

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Karin Kokalj

**STANOVANJSKA SKUPINA ZA OSEBE Z IZKUŠNJO ZASVOJENOSTI:
PRIMER PRIDOBIVANJA VEŠČIN ZA PREMAGOVANJE
VSAKODNEVNIH OVIR**

Diplomsko delo

Ljubljana, 2024

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Karin Kokalj

**STANOVANJSKA SKUPINA ZA OSEBE Z IZKUŠNJO ZASVOJENOSTI:
PRIMER PRIDOBIVANJA VEŠČIN ZA PREMAGOVANJE
VSAKODNEVNIH OVIR**

Diplomsko delo

Mentorica: doc. dr. Ana Marija Sobočan

So-mentorica: dipl. soc. del. Simona Talan

Ljubljana, 2024

ZAHVALA

Hvala vsem, ki ste kakorkoli sodelovali pri pisanju te naloge.

Zahvaljujem se vsem sogovornikom, ki so si vzeli čas in sodelovali pri mojih intervjujih.

Posebna zahvala gre mentorici doc. dr. Ani Mariji Sobočan in so-mentorici dipl. soc. del.

Simoni Talan za mentorstvo in pomoč pri pisanju diplomske naloge.

Iskrena hvala moji družini, partnerju in prijateljicam, ki so mi stali ob strani skozi vsa leta študija.

Iskrena hvala gre tudi Mateji in Tini, ki sta me spodbujali in nudili podporo ter delili svoje strokovno znanje z menoj.

Stanovanjska skupina za osebe z izkušnjo zasvojenosti: Primer pridobivanja veščin za premagovanje vsakodnevnih ovir

Povzetek diplomskega dela:

Življenje po prenehanju zlorabe psihoaktivnih substanc prinaša ogromno ovir, s katerimi so se osebe prej spoprijemale preko vpliva substanc. Za večjo možnost ohranitve abstinence se tako morajo bivši uživalci naučiti novih spretnosti in načinov premagovanja ovir v vsakodnevnem življenju.

V teoretičnem delu pozornost namenim štirim glavnim temam. Najprej definiram pojem zasvojenosti, pojasnim razvoj in značilnosti zasvojenosti. V drugem delu se posvetim temi abstiniranja, jo opredelim, predstavim abstinenčno krizo in uvid, nato pa omenim tudi recidiv in kako zmanjšati tveganje zanj. V tretjem delu predstavim način delovanja nizkopražnih in visokopražnih programov ter podrobneje predstavim stanovanjsko skupino, v četrtem poglavju pa se osredotočim še na socialno delo na področju zasvojenosti.

V diplomskem delu sem se odločila za kvalitativno raziskavo, pri čemer me je zanimalo, katere veščine in spretnosti so bivši stanovalci stanovanjske skupine pridobili v programu in katere bi izpostavili za najbolj pomembne. Prav tako pa me je tudi zanimalo, kako pomemben je odnos med stanovalci in zaposlenimi, za dolgoročno korist in spoprijemanje z vsakodnevnimi dilemami.

Ključne besede: zasvojenost, abstinence, recidiv, programi na področju zasvojenosti, stanovanjska skupina za osebe z izkušnjo zasvojenosti, socialno delo na področju zasvojenosti, veščine in spretnosti pridobljene v stanovanjski skupini.

Residential group for people with addiction experience: An example of acquiring skills to overcome everyday challenges

Abstract of the graduation thesis:

Life after the cessation of abuse of psychoactive substance brings a lot of challenges, with which individuals have previously dealt through the influence of substances. For a greater ability to preserve abstinence, former users have to learn new skills and ways of overcoming challenges in everyday life.

In the theoretical part, I pay attention to four major topics. First, I define the notion of addiction, explain development and the characteristics of addiction. In the second part, I devote myself to the topic of abstinence, identify it, present the abstinence crisis and insight, and then mention the relapse and how to reduce the risk of it. In the third part, I present how low-threshold and high-threshold programs work, and in the fourth section I focus on social work in the field of addiction.

