabo (2FS72). Ja, definitivno je veliko skušnjave pa odrekanja v tem procese, samo tak je (2FS73). Pomoje, če ne bi blo tote skupine, pa toteh ljudi bi jaz že davno bla nazaj v bolnici (2FS74).

Jaz: Katere morebitne spremembe opazate v svojem življenju, ki jih lahko pripišete podpori, prejeti s strani skupine, in kako se te kažejo v vašem vsakdanu?

Oseba 1: Postala sem bolj samozavestna (2FS75) in se bolje soočam s skušnjavami (2FS76). Tudi zgledam boljše, več se smejim in drugi so tudi opazile, ka sem dosti boljše (2FS77). Ne kregam se več z vsemi za vsake malenkosti (2FS78), lahko grem v štacuno pa grem mimo alkohola (2FS79). Tudi na rojstnih dnevih al pa druženjih mi to, da je na mizi vino, ne dela luštov (2FS80).

Oseba 2: Ja največja sprememba bi reko, da je v tem, kak jaz vidim sebe (2FS81). Prej sem se res sovražil, ker sem bil jezen na sebe (2FS82). Pa nisem si mogo pomagati. Zej pa vidim, da ni več tak (2FS83). Bolj sem povezan z družino (2FS84). Prej smo se ful kregali, zaj pa se družimo brez ka bi se drli en prek drugega (2FS85).

Oseba 3: Jaz bi rekla, da sem zadovoljna s sabo (2FS86). Teko smo tu že naredli, da se mi zdi, ka smo lahko vsi ponosni na sebe (2FS87). Vodja nam je tu res pomago, no, vsaj meni (2FS88). Jaz nisem vedla, kje začeti, on pa me je usmeril (2FS89).

Oseba 4: Jaz bi se strinjal z vsem, ke so že rekli (2FS90).

Oseba 5: Veliko sem pridobila na samozavesti (2FS91). Prej se nisem mela rada, ker sem bla jezna na sebe, tak kak je prej rekel Oseba 2 (2FS92). Začela sem spet uživati v življenju in s svojimi prijateljicami (2FS93).

Jaz: Kaj bi priporočali drugim ljudem v občini Ormož, ki se srečujejo s podobnimi težavami, kot ste se vi?

Oseba 1: Da ne odlašajo z vključitvijo (2FS94). Mi smo vsi bli enkrat prvič tu, tak ka vemo, da za to rabiš ogromno poguma (2FS95). Ampak to je prvi korak k temu, da si pomagamo (2FS96).

Oseba 2: Vsekakor priporočam udeležitev (2FS97). Podpora, ki jo dobiš, je neprecenljiva in lahko si spremeniš življenje, če hočes (2FS98). Tu v naši občini je tolko ljudi, ki majo probleme z alkoholom pa si nočejo tega priznati (2FS99). Tota skupina pa je zaupna, nihče nede govoril okoli, kdo hodi sem (2FS100). Zraven tega pa vemo, ka če bo se zvedlo, da ker govorim okrog o skupini, da se ne bo smel vrniti (2FS101). Nam pa to, da mamo podporo, več pomeni, kak pa to, da trač širimo (2FS102).

Oseba 3: Rekla bi, naj poskusijo (2FS103). Čeprav se zdi strašljivo, je to prvi korak k boljšemu življenju (2FS104).

Oseba 4: Jaz bi rekel, da se naj ne bojijo poiskati pomoči (2FS105).

Oseba 5: Definitivno priporočam skupino (2FS106). Pomagalo mi je bolj, kot sem si kdaj mislila, da je mogoče (2FS107).

Jaz: Sem še kaj pozabila? Ima kdo kaj za dodati?

Vsi: Ne.

9.5 Transkript intervjuja 1

Jaz: Kakšen je bil postopek vzpostavitve vaše skupine, torej skupine za samopomoč Zmorem?

SD: Skupina Zmorem je nastala v okviru projekta Centra za družine Ormož, po pogovoru z direktorico Ljudske univerze Ormož pred štirimi leti (1I1). Center za družine Ormož je projekt, ki je financiran iz strani Ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti ter občine Ormož (1I2).

Jaz: S kakšnimi izzivi in ovirami ste se srečevali tekom organiziranja in izvajanja skupine, tukaj mislim predvsem prostorske omejitve, nepripravljenost občanov za sodelovanje, administracija, čas trajanja?

SD: Izziv je in je bil prepričati ljudi, da se pridružijo skupini (1I3). Sej veš, mi smo ful zaprti ljudje (1I4). Hkrati smo se morali povezati s Centri za socialno delo (Ormož, Ptuj, Ljutomer, Murska Sobota), ki so nam pomagali glede priporočitve naših skupin potencialnim udeležencem (1I5). Pri tem smo si pomagali z letaki, ki smo jih večkrat letno pošiljali po pošti vsem prebivalcem občine Ormož (1I6). V času kovida je bil velik iziv, saj se nismo mogli srečevati osebno, ampak smo bili primorani delati preko telefona, saj večina uporabnikov ni bila pripravljena uporabljati Zooma (1I7). V času nošenja mask je bila komunikacija prav tako otežena, saj so bile izgubljene informacije, ki jih drugače razberemo iz telesne govorice in mimike (1I8). Glede prostora ni bilo težav (1I9). Je primeren za skupinska srečanja, na voljo je dobro založena kuhinja, projektor, računalnik ipd (1I10). Sam prostor je zelo domač, udeleženci cenijo, da lahko posedamo na kavčih in foteljih (1I11). To da našim skupinam pridi umirjenosti (1I12).

Jaz: Kaj vas je prepričalo, da ste se odločili ob redni službi voditi še skupino?

SD: Skupine za samopomoč vodim že več kot trideset let, predvsem v smislu pomoči v nadaljnji rehabilitaciji zdravljenecem, ki so končali zdravljenje na oddelku za zdravljenje bolezni odvisnosti v Psihiatrični bolnišnici Ormož (1I13). Delo s skupinami mi je torej že od nekdaj zelo blizu in z njim nadaljujem tudi izven svoje redne službe (1I14). Na podlagi mojih dolgoletnih izkušenj so me osebno kontaktirali, če bi bil pripravljen prevzeti skupino Zmorem (1I15).

Jaz: Kako ocenjujete storitve občine Ormož na področju duševnega zdravja pred vzpostavitvijo Centra za družine Ormož in po njej?

SD: Občina Ormož ima že od odprtja psihiatrije dobro vzpostavljen program za podporo posameznikom, ki se spopadajo z odvisnostjo (1I16). Z vzpostavitvijo Centra z družine Ormož se je dodatno povečala možnost v skrbi za ranljivo populacijo, ki zraven Centra za duševno zdravje odraslih in otrok v okviru Zdravstvenega doma Ormož in Psihiatrične bolnišnice Ormož skrbijo za duševno zdravje in pomoč tistim, ki to želijo ali potrebujejo (1I17). Občina Ormož je vedno znala prisluhniti in podpirati takšno dejavnost (1I18). Skupina je ponudila dodatno neformalno druženje za posameznike, ki se srečujejo s podobnimi težavami (1I19). Udeleženci se zelo radi poslužujejo organiziranih skupin izven zdravstvenih institucij, saj je tukaj stigma dosti manjša (1I20).

Jaz: Kako vidite vlogo Centra za družine Ormož pri zagotavljanju dolgoročne podpore prebivalcem občine Ormož?

SD: S Centrom za družine Ormož se bogati dejavnost pomoči in podpore ne samo prebivalcem občine Ormož, temveč tudi vsem ostalim iz sosednjih občin, preko objav v medijih, lokalnih televizij, osebnih povabil, lokalnih radijskih postaj, centrov za socialno delo (1I21). V primeru skupine Zmorem so udeleženci tisti, ki rabijo po zdravljenju v PBO še nadaljno podporo pri vsakodnevem srečevanju in premagovanju z odvisnostjo (1I22). Pri tem je ključnega pomena kontinuiteta v podpori ter prostor, ki omogoča uporabnikom deliti svoje zgodbe uspeha drugim posameznikom, ki so se pridružili kasneje (1I23). Odvisnost je pač vsakodnevna borba (1I24).

Jaz: Kaj po vašem mnenju ločuje storitve podporne skupine za samopomoč Zmorem od drugih obstoječih storitev in institucij?

SD: Skupina za samopomoč Zmorem je namenjena predvsem ljudem, ki imajo težave na področju odvisnosti (alkoholizem, odvisnost od iger na srečo, odvisnosti od tablet) (1I25). Skupina je edina takšna oblika dela izven zdravstvenih ustanov v Ormožu in tudi širše (1I26). Za udeležence skupine smo na voljo enkrat na teden, ob

isti uri na istem mestu skozi celo leto (1I27). K dobrim rezultatom prispevajo izkušnje, potrpežljivost, kontinuiteta in seveda vztrajnost (1I28).

Jaz: Kakšna je vaša vloga kot vodja skupine? Kako se pripravite na srečanja?

SD: Kot vodja skupine predvsem poslušam, usmerjam pogovor, informiram (1I29). Na srečanja se pripravljam različno, odvisno od teme pogovora, vrste težav, ki jih izpostavijo udeleženci skupine. Zmorem, pri tem mi veliko pomagajo izkušnje, ki sem si jih pridobil z delom v Psihiatrični bolnišnici Ormož (1I30).

Jaz: Kakšne pristope oziroma modele pomoči uporabljate v skupinah?

SD: Osnovni model dela v skupini je pogovor, spodbujanje udeležencev k lastnemu razmišljanju, odprti komunikaciji in učenju prevzemanja odgovornosti zase in za svoja dejanja (1I31).

Jaz: Kakšni so vaši osebni načrti za prihodnost vaše skupine?

SD: Projekt Centra za družine Ormož poteka že četrto leto od petih let in že sedaj potekajo pogovori z Ljudsko univerzo Ormož, kako naprej (1I32). V primeru, da bo ministrstvo ponovno objavilo razpis, se bo organizacija ponovno prijavila, seveda pa je veliko vprašanje, ali bo tudi izbrana (1I33). Za našo skupino bi to bilo nujno potrebno, saj je bistven vidik kontinuiteta dela (1I34). Žal smo odvisni od projekta (1I35). Nimaš kaj.

9.6 Transkript intervjuja 2

Jaz: Kakšen je bil postopek vzpostavitve vaše skupine?

SD: Ljudska univerza Ormož je projekt Grajski center za družine vzpostavila že pred leti (2I11). Sofinancira ga MDDSZ (2I12). En izmed pogojev je bil, da so izvajalci strokovni delavci (2I13). Vprašali so me, če bi bila pripravljena sodelovati (2I14). Z njimi sem pomagala odkriti, katera področja bi bilo treba zastopati v naši občini in kako bodo ta pogojena pogojem samega projekta (2I15). Veliko smo brainstormali glede storitev, ki jih primanjkuje oz. bi jih bilo fajn meti v občini (2I16). Iskali smo variante, kaj bi ljudi pritegnilo (2I17). V decembru sem organizirala delavnico izdelovanja voščilnic (2I18). Ta se je super obnesla. Odziv je bil velik in tudi udeleženske so se imele fajn (2I19). V času te delavnice sem izkoristila čas, da sem se malo pozanimala o potrebah udeleženk (2I10). Naredile smo osebno inventuro. Okrog sem dala listke z nedokončanimi povedi in one so jih izpolnile (2I11). Tak nekak smo prišli do spoznanja, da so ble zelo pripravljene sodelovati, ker so lahko govorile o svojih težavah, slabih trenutkih, koga ali kaj pogrešajo ... (2I12) Rekle so tudi, da bi si želele več takih srečanj (2I13). In od tod se mi je porodila ideja o podporni skupini za ženske (2I14). Dostikrat pride na plano tematika nasilja v družini, na tem področju sem tudi nekaj časa delala (2I15). Ampak jaz sem to zapakirala malo drugače, ker nobena najbrž ne bi želela priti, če bi rekli skupini "podporna skupina za žrtve nasilja" (2I16). Na začetku je bilo tam dve do tri udeleženk, zdaj pa jih je dosti več (2I17). Veliko sem jih povabila v svoji službi (2I18). In so začele prihajati.

Jaz: S kakšnimi izzivi in ovirami ste se srečevali tekom organiziranja in izvajanja?

SD: Ko je enkrat zadeva zalaufala, ni bilo več ovir (2I19). Ful mi je bilo pomembno to, da LUO ne objavlja na spletna omrežja slik in poteka naše skupine (2I20). Ker potem skupina več ne bi bila anonimna (2I21). Zelo sem bila zadovoljna, ker so to tudi upoštevali (2I22). Enega hipa nas je blo 13 in je bilo težko organizirati čas, da vsaka pride do besede (2I23). V času kovida pa je bilo delo naše skupine onemogočeno (2I24). Nekatere iz udeleženk živijo v neurejenih razmerah ali s povzročiteljem nasilja ali pa enostavno nimajo prostora, kam bi se lahko umaknile (2I25). Starejše udeleženske pa niso bile večje v uporabi Zooma (2I26). Moti me zgolj samo to, da srečanj ne moremo imeti zunaj naših prostorov, saj je to žal strogo predpisano v projektu (2I27).

Jaz: Kaj vas je prepričalo, da ste se odločili ob redni službi voditi še skupino?

SD: Delati dobro (2I28). Rada prispevam k skupnosti (2I29). Poleg tega sem v turističnem kulturnem društvu v moji vasi in plešem (2I30). Super se mi je zdelo, da bi se ljudje bolj odprli in govorili o problemih, ki jih težijo (2I31). V svojem delu veliko delam z neprosto voljnimi uporabniki na področju vzgoje in varstva otrok, zato sem želela delati tudi z ženskami, ki prostovoljno hodijo na naša srečanja (2I32). To mi daje neko osebno zadovoljstvo, da lahko pomagam (2I33).

Jaz: Kako ocenjujete storitve občine Ormož na področju duševnega zdravja pred vzpostavitvijo Centra za družine Ormož in po njej?

SD: Vzpostavitev je bila zelo dobra in drzna poteza (2I34). V takšni mali občini je karkoli zelo težko spelati, ampak smo zaznali potrebo po tej storitvi (2I35). Zelo smo se potrudili in vzpostavili program (2I36). V mestu se je zadeva super umestila (2I37). V Ormožu so ljudje začeli spreminjati svoj odnos do pomoči na področju duševnega zdravja (2I38). Center ponuja brezplačne in dostopne storitve (2I39). Zadeli so v zlato s tem, ko so organizirali brezplačne storitve za otroke, ko so starši v službah (2I40). Na sploh je skupina velika pridobitev, ker je bila umeščena v prostor, kjer takrat še ni blo centra za duševno zdravje, zdaj je (2I41). Bili smo pionirji, bi lahko rekli (2I42).

Jaz: Kako vidite vlogo Centra za družine Ormož pri zagotavljanju dolgoročne podpore prebivalcem občine Ormož?

SD: Smiselno se mi zdi, da se umesti v redni program ljudske univerze (2I43). Ker bi na ta način blo lažje zagotoviti konsistentnost (2I44). V Ormožu bi blo nujno vzpostaviti skupino za krepitev starševskih kompetenc (2I45). Ampak to še ne gre zaj.

Jaz: Kako to, da ne gre?

SD: Na Ptuju imajo podobno stvar in mi tja tudi pošiljamo uporabnike. Kar cela družina gre na delavnice. Najprej skuhamo nek obrok, potem pa imajo starši posebno delavnico pa otroki posebej. Trenutno to ne gre zaradi tega, ker je to taka stigma še zdaj, pa težko je posegati v stil starševstva ljudi (2I46).

Jaz: Kaj po vašem mnenju ločuje storitve podporne skupine za ženske od drugih obstoječih storitev in institucij v Ormožu?

SD: Ni formalizirana (2I47). Program sicer je, ampak skupina kot sama in njen potek pa sta zelo odprta (2I48). Ko pride ženska v skupino, se lahko hitro odpre in dobi podporo ter olajšanje (2I49). Meni se zdi naša skupina velika pridobitev za občanke (2I50). Pomembna nam je visoka stopnja zaupanja ob vstopu, se mi zdi, da je vse najprej strah glede anonimnosti (2I51). Še posebej v tak mali občini, novice hitro grejo naprej in zaradi tega je večino zelo strah priti in se razgaliti (2I52).

Jaz: Kakšna je vaša vloga kot vodja skupine? Kako se pripravite na srečanja?

SD: Moja vloga je krepiti odnos v skupini (2I53), omogočiti prostor, da se slišimo med seboj (2I54), moderatorstvo, da ne govorimo ena prek druge (2I55), struktura skupine (2I56). Vodim pogovor v neke zaključke in se trudim, da se držimo teme (2I57). Pazim na anonimnost in na spoštovanje tiste ženske, ki v določenem trenutku doživlja stisko, da se jo pusti čutiti in ne etiketirati ali pa omalovaževati njene stiske (2I58). Pomembno pa je tudi, da smo vse prisotne v trenutku. Pripravljam se na srečanja bolj kot ne s koncepti neke teme, z besedili, ki jih preberemo na začetku in se o njih pogovarjamo (2I59). Uporabljam nedokončane stavke, ko so kakšni prazniki, npr. materinski dan, govorimo o tematikah mam, očetov, ali pa npr. dan boja proti nasilju (2I60). Največkrat se izpostavljajo težave v medosebnih stikih ne glede na to, s kom, al so s partnerjem, starši, sorojenci, otroki ... (2I61)

Jaz: Kakšne pristope oziroma modele pomoči uporabljate v skupini?

SD: Skušam čim več izhajati iz življenja uporabnika (2I62), potem delam tudi individualno delo (2I63). Največjo korist ima igranje vlog (2I64). To se je udeleženkam na začetku zdelo čudno in smešno, ampak se je pokazalo, da je najbolj učinkovito (2I65). Potem pa je tu seveda skupinsko delo, uporabljam znanje iz teorije izbire, socialno delavska znanja, nujno potreben kodeks etike v socialnem varstvu in pa karte prijateljstva (2I66). Včasih se ne moreš pripraviti, ker ne veš, s čem bodo prišle na srečanje, zato je nujno prilagajanje (2I67).

Jaz: Kakšni so vaši osebni načrti za prihodnost vaše skupine?

SD: Da sem še vedno osebno vpletena in doprinesem k izboljšanju življenju posameznic, dokler bo ta skupina trajala (2I68).

9.7 Odprto kodiranje

Koda	Prepis izjave	Pomen	Kategorija	Tema
1FS1	Jaz sem izvedela prek zavoda za zaposlovanje.	Zavod za zaposlovanje	Poizvedba	Udeležba
1FS2	Preko ženske, ki je že bila.	Predhodna obiskovalka	Poizvedba	Udeležba
1FS3	Seveda sem bila povabljen s strani vodje.	Povabilo vodje	Poizvedba	Udeležba
1FS4	Čisto slučajno sem šla v službi na čakanje na penzijo in seveda je treba najti nove aktivnosti.	Iskanje novih aktivnosti v času pokoja	Poizvedba	Udeležba
1FS5	In jaz sem se tega takrat veselila in sem šla delat novoletne voščilnice, zdaj pa tam najdem vodjo podporne skupine.	Povabilo vodje	Poizvedba	Udeležba
1FS6	Mene je povabila voditeljica.	Povabilo vodje	Poizvedba	Udeležba
1FS7	Bila sem nekje pa sem videla plakat na steni.	Promocijski plakat	Poizvedba	Udeležba
1FS8	Ponujali so varstvo otrok med tem, ko se je ta skupina izvajala. Imam tri otroke in nisem vedla, kam jih dat.	Nudjenje varstva otrok v času poteka skupine	Varstvo otrok	Udeležba
1FS9	Ne vem.	Ni omejitev	Brez omejitev	Omejitve
1FS10	Omejitev ni bilo, ker je bilo na sploh to težko izvesti.	Težave z izvedbo, zato ni omejitev	Brez omejitev	Omejitve
1FS11	Ni bilo nekih prijav.	Brez prijav	Brez prijav	Omejitve
1FS12	Objavljeno je bilo, kdaj skupina poteka in kdo je prišel, je prišel.	Objavljen termin skupine	Brez prijav	Omejitve
1FS13	Na začetku nas je bilo tudi po 13 udeležencev.	13 udeležencev	Velik odziv	Omejitve
1FS14	Jaz jih nisem imela.	Ni zadržkov	Brez zadržkov	Zadržki
1FS15	Zaupanje mi je bilo največje vrednosti.	Pomembnost zaupanja	Zaupanje	Zadržki
1FS16	Jaz pa sem vseeno bila skeptična.	Skeptičnost sodelovanja	Skeptičnost	Zadržki
1FS17	Glede tega, da smo, če lahko računam še sebe zraven, tako odklonilni, pa se držimo za sebe.	Odklonilnost do iskanja pomoči	Odklonilnost	Zadržki
1FS18	Ne zato, ker ne bi hotela priti, ampak enostavno ni čas.	Pomanjkanje časa	Pomanjkanje časa	Udeležba
1FS19	Jaz nisem imela nobenih zadržkov.	Ni imela nobenih zadržkov	Brez zadržkov	Zadržki
1FS20	Pri meni je prijateljica začutila, da sem v neki stiski in me je povabila.	Povabilo prijateljice	Poizvedba	Udeležba
1FS21	Tudi vedela sem, kdo vodi skupino in sem povsem zaupala.	Poznavanje vodje	Zaupanje	Zadržki
1FS22	Nič ne bi spremenile.	Ne bi spremenile prostorov srečanj	Zadovoljstvo s prostori	Prostori
1FS23	Super je.	Zadovoljstvo s prostori	Zadovoljstvo s prostori	Prostori