In my diploma thesis, I decided on a qualitative research where I was interested in what skills the former residents of the housing group have acquired in the program and which would be highlighted as the most important. I was also interested in the importance of the relationship between residents and employees, for the long-term benefit and coping with everyday dilemmas.

Key words: Addiction, abstinence, relapse, programs in the field of addiction, residential group for people with addiction experience, social work in the field of addiction, skills acquired in the residential group.

VSEBINA

1.	Teoretični uvod.....	1
1.1.	Zasvojenost.....	1
1.1.1.	Definicija.....	1
1.1.2.	Zasvojenost ali odvisnost	2
1.1.3.	Razvoj zasvojenosti.....	4
1.1.4.	Značilnosti zasvojenosti	6
1.2.	Abstinenca	8
1.2.1.	Kriza in uvid.....	8
1.2.2.	Spuščanje in abstiniranje	8
1.2.3.	Recidiv in zmanjševanje tveganja	9
1.3.	Programi	11
1.3.1.	Nizkopražni	11
1.3.2.	Visokopražni.....	11
1.3.3.	Stanovanjska skupina	13
1.4.	Socialno delo na področju zasvojenosti	14
1.4.1.	Socialno delo, ki sprejema uživanje drog.....	14
1.4.2.	Model prakse socialnega dela	15
2.	Formulacija problema	18
3.	Metodologija	19
3.1.	Vrsta raziskave	19
3.2.	Merski instrument in viri podatkov	19
3.3.	Populacija in vzorec	19
3.4.	Zbiranje podatkov	20
3.5.	Obdelava in analiza podatkov	20
4.	Rezultati	21
4.1.	Vključenost v stanovanjsko skupino	21
4.2.	Uživanje psihoaktivnih substanc	21

4.3.	Življenje v stanovanjski skupini.....	22
4.3.1.	Način življenja.....	22
4.3.2.	Odnosi	22
4.3.3.	Izzivi.....	23
4.3.4.	Pridobljene spretnosti in veščine.....	23
4.4.	Zaposleni	24
5.	Razprava.....	25
6.	Sklepi.....	26
7.	Predlogi	27
8.	Uporabljena literatura.....	28
9.	Priloge	32
9.1.	Vprašanja za delno standardiziran intervju	32
9.2.	Transkripti intervjujev	33
9.3.	Tabela odprtega kodiranja	60
9.4.	Osnovno kodiranje	78

KAZALO TABEL:

Tabela 1: Odprto kodiranje.....	60
---------------------------------	----

1. Teoretični uvod

V diplomski nalogi se najprej posvetim definiranju pojma zasvojenosti, razvoju in značilnostim zasvojenosti, za tem pišem o abstinenci, njeni vzpostavitvi ter o recidivu, kjer pa nadaljujem s predstavitvijo namena visokopražnih in nizkopražnih programov. Posvetim se tudi socialnemu delu na področju zasvojenosti, ki temelji na konceptu delovnega odnosa, načinu dela, ki sprejema uživanje drog in dodam še model prakse socialnega dela na tem področju.

Ker v raziskavi sodelujem z osebami, ki imajo izkušnjo zasvojenosti ter se zanimam o njihovih izkušnjah bivanja v stanovanjski skupini, se mi zdi pomembno, da se dotaknem teme zasvojenosti in abstiniranja, ter hkrati predstavim tudi socialno delo in programe, ki delujejo na tem področju. Cilj moje naloge je ugotoviti, kaj so stanovalci pridobili zase v času bivanja v stanovanjski skupini in rezultate podeliti s stanovanjsko skupino, s katero v nalogi sodelujem, ter tudi na splošno predstaviti, na katerih področjih uporabniki potrebujejo največ podpore in pomoči.

1.1. Zasvojenost

1.1.1. Definicija

American Society of Addiction Medicine (2019) zasvojenost definira kot kronično bolezen, ki jo je mogoče zdraviti in vključuje zapletene interakcije med možganskimi vezji, genetiko, okoljem in življenjskimi izkušnjami posameznika. Zasvojeni posamezniki uživajo substance ali se držijo vedenj, ki postanejo kompulzivna in se pogosto nadaljujejo kljub škodljivim posledicam.

V Sinonimnem slovarju slovenskega knjižnega jezika (2016) je zasvojenost definirana kot »stanje, pri katerem je kdo odvisen od česa, čemur se kljub škodljivosti sam ne more odreči«.

Društvo za zmanjševanje škode zaradi drog Stigma (po ASAM, 2024) zasvojenost opredeljuje kot »kronično bolezen možganskega nagrajevalnega kroga in centrov, ki so povezani z motivacijo in spominom«. Pri zasvojenosti gre poleg telesne odvisnosti, tudi za kompleksno vedenje, za katerega se oseba zaveda, da je škodljivo, vendar ga ne more opustiti in ga neprestano ponavlja. V nasprotnem primeru bi doživela odtegnitveno reakcijo. Značilno za zasvojenost je, da osebe večkrat poskušajo opustiti škodljivo vedenje, vendar jim zaradi notranjih psihičnih pritiskov to ne uspe.

Zasvojenost je torej stanje, ko oseba izgubi nadzor nad svojim vedenjem (npr. uživanjem psihoaktivnih substanc). Zasvojena oseba tako ne more prenehati s svojim dejanjem, tudi če si to želi (Klander, 2020).

1.1.2. Zasvojenost ali odvisnost

Černigoj in Podbevšek (2016) opozarjata na napačno uporabo pojma odvisnost in zasvojenost. Menita, da je treba razlikovati med tema dvema pojmom, zato predlagata naslednje razloženo razlikovanje.

»Odvisnost od nečesa pomeni potrebovanje le-tega za normalno delovanje oziroma obstoj na enem ali več področjih življenja oziroma za življenje samo« (Černigoj in Podbevšek, 2016, str. 125).

Černigoj in Podbevšek (2016) odvisnosti delita na:

a) ORGANIZMIČNE IN DRUŽBENE

- a. Organizmične: tičejo se fiziologije organizma in vedenjskih navad (npr. potreba po vodi, zraku, tobaku, drogah, alkoholu).
- b. Družbene: tičejo se našega družbenega delovanja in obstoja (npr. odvisnost od računalnika z dostopom do interneta za življenje v sodobnem svetu).

b) PRIROJENE IN PRIDOBLENE

- a. Prirojene: so del biološke zasnove človeškega organizma (npr. potreba po zraku, vodi, človeškem stiku).
- b. Pridobljene: nastanejo zaradi tega, ker se organizem privadi na ponavljajočih se življenjskih okoliščin in načina življenja (npr. režim hranjenja, količina telesnega dotika, stopnja telesne aktivnosti, kemične substance).

c) KEMIČNE IN VEDENJSKE

- a. Kemične (npr. odvisnost od alkohola, tobaka, drog).
- b. Vedenjske (npr. odvisnost od spolnosti, telovadbe odnosov).

d) HEDONSKE IN HOMEOSTATIČNE

- a. Hedonske: razvijejo se ob prvi izkušnji določenega užitka, čemur sledi prevzetost z njim in hrepenenje po ponovitvi (npr. prva zaljubljenost, prva alkoholna omama, prvi spolni odnos). Hrepenimo po doživljajskem presežku užitka.
- b. Homeostatične: razvijejo se zaradi ponavljajočih se okoliščin oziroma načina življenja in težijo k ohranjanju teh okoliščin oziroma načina življenja (npr.

nadaljevanje hedonske odvisnosti do ravni, kjer se navadimo na določene okoliščine). Hrepenimo po vrnitvi v nevtralno funkcionalno stanje.