1FS24	Dobro se počutimo.	Dobro počutje	Zadovoljstvo z vzdušjem	Prostori
1FS25	Kuhno imamo, vse si prinesemo zraven, kaj rabimo.	Skupina ima na voljo kuhinjo. Hkrati pa si prinesejo zraven, kar potrebujejo	Zadovoljstvo z opremo	Prostori
1FS26	Včasih mam prave fešte.	Imajo zabave	Zadovoljstvo z vzdušjem	Prostori
1FS27	Jaz morem rečt, da sem kar dobila podporo.	Je dobila podporo	Pozitivna izkušnja podpore	Podpora
1FS28	To, da si lahko odpreš to, da slišiš tudi druga mnenja, to ti da razmišljati.	Sprememba razmišljanja ob zgodbah drugih	Pozitivna izkušnja podpore	Podpora
1FS29	Pomembno je, da narediš korak, tudi če narediš napačnega, ga narediš in to je, ker drugače meni se je dogajalo, da sem stala na mestu.	Delanje korakov v pravo smer	Pozitivna izkušnja podpore	Podpora
1FS30	Nisem vedela, kaj naj.	Občutek izgubljenosti	Doživljanje obupa	Podpora
1FS31	Veliko podpore sem rabila glede tega.	Potreba po podpori	Potreba po podpori	Podpora
1FS32	Tudi danes sem začela razmišljat o neki zadevi, sem rekla: končno lahko hodim brez bergle.	Razbremenitev težav, ki so jo morale	Razbremenitev	Podpora
1FS33	Meni je fajn, da lahko res odkrito govorimo.	Odkriti pogovori	Odkritost	Podpora
1FS34	Včasih se zjočemo, večinoma pa se smejimo.	Jok in smeh	Čustvenost	Podpora
1FS35	No, in fajn je, da vidiš od nekoga drugega mnenja.	Izmenjevanje mnenj	Odkritost	Podpora
1FS36	Je pa ful super podporni skupina.	Zadovoljstvo glede skupine	Pozitivna izkušnja podpore	Podpora
1FS37	Veliko se naučiš.	Pridobivanje znanja	Izobraževanje	Podpora
1FS38	Nisi več pod takšnim stresom.	Razbremenitev stresa	Pozitivna izkušnja podpore	Podpora
1FS39	Res zahvala gre socialni delavki za vse.	Zahvala vodji	Pozitivna izkušnja vodje	Vodja
1FS40	Če jaz začnem pri socialni delavki, lahko rečem, da jo poznam že dobrih 14 let.	Vodjo pozna že 14 let	Poznavanje vodje	Vodja
1FS41	Na tak strokovno preprosti način zna nastaviti ogledalo.	Postavljanje ogledala udeleženkam	Kompetence vodje	Vodja
1FS42	Ne pritiska ter pusti, da sproščeno steče tisto, kar imaš namen povedati.	Sproščen potek pogovora	Kompetence vodje	Vodja
1FS43	In to zelo dobro, ker potem se razvije takoj zaupanje.	Razvijanje zaupanja	Zaupanje vodji	Vodja
1FS44	Istočasno se malo tudi ustrašiš.	Občutek strahu	Kompetence vodje	Vodja
1FS45	Namreč tisto, kar nisem vedela povedati, je že znala.	Vodja je znala razbrati to kar je udeleženka želela povedati	Kompetence vodje	Vodja

1FS46	Tu je fajn, ker ni obsojanja, ampak prisluhnejo ti.	V skupini ni obsojanja, udeleženske se med seboj poslušajo	Pozitivna izkušnja podpore	Podpora
1FS47	Taka posebna komunikacija steče, je razumevajoča in dobiš podporo.	Razumevajoča komunikacija	Pozitivna izkušnja podpore	Podpora
1FS48	Vem, da me ne bom pri tem nič obsojala, ampak bo razumela tisto pač, kar me v tistem momentu teži.	Sprejemanje s strani vodje skupine	Pozitivna izkušnja vodje	Vodja
1FS49	Večina žensk je tako naretihi, da je že, ko ven damo stvari, je že pol problema rešenega.	S pogovorom postanejo težave manjše in lažje	Pozitivna izkušnja podpore	Podpora
1FS50	Ampak tudi pa vsakokrat, ko recimo daš to ven, pričakuješ negativni feedback.	Pričakovanje negativnega odgovora	Stigma iskanja pomoči	Stigma
1FS51	Ker ženske smo tiste, ki delamo narobe, tu pa tega ni.	Ženske ne smejo izraziti svojih problemov	Stigma iskanja pomoči	Stigma
1FS52	To, da se poslušamo, da se ne obsojamo, sicer včasih malo pametujemo.	Pomembnost poslušanja. Včasih lahko drugemu pametujejo	Vzajemno poslušanje	Podpora
1FS53	Lažje je drugemu nekaj svetovati, kot pa sam sebi.	Težje je iskati rešitev za svoje probleme	Negotovosti pri iskanju pomoči	Stigma
1FS54	Pomembno je to, da pa si tega ne zamerimo in da z objemom pridemo in z objemom odidemo, brez zamer.	Pomembnost pozitivnega začetka in konca srečanj	Čustvenost	Podpora
1FS55	Mislím, da to skupino gor drži in ko poslušaš določene probleme od drugih, tudi sam na koncu ugotoviš, da tvoji problemi niso tako veliki oziroma postanejo manjši.	Preko pogovora ugotoviš, da so tvoji problemi veliko manjši, kot se zdijo	Pozitivna izkušnja podpore	Podpora
1FS56	Sam se boriš s tistimi svojimi izzivi.	Osamljenost v reševanju svojih problemov	Stigma iskanja pomoči	Stigma
1FS57	Pa včasih ne veš, kako bi se spravił reševati problem, slišiš zgodbo druge in enostavno tudi sam v svojih situacijah mogoče lažje, oziroma ne mogoče, sigurno ti je lažje videti svoj problem.	Preko zgodb drugih vidiš svojo situacijo v drugi luči	Nova perspektiva	Podpora
1FS58	Ja, naša vodja je zlata vredna.	Zlata vredna vodja	Pozitivna izkušnja vodje	Vodja
1FS59	Ne vem, če bi jo lahko zamenjali za katero drugo osebo.	Vodje ne bi zamenjala	Pozitivna izkušnja vodje	Vodja
1FS60	Zato pohvala tudi Centru za družine, da nam to	Hvaležnost Centru za družine	Zadovoljstvo	Organizacija

	omogoča, ker marsikje res tega nimajo.	za vzpostavitev skupine		
1FS61	Pa mi je rekla joj, kako ste vi srečni, da mate to v Ormožu.	Želja po podporni skupini iz drugih občin	Želja drugih ljudi	Organizacija
1FS62	Rekla sem ja, pa saj nimamo samo tega. Imamo še psiho-fitness in čuječnost. In je rekla, da bi ona na to tudi hodila.	Zraven podporne skupine obstajajo še druge delavnice	Širok izbor	Organizacija
1FS63	Hvala Centru za družine tudi za vse to, kar nam je dal.	Hvaležnost Centru za družine	Hvaležnost	Organizacija
1FS64	Podporna skupina mi ogromno pomeni.	Velik pomen podporne skupine	Velik pomen	Podpora
1FS65	Dolgo sem odlašala, ampak sem počasi začela spreminjati svoje življenje.	Veliko odlašanja na začetku iskanja pomoči	Odlašanje	Stigma
1FS66	Za nič mi ni žal.	Brez obžalovanja	Pozitivna izkušnja podpore	Podpora
1FS67	Vedno pridem z veseljem, ker mi stalno nudijo to podporo in tudi s strani socialne delavke mam to možnost, da se izpovem, da povem, kaj mi leži na duši.	Podpora udeleženk in vodje	Razbremenitev	Podpora
1FS68	Rabimo nekoga, ki te samo posluša.	Želja, da je slišana	Vzajemno poslušanje	Podpora
1FS69	Ne govorimo samo o slabih stvareh, tudi lepe stvari se zgodijo.	Zraven težkih tem se pogovarjajo tudi o lepih stvareh	Teme pogovora	Podpora
1FS70	Ko sem prvič prišla v to skupino, nisem imela neke ideje ali pričakovanj.	Brez pričakovanj na začetku obiskovanja	Brez pričakovanj	Podpora
1FS71	Nisem si zadajala nekih ciljev vnaprej.	Ni zadanih ciljev	Brez ciljev	Podpora
1FS72	Ko sem prvič prišla in sem se predstavila, ker sem bila na novo, sem bila zelo lepo sprejeta.	Lep sprejem ob prvem srečanju	Pozitivna izkušnja vključitve	Podpora
1FS73	In potem, ko sem poslušala druge zgodbe od druge prijateljice, sem vidla, da moja težava sploh ni nič v primerjavi z drugim.	Svoje težave je videla kot manjše ob pogovoru z drugimi	Obvladovanje težav	Spremembe
1FS74	Pri tem mi res veliko pomeni to poslušanje.	Velik pomen poslušanja	Vzajemno poslušanje	Podpora
1FS75	Čeprav je bila prej rečena taka lepa pohvala za našo vodjo, bom jaz tudi rekla, da sem navdušena in res hvaležna.	Navdušenje nad vodjo	Pozitivna izkušnja vodje	Vodja
1FS76	Ona zna tudi izziv dati in te malo sprovcirati, ampak v pozitivnem smislu, ne.	Dajanje izzivov	Kompetence vodje	Vodja
1FS77	Ta naša srečanja mi veliko pomenijo.	Velik pomen srečanj	Dobro počutje v skupni	Podpora
1FS78	Vedno pa se razidemo res spet kot dobre prijateljice in	Dobri odnosi znotraj skupine	Dobro počutje v skupini	Podpora