e) OBJEKTIVNI IN SUBJEKTIVNI VIDIK ODVISNOSTI

- a. Objektivni: ko nekaj potrebujemo, a tega ne doživljamo kot potrebe po tej stvari (npr. potreba po vitaminih in mineralih v organizmu).
- b. Subjektivni: kaže se v različnih odnosih do objektivnih potreb:
 - i. Objektivna potreba obstaja, vendar subjektivnega doživljanja potrebe po zadovoljitvi te potrebe ni.
 - ii. Usklajeno čutenje potrebe – obstaja objektivna potreba, ki jo doživljamo tudi subjektivno.
 - iii. Neusklajeno čutenje potrebe – obstaja objektivna potreba po nečem, kar pa subjektivno ni pravilno prepoznano oziroma je prekrito ali nadomeščeno s čutenjem druge potrebe.

f) NEPOSREDNO ŠKODLJIVE IN PREKOMERNE

- a. Neposredno škodljive: marsikateri objekti odvisnosti so škodljivi, saj njihovo konzumiranje škoduje zdravju organizma.
- b. Prekomerne: odvisnost od objekta naraste do mere, ko začne občutno ogroziti zadovoljevanje in zmožnost zadovoljevanja drugih potreb, s čimer vpliva na posameznikovo telesno in duševno zdravje ter medosebne odnose.

»Zasvojenost z nečim pomeni navajenost s tem dušiti potrebo, ki je zaradi zavrtosti in posledičnega pomanjkljivega zavedanja ne moremo zadovoljiti« (Černigoj in Podbevšek, 2016, str. 136).

Černigoj in Podbevšek (2016) predstavita tudi slovnični vidik in pravita, da je samostalni zasvojenost primeren za poimenovanje izgube svobode v odnosu do določene stvari. V povezavi s to stvarjo čutimo kompulzivno potrebo po interakciji z njo in se ob tem počutimo nemočne. To pomeni, da čeprav bi želeli ravnati svobodno, tega ne zmoremo, saj nas nekaj naredi »za svoje«.

V angleščini ima soroden pomen izraz *addiction*, ki izvira iz latinskega glagola *addīco* – pomeni soglasje, privolitev. Tako bi lahko mislili, da izraz *addiction* označuje svobodno prepustitev objektu zasvojenosti, vendar če pogledamo podrobneje, pa podpomen besede *addīco* označuje pravno dejanje sodnika, s katerim dolžnika upniku dodeli kot sužnja. *Addictio* je torej človek, ki je bil zasušnjen zaradi svojega dolga. Če torej povzamemo, *addiction* označuje prepustitev človeka objektu zasvojenosti (Černigoj in Podbevšek, 2016).

Če torej želimo razločiti med odvisnostjo in zasvojenostjo, je pomembno, da se zavedamo, da se za odvisnost lahko odločimo oziroma jo sprejmemo, ker razumemo njeno funkcionalnost, pri zasvojenosti pa gre za vdajanje objektu zasvojenosti mimo našega koncepta sebe in v nasprotju z njim (Černigoj in Podbevšek, 2016).

1.1.3. Razvoj zasvojenosti

V nadaljevanju se bom posvetila predvsem zasvojenosti na področju psihoaktivnih substanc, saj sem v raziskavi sodelovala z osebami, ki imajo izkušnjo zasvojenosti z drogami, alkoholom in drugimi psihoaktivnimi substancami.

Večina oseb lahko droge uživa občasno in ne izgubi nadzora oziroma ne razvije zasvojenosti. Faktorji, ki sodelujejo pri nastanku zasvojenosti, so genetski, psihosocialni in nevrobiološki (Mayer in Quendzer, 2013).

Strokovnjaki ugotavljajo, da stres v otroštvu povzroča spremembe v epigenetski strukturi, kar pa posameznika naredi ranljivejšega za razvoj zasvojenosti. Epigenetska struktura je odvisna od podedovane epigenetske strukture staršev in življenjskih izkušenj posameznika (Nestler in Lüscher, 2019).