	z veseljem prihajam na to skupino.			
1FS79	Jaz sem v času, ko sem v skupini, doživela veliko spremembo in podporo med člani skupine.	Doživetje sprememb in podpore	Pozitivne spremembe	Spremembe
1FS80	Ogromno ti pomeni, da imaš nekoga, ko si v neki težavi, da veš, da da ti na nek način pomaga.	Zavedanje, da imaš ljudi, ki ti pomagajo	Vzajemna pomoč	Podpora
1FS81	Veliko se pogovarjamo in tudi si veliko lahko svetujemo.	Veliko pomoči in vzajemnega svetovanja	Vzajemna pomoč	Podpora
1FS82	Jaz lahko definitivno zase rečem, da se imam bolj rada, kot sem se imela prej.	Ima se rajši kot prej	Pozitivna sprememba v dožemanju sebe	Spremembe
1FS83	Naredila sem neke spremembe, začela drugače razmišljati, začela sem videti tudi druge vidike svojih problemov.	Drugačno razmišljanje, gledanje na težave z druge perspektive	Nova perspektiva	Spremembe
1FS84	Včasih ti samo nastavijo drug vidik in ti začneš malo globlje razmišljati o nekih temah.	Gledanje na težave z druge perspektive	Nova perspektiva	Spremembe
1FS85	Skupina mi je ogromno pomagala.	Pomoč skupine	Obvladovanje težav	Spremembe
1FS86	Bolj sem samozavestna.	Samozavest	Pozitivna sprememba v dožemanju sebe	Spremembe
1FS87	Da se ponovim, končno hodim brez bergle.	Olajšanje glede težav	Obvladovanje težav	Spremembe
1FS88	Psihično je kar veliki napredek.	Napredek na področju duševnega zdravja	Pozitivna psihološka sprememba	Spremembe
1FS89	Priznam, da sem že prej dosti delala na sebi.	Izkušnje z delom na sebi	Predhodne izkušnje	Spremembe
1FS90	Počasi grem proti temu, kar sem si želela.	Stremenje k izboljšavi	Proces spremembe	Spremembe
1FS91	Ampak še vedno nikoli ni in ni konca tega dela na sebi.	Nedokončano delo na sebi	Proces spremembe	Spremembe
1FS92	Pač postaviš si neke meje, da si nekaj, kar si dovolil prej, več ne dovoliš.	Postavljanje mej	Pozitivna sprememba	Spremembe
1FS93	Pač da bi se nekdo obnašal na take načine do mene kot se je nekoč, več ne dovolim.	Ne dovoli si več grdega obnašanja do sebe	Pozitivna sprememba	Spremembe
1FS94	Drugače začneš razmišljati, vedno bolj pogumno, skupina pa je tako ali tako vedno tukaj za tebe.	Pridobivanje poguma in zavedanje, da je skupina zmeraj na voljo	Pozitivna sprememba	Spremembe
1FS95	Spoznaš, kako se počutiš, kako se odločaš ...	Spoznavanje samega sebe	Pozitivna sprememba v dožemanju sebe	Spremembe
1FS96	To je glih tak, da si nalagaš eno breme, pa ga konstantno nosiš, pol pa pride za tabo.	Nalaganje bremena, ki se ga ne moreš rešiti	Proces spremembe	Spremembe

1FS97	Pol pa pride tisti sedmi dan, pa prideš sem pa se razbreniš in se napiješ z energijo.	Razbremenitev preko skupine	Proces spremembe	Spremembe
1FS98	Energija za tistih sedem dni.	Dajanje energije za prihajajoč teden	Pozitivna izkušnja	Spremembe
1FS99	Ja, podporna skupina tako dobro deluje res ob odlični vodji oz. mentorici, ker ona nas usmerja.	Uspeh skupine pripisuje vodji	Kompetence vodje	Vodja skupine
1FS100	Me povemo svoje težave in ona nas zelo dobro posluša.	Aktivno poslušanje vodje skupine	Kompetence vodje	Vodja skupine
1FS101	Sedaj nas že vse precej dobro pozna in nas potem s posebnimi prijemi in pristopi usmerja in mislim, da smo vse na dobri poti.	Usmerjanje na podlagi poznavanja udeleženk skupine	Individualiziran pristop	Vodja skupine
1FS102	Če še jaz lahko. Jaz sem prepričana, da v vsakem primeru v skupini vse rastemo in se razvijamo in smo dosti bolj pozitivne.	Osebnostna rast znotraj skupine, pozitivna naravnost udeleženk	Pozitivne spremembe v osebnosti	Spremembe
1FS103	In te nahrbtnike, ki smo jih nosile leta in leta, smo že kar fejest izpraznile.	Razbremenitev stvari, ki so jih leta težile	Pozitivna sprememba	Spremembe
1FS104	Kar se mene osebno tiče, pa verjetno tudi za vse nas sem skoraj prepričana, da še jih imamo in da imamo še kaj za izprazniti, ampak bomo praznile pridno naprej in bomo s časom v življenju bolj pozitivne in vesele.	Prepričanje in pripravljenost glede dela na sebi	Pozitivna sprememba	Spremembe
1FS105	Ponosne smo lahko tudi na sebe, da smo bile pripravljene vstopiti v skupino, se vključiti in se dobesedno razgaliti, kar dostikrat ni lahko in se marsikdaj so solze tekle.	Ponos glede odločitve za sodelovanje v podporni skupini	Pozitivna izkušnja	Spremembe
1FS106	Zdaj se že poznamo, ampak na začetku, ko sem jaz prišla, mi je to predstavljalo velik izziv.	Na začetku je bilo obiskovanje skupine težko	Težek začetek	Spremembe
1FS107	Nisem si predstavljala, da se to lahko zgodi v malem Ormožu, da smo tak odprti, da smo tak odkriti, da smo pripravljene iti v najgloblje dele svoje intimitete in jih dati ven.	Presenečenje nad odprtostjo občank Ormoža	Pozitivna izkušnja	Spremembe
1FS108	Že to, da se oseba odpre, si olajša zadeve.	Olajšanje preko pogovora	Pozitivna izkušnja	Spremembe
1FS109	Ja.	Strinjanje glede priporočila skupine drugim ženskam	Priporočilo	Priporočilo

1FS110	Samo ene so prišle, potem pa so prenehale.	Neredno obiskovanje	Neredna udeležba	Priporočilo
1FS111	Ene so prišle, dobile to, kaj so rabile, in so šle.	Prisotnost na le parih srečanjih	Neredna udeležba	Priporočilo
1FS112	Še vedno jih spodbujam, da pridejo.	Vzpodbujanje obiskovanja skupine	Vzpodbujanje	Priporočilo
2FS1	Za skupino sem izvedela prek prijateljice, ki je tudi članica.	Povabilo prijateljice	Poizvedba	Udeležba
2FS2	Povedala mi je, kako koristna je bila zanjo, ker se je mela enake težave kot jaz in me je vbistve rekla, ka nej še jaz pridem.	Prijateljica je imela podobne težave, zato jo je povabila na skupino	Poizvedba	Udeležba
2FS3	Meni so povedale po tem, ko sem končal zdravljenje od odvisnosti v PBO.	Po končanem zdravljenju v PBO	Poizvedba	Udeležba
2FS4	Jaz sem videla plakat v knjižnici in ko sem ga prebrala, sem se odločila, da pridem.	Plakat v knjižnici	Poizvedba	Udeležba
2FS5	Že nekaj časa sem iskala pomoč.	Iskanje pomoči	Iskanje pomoči	Udeležba
2FS6	Informacijo o skupini sem dobil od socialne delavke, s katero sem že prej govoril o mojih težavah.	Informacijo je dobila od socialne delavke	Poizvedba	Udeležba
2FS7	Jaz sem tudi po opravljenem zdravljenju na psihiatriji iskala še dodatno pomoč zunaj bolnice.	Po končanem zdravljenju v PBO je iskala pomoč zunaj bolnice	Poizvedba	Udeležba
2FS8	Prijava je bila zelo preprosta.	Preprosta prijava	Preprosta prijava	Omejitve
2FS9	Klicala sem na center za družine pa so mi rekli, naj pridem že naslednji teden.	Prijava preko telefonskega klica	Preprosta prijava	Omejitve
2FS10	Ni bilo nobenih posebnih omejitev.	Ni omejitev	Brez omejitev	Omejitve
2FS11	Ja, podobno je bilo pri meni.	Podoben postopek prijave	Preprosta prijava	Omejitve
2FS12	Ni bilo čakanja na mesto, vse je šlo zelo hitro.	Hiter potek prijave	Hitra prijava	Omejitve
2FS13	Jaz sem se prijavila prek elektronske pošte in so mi odgovorili v nekaj dneh.	Prijava preko elektronske pošte	Preprosta prijava	Omejitve
2FS14	Starostnih omejitev ni bilo.	Ni starostne omejitve	Brez omejitev	Omejitve
2FS15	So pa rekli, da moraš biti resen glede udeležbe.	Resnost glede udeležbe	Resnost udeležbe	Omejitve
2FS16	Prijava je bila enostavna, le poklical sem center in so me povabili na naslednjo srečanje.	Preprosta prijava preko telefonskega klica	Preprosta prijava	Omejitve
2FS17	Ni bilo čakanja.	Brez čakanja	Hitra prijava	Omejitve
2FS18	Pri meni je bilo podobno.	Podobnosti pri prijavi	Preprosta prijava	Omejitve

2FS19	Poslala sem e-mail in so mi hitro odgovorili.	Prijava preko elektronske pošte	Preprosta prijava	Omejitve
2FS20	Brez posebnih omejitev, vprašali so samo za moje ime in naslov.	Ni bilo omejitev	Brez omejitev	Omejitve
2FS21	Sprva sem imela nekaj pomislekov.	Skeptičnost sodelovanja	Skeptičnost	Zadržki
2FS22	Predvsem glede delitve osebnih stvari z neznanci.	Deljenje osebnih stvari z neznanci	Strah pred deljenjem osebnih stvari	Zadržki
2FS23	Mi smo majhna občina in slej ko prej se srečamo tudi kje drugje.	V majhni občini se vsi poznajo	Strah pred kršitvijo zaupnosti	Zadržki
2FS24	Nisem bila prepričana ali sem se pripravljena tako izpostavljati.	Zadržanost glede izpostavljanja	Zadržanost	Zadržki
2FS25	A sem se vseeno odločila poskusiti, ker sem vedela, da potrebujem pomoč.	Zavedanje, da potrebuje pomoč	Iskanje pomoči	Zadržki
2FS26	Pri meni je bilo podobno.	Podobnost v zadržkih	Skeptičnost	Zadržki
2FS27	Nisem bil prepričan, ali bo skupina zame, ampak sem si rekel, da nimam kaj izgubiti.	Ni bil prepričan, če je skupina zanj, ampak se je vseeno vključil	Neprepričanost v vključitev	Zadržki
2FS28	Potreboval sem podporo.	Potreba po podpori	Iskanje pomoči	Zadržki
2FS29	Pričakoval sem, da bom prepoznal kakega člana iz PBO, ker smo vseeno imeli skupne terapije.	Pričakovanje, da bo videl druge ljudi iz PBO	Pričakovanje srečanja poznanih ljudi	Zadržki
2FS30	Sem bila zelo živčna in skeptična.	Bila je živčna in skeptična	Skeptičnost	Zadržki
2FS31	Nikoli nisem hodila na neke skupine ali pa na terapije.	Ni obiskovala terapije	Skeptičnost	Zadržki
2FS32	Ampak vedela sem, da tako več ne morem živeti in sem si rekla, da grem in probam.	Želela je spremeniti svoje življenje	Iskanje pomoči	Zadržki
2FS33	Potem pa sem bila tako zadovoljna in sem ostala do zdaj.	Zadovoljstvo s podporo	Pozitivna izkušnja podpore	Podpora
2FS34	Bil sem v dvomih, če bom sploh lahko delil svoje težave z drugimi.	Dvomi glede deljenja svojih težav	Skeptičnost	Zadržki
2FS35	Vendar je socialna delavka zelo priporočila skupino, zato sem se odločil, da se pridružim.	Priporočilo socialne delavke	Priporočilo socialne delavke	Zadržki
2FS36	Na prvem srečanju sem bil ful tih in zaprt.	Zaprt in tih na prvem srečanju	Zadržanost	Zadržki
2FS37	Hoto sem slišate najprej težave drugih, da jih malo primerjam s svojimi.	Najprej je želel slišati težave drugih	Skeptičnost	Zadržki
2FS38	Ne vem, malo sem hoto potipat teren, preden sem jaz delil svojo zgodbo.	Preverjanje, ali je skupina varna za deljenje	Skeptičnost	Zadržki
2FS39	Imela sem nekaj zadržkov.	Imela zadržke	Skeptičnost	Zadržki
2FS40	Predvsem zaradi strahu pred obsojanjem.	Strah pred obsojanjem	Strah pred obsojanjem	Zadržki

2FS41	Ampak sem hitro ugotovila, da so vsi v skupini zelo razumevajoči in podporni, saj se srečujejo z enakimi problemi kot jaz.	Ugotovitev, da so člani razumevajoči in podporni	Pozitivna izkušnja s člani	Podpora
2FS42	Veliko se pogovarjamo o dobrih in slabih dnevih, ker jih mammo vsi.	Pogovori o dobrih in slabih stvareh	Pozitivna izkušnja podpore	Podpora
2FS43	Pri tem pa se podpiramo, da je več dobrih kot slabih.	Poudarek na pozitivnih stvareh	Pozitivna izkušnja podpore	Podpora
2FS44	Lokacija mi je všeč, ker je blizu mojega doma.	Lokacija je blizu njenega doma	Zadovoljstvo z lokacijo	Prostori
2FS45	Imamo velik prostor, kavče, kuhinjo.	Skupina ima na voljo kavče, velik prostor, kuhinjo	Zadovoljstvo z opremo	Prostori
2FS46	Meni je lokacija super, ker je v centru in lahko hitro pridem.	Prostori so v centru mesta	Zadovoljstvo z lokacijo	Prostori
2FS47	Vseeno bi bilo dobro imeti boljši parking.	Želja po boljšem parkingu	Potreba po boljšem parkirišču	Prostori
2FS48	Tu je parking le na cesti te pa se hitro zafilajo mesta.	Parking je zgolj na cesti in ni dovolj mest	Potreba po boljšem parkirišču	Prostori
2FS49	Lokacija je v redu.	Zadovoljstvo z lokacijo	Zadovoljstvo z lokacijo	Prostori
2FS50	Tako kot je prej rekla Oseba 1, imamo vse, kaj nucamo.	Strinjanje z Osebo 1	Zadovoljstvo z opremo	Prostori
2FS51	Dostikrat si skuhamo čaj, kavo, včasih prinesemo kekse ali pa kako pecivo.	Kuhajo si čaj in prinesejo prigrizke	Zadovoljstvo z opremo	Prostori
2FS52	Prostor je prijeten in dobro opremljen.	Prijeten in dobro opremljen prostor	Zadovoljstvo z vzdušjem	Prostori
2FS53	Prostori so super.	Zadovoljstvo s prostori	Zadovoljstvo s prostori	Prostori
2FS54	Podpora je neverjetna.	Neverjetna podpora	Pozitivna izkušnja podpore	Podpora
2FS55	Vodja je zelo strokoven in sočuten.	Strokoven in sočuten vodja	Pozitivna izkušnja vodje	Vodja skupine
2FS56	Člani skupine pa vedno pripravljeni pomagati.	Pripravljenost pomoči članov skupine	Vzajemna pomoč	Podpora
2FS57	Nisem si mislila, da bom lahko šla preko te odvisnosti in videla luč na koncu tunela.	Dvom vase glede premagovanja odvisnosti	Pozitivna izkušnja podpore	Podpora
2FS58	Je bilo in je še težko, ampak je stokrat boljše zdaj.	Težek začetek, vendar vreden	Pozitivna izkušnja podpore	Podpora
2FS59	Tudi moja izkušnja je zelo pozitivna.	Pozitivna izkušnja podpore	Pozitivna izkušnja podpore	Podpora
2FS60	Jaz se počutim sprejet.	Občutek sprejetosti	Občutek sprejetosti	Podpora
2FS61	Zdi se mi, da si ful pomagamo.	Vzajemna pomoč	Vzajemna pomoč	Podpora
2FS62	Razumemo se, res je, da včasih dosti pametujemo, ampak lažje je pomagati drugim, kot pa sebi.	Včasih pametujejo, ker je lažje pomagati drugim kot sebi	Potreba po podpori	Podpora
2FS63	Jaz sem opazila napredek pri sebi.	Opazila je napredek	Opažen napredek	Spremembe

2FS64	Prej sem skos razmišljala, kdaj bom prišla do cigaretov in kako bo, ko bom končno enega pokadila pa je vmes minilo 15 minut.	Nenehno razmišljanje o odvisnosti	Nenehno razmišljanje o odvisnosti	Spremembe
2FS65	Cel čas sem razmišljala o tem.	Nenehno razmišljanje o odvisnosti	Nenehno razmišljanje o odvisnosti	Spremembe
2FS66	Prva misel, ko sem se vstala, in zadnja, preden sem šla spat.	Cel dan je razmišljala o odvisnosti	Nenehno razmišljanje o odvisnosti	Spremembe
2FS67	Zdaj o tem razmišljam manj.	Manj razmišlja o odvisnosti	Zmanjšano razmišljanje o odvisnosti	Spremembe
2FS68	Se strinjam ja.	Strinjanje s povedanim	Zmanjšano razmišljanje o odvisnosti	Spremembe
2FS69	To, ko lahko začneš spet uživati v življenju pa ne organiziraš vsak dan okrog pitja al pa kajenja, igranja iger je zelo dober občutek.	Ponovno uživanje v življenju brez bremena odvisnosti	Ponovno uživanje v življenju	Spremembe
2FS70	Ma meni se zdi, da je že to, da smo tu, pohvalno.	Pohvalno, da obiskujejo skupino	Ponos na člane	Spremembe
2FS71	Veliko ljudi pri nas ma podobne probleme, pa nič ne naredijo glede njih.	Ljudje imajo probleme z odvisnostjo, vendar ne želijo pomoči	Odlašanje	Stigma
2FS72	Mi smo tu vsak teden, se ukvarjamo s sabo.	Vsakotedensko delo na sebi	Ponos na člane	Spremembe
2FS73	Ja, definitivno je veliko skušnjave pa odrekanja v tem procese, samo tak je.	V procesu je veliko skušnjave in odrekanja	Težek proces	Spremembe
2FS74	Pomoje, če ne bi blo tote skupine pa toteh ljudi, bi jaz že davno bla nazaj v bolnici.	Hvaležnost za skupino in člane	Hvaležnost	Organizacija
2FS75	Postala sem bolj samozavestna.	Večja samozavest	Pozitivna sprememba osebnosti	Spremembe
2FS76	In se bolje soočam s skušnjavami.	Lažje soočanje s skušnjavami	Pozitivna sprememba v soočanju z izzivi	Spremembe
2FS77	Tudi zgledam boljše, več se smejim in drugi so tudi opazile, ka sem dosti boljše.	Boljšo zgleda in več se smeji	Pozitivna sprememba osebnosti	Spremembe
2FS78	Ne kregam se več z vsemi za vsake malenkosti.	Postala je bolj strpna	Pozitivna sprememba osebnosti	Spremembe
2FS79	Lahko grem v štacuno pa grem mimo alkohola.	Lahko se upre skušnjavi	Pozitivna sprememba v soočanju z izzivi	Spremembe
2FS80	Tudi na rojstnih dnevih al pa druženjih mi to, da je na mizi vino, ne dela luštov.	Na družinskih dogodkih je alkohol ne moti	Pozitivna sprememba v soočanju z izzivi	Spremembe
2FS81	Ja največja sprememba bi reko, da je v tem, kak jaz vidim sebe.	Sprememba v tem, kako gleda nase	Sprememba v dožemanju sebe	Spremembe

2FS82	Prej sem se res sovražil, ker sem bil jezen na sebe.	Prej se ni maral	Pozitivna sprememba v dojemanju sebe	Spremembe
2FS83	Zej pa vidim, da ni več tak.	Spoznanje, da se ponovno mara	Pozitivna prememba v dojemanju sebe	Spremembe
2FS84	Bolj sem povezan z družino.	Boljša povezanost z družino	Pozitivna sprememba v družinski dinamiki	Spremembe
2FS85	Prej smo se ful kregali, zaj pa se družimo, brez ka bi se drli en prek drugega.	Sedaj se lahko družijo, brez da bi se kregali	Spremembe v družinski dinamiki	Spremembe
2FS86	Jaz bi rekla, da sem zadovoljna s sabo.	Zadovoljstvo s sabo	Pozitivna prememba v dojemanju sebe	Spremembe
2FS87	Teko smo tu že naredli, da se mi zdi, ka smo lahko vsi ponosni na sebe.	Ponos na člane skupine	Ponos na člane	Spremembe
2FS88	Vodja nam je tu res pomago, no, vsaj meni.	Velika podpora vodje	Pozitivna izkušnja z vodjo	Vodja skupine
2FS89	Jaz nisem vedla, kje začeti, on pa me je usmeril.	Vodja usmerja člane	Pozitivna izkušnja z vodjo	Vodja skupine
2FS90	Jaz bi se strinjal z vsem, ke so že rekli.	Strinjanje s povedanim	Pozitivna izkušnja	Spremembe
2FS91	Veliko sem pridobila na samozavesti.	Pridobila je samozavest	Pozitivna sprememba v dojemanju sebe	Spremembe
2FS92	Prej se nisem mela rada, ker sem bla jezna na sebe, tak kak je prej rekel Oseba 2.	Spet se je naučila imeti rada samo sebe	Pozitivna sprememba v dojemanju sebe	Spremembe
2FS93	Začela sem spet uživati v življenju in s svojimi prijateljicami.	Ponovno uživanje v življenju	Pozitivna izkušnja	Spremembe
2FS94	Da ne odlašajo z vključitvijo.	Brez odlašanja	Brez odlašanja	Priporočilo
2FS95	Mi smo vsi bli enkrat prvič tu, tak ka vemo, da za to rabiš ogromno poguma.	Vsi so enkrat bili prvič na skupini	Vzpodbujanje	Priporočilo
2FS96	Ampak to je prvi korak k temu, da si pomagamo.	Prvi korak k pomoči	Vzpodbujanje	Priporočilo
2FS97	Vsekakor priporočam udeležitev.	Priporočanje udeležitev	Vzpodbujanje	Priporočilo
2FS98	Podpora, ki jo dobiš, je neprecenljiva, in lahko si spremeniš življenje, če hočeš.	Neprecenljiva podpora in možnost spremembe življenja	Neprecenljiva podpora	Priporočilo
2FS99	Tu v naši občini je tolko ljudi, ki majo probleme z alkoholom pa si nočejo tega priznati.	Veliko je ljudi, ki imajo podobne težave z odvisnostjo	Priporočilo	Priporočilo
2FS100	Tota skupina pa je zaupna, nihče nede govoril okoli, kdo hodi sem.	Absolutna zaupnost	Zaupnost	Priporočilo
2FS101	Zraven tega pa vemo, ka če bo se zvedlo, da ker govori okrog o skupini, da se ne bo smel vrniti.	Zavedanje o posledicah širjenja govoric o skupini	Zaupnost	Priporočilo

2FS102	Nam pa to, da mam podpora, več pomeni, kak pa to, da trač širimo.	Podpora jim pomeni več kot pa širjenje govoric o skupini	Zaupnost	Priporočilo
2FS103	Rekla bi, naj poskusijo.	Vzpodbujanje obiska skupine	Vzpodbujanje	Priporočilo
2FS104	Čeprav se zdi strašljivo, je to prvi korak k boljšemu življenju.	Strašljiv, vendar vreden prvi korak	Vzpodbujanje	Priporočilo
2FS105	Jaz bi rekel, da se naj ne bojijo poiskati pomoči.	Naj jih ne bo strah obiska	Odvečen strah	Priporočilo
2FS106	Definitivno priporočam skupino.	Priporočam obisk skupine za samopomoč	Priporočilo	Priporočilo
2FS107	Pomagalo mi je bolj, kot sem si kdaj mislila, da je mogoče.	Skupina ji je ogromno pomagala	Vzpodbujanje	Priporočilo

9.8 Odprto kodiranje intervjujev s socialnima delavcema

Koda	Prepis izjave	Pomen	Kategorija	Tema
111	Skupina Zmorem je nastala v okviru projekta Centra za družine Ormož, po pogovoru z direktorico Ljudske univerze Ormož pred štirimi leti.	Skupina Zmorem je nastala pred štirimi leti	Trajanje	Vzpostavitev
112	Center za družine Ormož je projekt, ki je financiran s strani Ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti ter občine Ormož.	Financiranje iz občine in MDDSZEM	Financiranje	Vzpostavitev
113	Izziv je in je bil prepričati ljudi, da se pridružijo skupini.	Izziv prepričevanja sodelovanja	Izzivi	Vzpostavitev
114	Sej več, mi smo ful zaprti ljudje.	Zaprto ljudi	Izzivi	Vzpostavitev
115	Hkrati smo se morali povezati s Centri za socialno delo (Ormož, Ptuj, Ljutomer, Murska Sobota), ki so nam pomagali glede priporočitve naših skupin potencialnim udeležencem.	Medobčinsko povezovanje	Sodelovanje	Vzpostavitev
116	Pri tem smo si pomagali z letaki, ki smo jih večkrat letno pošiljali po pošti vsem prebivalcem občine Ormož.	Oglaševanje preko letakov	Oglaševanje	Vzpostavitev
117	V času kovida je bil velik izziv, saj se nismo mogli srečevati osebno, ampak smo bili primorani delati preko telefona, saj večina	Čas kovida je predstavljal izziv za izvajanje skupine	Težave z izvajanjem	Izzivi

	uporabnikov ni bila pripravljena uporabljati Zooma.			
118	V času nošenja mask je bila komunikacija prav tako otežena, saj so bile izgubljene informacije, ki jih drugače razberemo iz telesne govorice in mimike.	Otežena komunikacija zaradi nošenja mask	Težave v komunikaciji	Izzivi
119	Glede prostora ni bilo težav.	Primeren prostor	Zadovoljstvo s prostorom	Prostor
1110	Je primeren za skupinska srečanja, na voljo je dobro založena kuhinja, projektor, računalnik ipd.	Dobro založen prostor	Zadovoljstvo s prostorom	Prostor
1111	Sam prostor je zelo domač, udeleženci cenijo, da lahko posedamo na kavčih in foteljih.	Prijeten prostor	Zadovoljstvo s prostorom	Prostor
1112	To da našim skupinam pridih umirjenosti.	Prostor daje občutek umirjenosti	Umirjenost	Prostor
1113	Skupine za samopomoč vodim že več kot trideset let, predvsem v smislu pomoči v nadaljnji rehabilitaciji zdravljencem, ki so končali zdravljenje na oddelku za zdravljenje bolezni odvisnosti v Psihiatrični bolnišnici Ormož.	Dolgoletne izkušnje vodenja skupin za samopomoč	Kompetence vodje	Kompetence
1114	Delo s skupinami mi je torej že od nekdaj zelo blizu in z njim nadaljujem tudi izven svoje redne službe.	Dolgotrajne izkušnje dela s skupino	Zadovoljstvo z delom	Kompetence
1115	Na podlagi mojih dolgoletnih izkušenj so me osebno kontaktirali, če bi bil pripravljen prevzeti skupino Zmorem.	Zaradi izkušenj ga je Center za družine Ormož prosil, da bi vodil skupino	Vodenje skupine	Kompetence
1116	Občina Ormož ima že od odprtja psihiatrije dobro vzpostavljen program za podporo posameznikom, ki se spopadajo z odvisnostjo.	Dober program zdravljenja odvisnosti v PBO	Zadovoljstvo s storitvami	Občina
1117	Z vzpostavitvijo Centra z družine Ormož se je dodatno povečala možnost v skrbi za ranljivo populacijo, ki zraven Centra za duševno zdravje odraslih in otrok v okviru	Center za družine Ormož je dodatna možnost za ranljivo populacijo, ki se srečuje s težavami z odvisnostjo	Dodatna storitev	Občina

	Zdravstvenega doma Ormož in Psihiatrične bolnišnice Ormož skrbijo za duševno zdravje in pomoč tistim, ki to želijo ali potrebujejo.			
1118	Občina Ormož je vedno znala prisluhniti in podpirati takšno dejavnost.	Občina Ormož je zmeraj podpirala skrb za duševno zdravje občanov	Podpora občine	Občina
1119	Skupina je ponudila dodatno neformalno druženje za posameznike, ki se srečujejo s podobnimi težavami.	Neformalno druženje za udeležence s podobnimi težavami	Dodatna storitev	Občina
1120	Udeleženci se zelo radi poslužujejo organiziranih skupin izven zdravstvenih institucij, saj je tukaj stigma dosti manjša.	Manjša stigma je v organiziranih skupinah zunaj institucij	Dodatna storitev	Občina
1121	S Centrom za družine Ormož se bogati dejavnost pomoči in podpore ne samo prebivalcem občine Ormož, temveč tudi vsem ostalim iz sosednjih občin, preko objav v medijih, lokalnih televizij, osebnih povabil, lokalnih radijskih postaj, centrov za socialno delo.	Bogatenje storitev za krepitev duševnega zdravja	Dodatna storitev	Občina
1122	V primeru skupine Zmorem so udeleženci tisti, ki rabijo po zdravljenju v PBO še nadaljnjo podporo pri vsakodnevem srečevanju in premagovanju z odvisnostjo.	Udeleženci skupine so tisti, ki so zaključili zdravljenje v PBO	Udeleženci skupine	Udeleženci
1123	Pri tem je ključnega pomena kontinuiteta v podpori ter prostor, ki omogoča uporabnikom deliti svoje zgodbe uspeha drugim posameznikom, ki so se pridružili kasneje.	Pomen kontinuitete ter odprti prostor za deljenje izkušenj	Vrednote skupine	Skupina
1124	Odvisnost je pač vsakodnevna borba.	Odvisnost je bolezen	Odvisnost	Udeleženci
1125	Skupina za samopomoč Zmorem je namenjena predvsem ljudem, ki imajo težave na področju odvisnosti (alkoholizem, odvisnost od iger na	Skupina je namenjena posameznikom, ki imajo težave z odvisnostjo	Odvisnost	Udeleženci

	srečo, odvisnosti od tablet).			
1126	Skupina je edina takšna oblika dela izven zdravstvenih ustanov v Ormožu in tudi širše.	Skupina Zmorem je edinstvena v občini Ormož	Edinstvenost	Skupina
1127	Za udeležence skupine smo na voljo enkrat na teden, ob isti uri na istem mestu skozi celo leto.	Skupina poteka enkrat na teden ob isti uri čez celo leto	Redna srečanja	Skupina
1128	K dobrim rezultatom prispevajo izkušnje, potrpežljivost, kontinuiteta in seveda vztrajnost.	Pomembne so izkušnje, potrpežljivost, kontinuiteta in vztrajnost	Vrednote skupine	Skupina
1129	Kot vodja skupine predvsem poslušam, usmerjam pogovor, informiram.	Vodja posluša, usmerja in informira	Vloga v skupini	Kompetence
1130	Na srečanja se pripravljam različno, odvisno od teme pogovora, vrste težav, ki jih izpostavijo udeleženci skupine Zmorem, pri tem mi veliko pomagajo izkušnje, ki sem si jih pridobil z delom v Psihiatrični bolnišnici Ormož.	Pripravljanje na skupino je zmeraj različno	Priprave na skupino	Kompetence
1131	Osnovni model dela v skupini je pogovor, spodbujanje udeležencev k lastnemu razmišljanju, odprti komunikaciji in učenju prevzemanja odgovornosti zase in za svoja dejanja.	Osrednji model dela v skupini je pogovor	Način dela	Kompetence
1132	Projekt Centra za družine Ormož poteka že četrto leto od petih let in že sedaj potekajo pogovori z Ljudsko univerzo Ormož, kako naprej.	Projekt se bliža koncu, vprašanje nadaljnega izvajanja	Nadaljevanje projekta	Načrti za prihodnost
1133	V primeru, da bo ministrstvo ponovno objavilo razpis, se bo organizacija ponovno prijavila, seveda pa je veliko vprašanje, ali bo tudi izbrana.	Vprašanje nadaljevanja projekta	Nadaljevanje projekta	Načrti za prihodnost
1134	Za našo skupino bi to bilo nujno potrebno, saj je bistven vidik kontinuiteta dela.	Nadaljevanje projekta je nujno zaradi kontinuitete	Nadaljevanje projekta	Načrti za prihodnost
1135	Žal smo odvisni od projekta.	Odvisnost od projekta	Nadaljevanje projekt	Načrti za prihodnost

2I1	Ljudska univerza Ormož je projekt Grajski center za družine vzpostavila že pred štirimi leti.	Projekt deluje že nekaj let	Trajanje	Vzpostavitev
2I2	Sofinancira ga MDDSZ.	Financira ga Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti	Financiranje	Vzpostavitev
2I3	En izmed pogojev je bil, da so izvajalci strokovni delavci.	Pogoj za projekt je bil zaposlitev strokovnih delavcev	Pogoj za vzpostavitev	Vzpostavitev
2I4	Vprašali so me, če bi bila pripravljena sodelovati.	Povabilo k sodelovanju	Sodelovanje	Vzpostavitev
2I5	Z njimi sem pomagala odkriti, katera področja bi bilo treba zastopati v naši občini in kako bodo ta pogojena pogojem samega projekta.	Odkrivanje področij dela	Področja dela	Vzpostavitev
2I6	Veliko smo brainstormali glede storitev, ki jih primanjkuje oz. bi jih bilo fajn meti v občini.	Brainstorming idej, ki bi jih lahko vzpostavili	Področja dela	Vzpostavitev
2I7	Iskali smo variante, kaj bi ljudi pritegnilo.	Iskanje stvari, ki bi pritegnile ljudi	Področja dela	Vzpostavitev
2I8	V decembru sem organizirala delavnico izdelovanja voščilnic.	Organiziranje izdelave voščilnic	Organiziranje delavnice	Vzpostavitev
2I9	Odziv je bil velik in tudi udeleženske so se imele fajn.	Velik odziv in dobro vzdušje	Zadovoljstvo uporabnikov	Vzpostavitev
2I10	V času te delavnice sem izkoristila čas, da sem se malo pozanimala o potrebah udeleženk.	Zanimanje o potrebah udeleženk	Potrebe udeleženk	Vzpostavitev
2I11	Okrog sem dala listke z nedokončanimi povedi in one so jih izpolnile.	Poizvedba preko igre	Potrebe udeleženk	Vzpostavitev
2I12	Tak nekak smo prišli do spoznanja, da so ble zelo pripravljene sodelovati, ker so lahko govorile o svojih težavah, slabih trenutkih, koga ali kaj pogrešajo ...	Pripravljenost udeleženk za sodelovanje	Sodelovanje	Vzpostavitev
2I13	Rekle so tudi, da bi si želele več takih srečanj.	Želja po več podobnih srečanjih	Želja udeleženk	Vzpostavitev
2I14	In od tod se mi je porodila ideja o podporni skupini za ženske.	Ideja za podporno skupino za ženske	Ideja o skupini	Vzpostavitev
2I15	Dostikrat pride na plano tematika nasilja v družini, na tem področju sem tudi nekaj časa delala.	Ponavljajoča tematika nasilja v družini	Nasilje v družini	Vzpostavitev
2I16	Ampak jaz sem to zapakirala malo drugače, ker nobena najbrž ne bi želela priti, če bi rekli	Preoblikovanje namena skupine, da je ta bolj širok	Namen skupine	Vzpostavitev

	skupini "podporna skupina za žrtve nasilja".			
2117	Na začetku je bilo tam dva do tri udeleženk, zdaj pa jih je dosti več.	Na začetku je bilo dva do tri udeleženk, sedaj pa več	Naraščajoče število udeleženk	Vzpostavitev
2118	Veliko sem jih povabila v svoji službi.	Vabljenje potencialnih udeleženk na delovnem mestu	Vabilo udeleženkam	Vzpostavitev
2119	Ko je enkrat zadeva zalaufala, ni bilo več ovir.	Po vzpostavitvi ni bilo ovir	Brez ovir	Vzpostavitev
2120	Ful mi je bilo pomembno to, da LUO ne objavlja na spletna omrežja slik in poteka naše skupine.	Brez objavljania fotografij	Fotografije	Vzpostavitev
2121	Ker potem skupina več ne bi bila anonimna.	Ohranjanje anonimnosti	Anonimnost	Vzpostavitev
2122	Zelo sem bila zadovoljna, ker so to tudi upoštevali.	Upoštevanje s strani vodstva	Upoštevanje	Vzpostavitev
2123	Enega hipa nas je blo 13 in je bilo težko organizirati čas, da vsaka pride do besede.	V veliki skupini je težko vsem omogočiti, da pridejo do besede	Težave z veliko skupino	Izzivi
2124	V času kovida pa je bilo delo naše skupine onemogočeno.	Onemogočeno delo v času kovida	Težave z izvajanjem	Izzivi
2125	Nekatere iz udeleženk živijo v neurejenih razmerah ali z povzročiteljem nasilja ali pa enostavno nimajo prostora, kam bi se lahko umaknile.	Neurejene življenjske razmere udeleženk	Težave z izvajanjem	Izzivi
2126	Starejše udeleženke pa niso bile večje v uporabi Zooma.	Nepoznavanje Zooma	Težave z izvajanjem	Izzivi
2127	Moti me zgolj samo to, da srečanj ne moremo imeti zunaj naših prostorov, saj je to žal strogo predpisano v projektu.	Srečanja so lahko zgolj v predpisanih prostorih	Želja po izvajanju zunaj prostorov	Izzivi
2128	Delati dobro.	Želi delati dobro	Zadovoljstvo z delom	Kompetence
2129	Rada prispevam k skupnosti.	Rada prispeva k skupnosti	Prispevanje k skupnosti	Kompetence
2130	Poleg tega sem v turističnem kulturnem društvu v moji vasi in plešem.	Sodelovanje v drugih društvih	Sodelovanje	Kompetence
2131	Super se mi je zdelo, da bi se ljudje bolj odprli in govorili o problemih, ki jih težijo.	Želja po reševanju stisk drugih	Prispevanje k skupnosti	Kompetence
2132	V svojem delu veliko delam z neprostopljivimi uporabniki na področju	Delo z neprostopljivimi uporabniki v službi,	Želja po prostovoljnih uporabnikih	Kompetence

	vzgoje in varstva otrok, zato sem želela delati tudi z ženskami, ki prostovoljno hodijo na naša srečanja.	želja po delu z prostovoljnimi uporabniki		
2I33	To mi daje neko osebno zadovoljstvo, da lahko pomagam.	Osebno zadovoljstvo pri pomoči drugim	Osebno zadovoljstvo	Kompetence
2I34	Vzpostavitev je bila zelo dobra in drzna poteza.	Drzna in dobra poteza vzpostavitve	Drzna poteza	Vzpostavitev
2I35	V takšni mali občini je karkoli zelo težko spelati, ampak smo zaznali potrebo po tej storitvi.	Težavnost vzpostaviti skupino	Izzivi	Vzpostavitev
2I36	Zelo smo se potrudili in vzpostavili program.	Zaradi zaznane potrebe so vzpostavili skupino	Potreba občine	Vzpostavitev
2I37	V mestu se je zadeva super umestila.	Skupina se je v mestu umestila	Uspešnost vzpostavitve	Vzpostavitev
2I38	V Ormožu so ljudje začeli spreminjati svoj odnos do pomoči na področju duševnega zdravja.	Ljudje so začeli spreminjati odnos do iskanja pomoči	Sprememba odnosa	Udeleženci
2I39	Center ponuja brezplačne in dostopne storitve.	Brezplačne in dostopne skupine	Brezplačnost in dostopnost	Občina
2I40	Zadeli so v zlato s tem, ko so organizirali brezplačne storitve za otroke, ko so starši v službah.	Brezplačne storitve za otroke v času služb staršev	Brezplačne storitve za otroke	Občina
2I41	Na sploh je skupina velika pridobitev, ker je bila umeščena v prostor kjer takrat še ni blo centra za duševno zdravje, zdaj je.	Skupina je velika pridobitev, saj je bila prva tovrstna skupina v občini	Velika pridobitev	Občina
2I42	Bili smo pionirji, bi lahko rekli.	Pionirji na tem področju	Pionirji	Občina
2I43	Smiselno se mi zdi, da se umesti v redni program ljudske univerze.	Umestitev v redni program LUO	Redni program	Občina
2I44	Ker bi na ta način blo lažje zagotoviti konsistentnost.	Zagotavljanje konsistentnosti	Konsistentnost	Občina
2I45	V Ormožu bi blo nujno vzpostaviti skupino za krepitev starševskih kompetenc.	Vzpostavitev skupine za krepitev starševskih kompetenc	Skupina za krepitev starševskih kompetenc	Občina
2I46	Trenutno to ne gre zaradi tega, ker je to taka stigma še zdaj, pa težko je posegati v stil starševstva ljudi.	Prevelika stigma in težave s poseganjem v stile starševstva	Stigma	Občina
2I47	Ni formalizirana.	Neformalna skupina	Neformalnost	Vzpostavitev
2I48	Program sicer je, ampak skupina kot sama in njen potek pa sta zelo odprta.	Program je formalen, vendar potek ni	Formalen program	Vzpostavitev

2149	Ko pride ženska v skupino, se lahko hitro odpre in dobi podporo ter olajšanje.	Ob prihodu se udeleženke hitro odprejo in dobijo podporo	Hitra vključitev in podpora	Udeleženke
2150	Meni se zdi naša skupina velika pridobitev za občanke.	Velika pridobitev za občanke	Velika pridobitev	Občina
2151	Pomembna nam je visoka stopnja zaupanja ob vstopu, se mi zdi, da je vse najprej strah glede anonimnosti.	Strah pred kršenjem anonimnosti	Anonimnost	Udeleženke
2152	Še posebej v tak mali občini, novice hitro grejo naprej in zaradi tega je večino zelo strah priti in se razgaliti.	Hitro kroženje novic v majhni občini	Anonimnost	Udeleženke
2153	Moja vloga je krepiti odnos v skupini.	Krepitev odnosa v skupini	Vloga v skupini	Kompetence
2154	Omogočati prostor, da se slišimo med seboj.	Omogoča prostor, da so slišane	Vloga v skupini	Kompetence
2155	Moderatorstvo, da ne govorimo ena prek druge.	Moderatorstvo	Vloga v skupini	Kompetence
2156	Struktura skupine.	Skrbi za strukturo skupine	Vloga v skupini	Kompetence
2157	Vodim pogovor v neke zaključke in se trudim, da se držimo teme.	Vodenje pogovora v okviru teme	Vodenje pogovora	Kompetence
2158	Pazim na anonimnost in na spoštovanje tiste ženske, ki v določenem trenutku doživlja stisko, da se jo pusti čutiti in ne etiketirati ali pa omalovaževati njene stiske.	Skrb za anonimnost in omogočanje za doživljanje čustev	Vrednote skupine	Vzpostavitev
2159	Pripravljam se na srečanja bolj kot ne s koncepti neke teme, z besedili, ki jih preberemo na začetku in se o njih pogovarjamo.	Priprava na skupino s temami, da odprejo pogovor	Priprave na skupino	Kompetence
2160	Uporabljam nedokončane stavke, ko so kakšni prazniki npr. materinski dan govorimo o tematikah mam, očetov, ali pa npr. dan boja proti nasilju.	Uporabljanje pripomočkov za razvijanje pogovora	Priprave na skupino	Kompetence
2161	Največkrat se izpostavljajo težave v medosebnih stikih ne glede na to, s kom, al so s partnerjem, starši, sorojenci, otroki ...	Izpostavljanje težav v medosebnih stikih	Težave v medosebnih stikih	Skupina
2162	Skušam čim več izhajati iz življenja uporabnika.	Izhajanje iz življenja uporabnika	Vodenje skupine	Kompetence
2163	Potem delam tudi individualno delo.	Individualno delo	Načini dela	Kompetence

2I64	Največjo korist ima igranje vlog.	Uporabnost igranja vlog	Načini dela	Kompetence
2I65	To se je udeleženkam na začetku zdelo čudno in smešno, ampak se je pokazalo, da je najbolj učinkovito.	Udeleženkam se je igra vlog zdela čudna, je pa učinkovita	Načini dela	Kompetence
2I66	Potem pa je tu seveda skupinsko delo, uporabljam znanje iz teorije izbire, socialno delavska znanja, nujno potreben kodeks etike v socialnem varstvu in pa karte prijateljstva.	Uporablja skupinsko delo, teorijo izbire, etični kodeks za socialno delo, karte prijateljstva	Načini dela	Kompetence
2I67	Včasih se ne moreš pripraviti, ker ne veš s čem bodo prišle na srečanje, zato je nujno prilagajanje.	Nujno je prilagajanje	Prilagajanje	Kompetence
2I68	Da sem še vedno osebno vpletena in doprinesem k izboljšanju življenja posameznic, dokler bo ta skupina trajala.	Želja po nadaljevanju projekta in osebni doprinos k izboljšanju življenja članic	Nadaljevanje projekta	Načrti za prihodnost

9.9 Osnovno kodiranje fokusnih skupin

Tema: udeležba

- poizvedba (1FS1, 1FS2, 1FS3, 1FS4, 1FS5, 1FS6, 1FS7, 2FS1, 2FS2, 2FS3, 2FS4, 2FS5, 2FS6, 2FS7),
- varstvo otrok (1FS8),
- pomanjkanje časa (1FS18)

Tema: omejitve prijave

- brez omejitev (1FS9, 1FS10, 2FS10, 2FS14, 2FS20),
- brez prijav (1FS11, 1FS12),
- velik odziv (1FS13),
- preprosta prijava (2FS8, 2FS9, 2FS11, 2FS13, 2FS16, 2FS18, 2FS19),
- hitra prijava (2FS12, 2FS17),
- resnost udeležbe (2FS15)

Tema: zadržki

- brez zadržkov (1FS14, 1FS19),
- zaupanje (1FS15, 1FS21),
- skeptičnost (1FS16, 2FS21, 2FS26, 2FS30, 2FS31, 2FS34, 2FS37, 2FS28, 2FS39),
- odklonilnost (1FS17),
- strah pred deljenjem osebnih stvari (2FS22),
- strah pred kršitvijo zaupnosti (2FS23),
- zadržanost (2FS24, 2FS36),
- iskanje pomoči (2FS25, 2FS28, 2FS32),
- neprepričanost v vključitev (2FS27),
- pričakovanje srečanja poznanih ljudi (2FS29),
- priporočilo socialne delavke (2FS35),
- strah pred obsojanjem (2FS40)

Tema: prostori

- zadovoljstvo s prostori (1FS22, 1FS23),
- zadovoljstvo z opremo (1FS25, 2FS45, 2FS50, 2FS51),
- zadovoljstvo z vzdušjem (1FS24, 1FS26, 2FS52),
- zadovoljstvo z lokacijo (2FS44, 2FS46, 2FS49),
- potreba po boljšem parkirišču (2FS47, 2FS48)

Tema: podpora

- pozitivna izkušnja podpore (1FS27, 1FS28, 1FS29, 1FS36, 1FS38, 1FS39, 1FS46, 1FS47, 1FS49, 1FS55, 1FS66, 1FS85, 2FS33, 2FS42, 2FS43, 2FS54, 2FS57, 2FS58, 2FS59),
- doživljanje obupa (1FS30),
- potreba po podpori (1FS31, 2FS62),
- odkritost (1FS33, 1FS35),
- čustvenost (1FS34, 1FS54),
- izobraževanje (1FS37),
- vzajemno poslušanje (1FS52, 1FS68, 1FS74),
- nova perspektiva (1FS57),
- velik pomen (1FS64),
- razbremenitev (1FS67, 1FS32),
- teme pogovora (1FS69),
- brez pričakovanj (1FS70),
- brez ciljev (1FS71),
- pozitivna izkušnja vključitve (1FS72),
- dobro počutje v skupini (1FS77, 1FS78),
- vzajemna pomoč (1FS80, 1FS81, 2FS56, 2FS61),
- pozitivna izkušnja s člani (2FS41),
- občutek sprejetosti (2FS60)

Tema: vodja skupine

- poznavanje vodje (1FS40),
- kompetence vodje (1FS41, 1FS42, 1FS44, 1FS45, 1FS76, 1FS99, 1FS100),
- zaupanje vodji (1FS43),
- pozitivna izkušnja vodje (1FS48, 1FS58, 1FS59, 1FS75, 2FS55, 2FS88, 2FS89),
- individualiziran pristop (1FS101)

Tema: stigma

- stigma iskanja pomoči (1FS50, 1FS51, 1FS56),
- negotovost pri iskanju pomoči (1FS53),
- odlašanje (1FS65, 2FS71)

Tema: organizacija

- zadovoljstvo (1FS60),
- želja drugih ljudi (1FS61),
- širok izbor (1FS62),
- hvaležnost (1FS63, 2FS79)

Tema: spremembe

- obvladovanje težav (1FS73, 1FS85, 1FS87),
- pozitivne spremembe (1FS79, 1FS92, 1FS93, 1FS94, 1FS98, 1FS103, 1FS104, 1FS105),
- pozitivna sprememba v dojetanju sebe (1FS82, 1FS86, 1FS95, 2FS81, 2FS82, 2FS83, 2FS86, 2FS91, 2FS92),
- nova perspektiva (1FS83, 1FS84),
- pozitivna sprememba v duševnem zdravju (1FS88),
- predhodne izkušnje (1FS89),
- proces spremembe (1FS90, 1FS91, 1FS96, 1FS97),
- pozitivne spremembe v osebnosti (1FS102, 2FS77, 2FS78),
- pozitivna sprememba v soočanju z izzivi (2FS76, 2FS79, 2FS80),
- pozitivna sprememba v družinski dinamiki (2FS85, 2FS85),
- težek začetek (1FS106),
- pozitivna izkušnja (1FS107, 1FS108, 2FS90, 2FS93),
- opažen napredek (2FS63),
- nenehno razmišljanje o odvisnosti (2FS64, 2FS65, 2FS66),
- zmanjšano razmišljanje o odvisnosti (2FS67, 2FS68),
- ponovno uživanje v življenju (2FS69),
- ponos na člane (2FS70, 2FS72, 2FS87),
- težek proces (2FS73)

Tema: priporočilo

- priporočilo (1FS109, 2FS99, 2FS106),
- neredna udeležba (1FS110, 1FS111),
- vzpodbujanje (1FS112, 2FS95, 2FS96, 2FS97, 2FS103, 2FS104, 2FS107),
- brez odlašanja (2FS94),
- neprecenljiva podpora (2FS98),
- zaupnost (2FS100, 2FS101, 2FS102),
- odvečen strah (2FS105)

9.10 Oso kodiranje intervjujev s socialnima delavcema

Tema: vzpostavitev skupin

- trajanje (1I1, 2I1),
- financiranje (1I2, 2I2),
- izzivi (1I3, 1I4),

- sodelovanje (1I5, 2I4, 2I12),
- oglaševanje (1I6),
- pogoji za vzpostavitev (2I3),
- področja dela (2I5, 2I6, 2I7),
- organiziranje delavnic (2I8),
- zadovoljstvo uporabnikov (2I9),
- potrebe udeleženk (2I10, 2I11),
- želja udeleženk (2I13),
- ideja o skupini (2I14),
- nasilje v družini (2I15),
- namen skupine (2I16),
- naraščajoče število udeleženk (2I17),
- brez ovir (2I19),
- fotografije (2I20),
- anonimnost (2I21),
- upoštevanje (2I22)

Tema: izzivi

- težave z izvajanjem (1I7, 2I24, 2I25, 2I26),
- težave v komunikaciji (1I8),
- težave z veliko skupino (2I23),
- želja po izvajanju skupine zunaj prostorov (2I27)

Tema: kompetence

- kompetence vodje (1I13),
- zadovoljstvo z delom (1I14, 2I28),
- vodenje skupine (1I15, 2I26),
- vloga v skupini (1I29, 2I53, 2I54, 2I55, 2I56),
- priprave na skupino (1I30, 2I60),
- način dela (1I31, 2I63, 2I64, 2I65, 2I66),
- prispevanje k skupnosti (2I29, 1I31),
- želja po prostovoljnih uporabnikih (2I32),
- sodelovanje (2I30),
- osebno zadovoljstvo (2I33),
- prilagajanje (2I67),

Tema: občina

- zadovoljstvo s storitvami (1I16),
- dodatna storitev (1I17, 1I19, 1I20, 1I21),

- podpora občine (1I18),
- brezplačnost in dostopnost (2I39),
- brezplačne storitve za otroke (2I40),
- velika pridobitev (2I41, 2I50),
- pionirji (2I42),
- redni program (2I43),
- konsistentnost (2I44),
- skupina za krepitev starševskih kompetenc (2I45),
- stigma (2I46)

Tema: skupina

- vrednote skupine (1I28, 2I58),
- edinstvenost (1I26),
- redna srečanja (1I27),
- sprememba odnosa (2I38),
- neformalnost (2I47),
- težave v medosebnih stikih (2I61)

Tema: načrti za prihodnost

- nadaljevanje projekta (1I34, 1I35, 2I68)