Klander (2020) v svojem zaključnem delu navaja številne avtorje, ki kot dejavnike za razvoj zasvojenosti izpostavljajo psihološke faktorje (zgodnji odnosi v družini, travme in čustvena bolečina), nekatere osebnostne lastnosti (antisocialnost, agresivnost, impulzivnost, iskanje nagrad v povezavi z ekstravagantnostjo in družabnostjo), propadanje tradicionalnih vrednot v sodobni družbi, odtujenost ljudi med seboj in od narave, naraščajočo osamljenost, tekmovalnost in neiskrenost. V sodobni družbi zasvojenostna vedenja predstavljajo odmik od preobremenjenosti, kratkoročno ugodje in pasivnost. Kot dejavnik za razvoj zasvojenosti je pomembno omeniti tudi tolerantnost družbe do alkohola in lahka dostopnost do drog (Auer, 2002).

Belec (2009) pravi, da se zasvojenost razvija preko petih faz:

1. FAZA EKSPERIMENTIRANJA – oseba se (po navadi) zaradi radovednosti in pritiska družbe prvič spozna z drogo.
2. FAZA SOCIALNE RABE/REKREATIVNA RABA – oseba zaužije drogo z namenom zabave, sprostitve in zaradi želje po pripadnosti. Vedenjske in razpoloženske spremembe so že prisotne, vendar se jih uživalci še ne zavedajo.

3. FAZA INSTRUMENTALNE RABE/INSTRUMENTALNA FAZA – oseba uporablja drogo kot orodje za soočanje z različnimi stanji oziroma kot sredstvo, s katerim vpliva na svoje vedenje.
4. HABITUALNA FAZA/INTENZIVNA FAZA – pojavijo se prvi znaki odvisnosti, ki pa se jih zaveda tudi uživalec. Ne more več nadzorovati uporabe droge, toleranca postopoma narašča, pojavijo pa se tudi prvi odtegnitveni znaki.
5. KOMPULZIVNA FAZA – odvisnost se razvije popolnoma, uživalec dokončno izgubi nadzor nad drogo. Neuspelo prenehanje jemanja droge povzroči nižanje samospoštovanja in posledično v tej fazi pogosto pride do poskusov samomora (Belec, 2009).

Obstaja veliko različnih tipologij uživanja drog, vsem pa je skupno stopnjevanje. Kušević (1987) v devetdesetih letih oblikuje tipologijo, ki nam je tudi danes lahko vir razmisleka o tem, na kakšne načine in s kakšnim namenom osebe uživajo droge. Razlikuje med naslednjimi tipi uživalcev drog:

- Eksperimentatorji: drogo poskusijo, vendar ne nadaljujejo s tem početjem.
- Rekreativni uživalci: droge uživajo občasno ali v časovnih razmikih.
- Funkcionalni odvisniki: redno uživajo psihoaktivne substance, vendar normalno funkcionirajo v družbi.
- Disfunkcionalni odvisniki: odvisni so od droge, ki jim je tudi ključnega pomena in ne funkcionirajo več normalno.
- Družbeno tradicionalni uživalci: živijo v kulturah, v katerih je uživanje psihoaktivnih substanc del vsakdanjega življenja.
- Terapevtski uživalci: psihoaktivne substance uživajo pod vodstvom zdravnika.
- Nekonformisti: psihoaktivne substance uživajo zaradi upora proti obstoječim vrednotam.

Flaker (2002) predlaga večdimenzionalno tipologijo, ki upošteva stopnjevanje količine droge in temelji na sprejemanju vloge in identitete uživalca:

- Neuživalci: posamezniki, ki še nikoli niso poskusili opiatov.
- Priložnostni uživalci, eksperimentatorji: posamezniki, ki drogo uživajo občasno in z njo eksperimentirajo.
- Redni uživalci: posamezniki, ki droge uživajo redno, vendar ne razvijejo zasvojenosti. Sem spada različna pogostost uživanja z ustaljenimi časovnimi vzorci.

- Odvisni uživalci: posamezniki, ki so odvisni od droge, vendar tega ne dojemajo kot zasvojenost.
- Zasvojeni uživalci: posamezniki, ki so zasvojeni z drogo, vendar se jim socialni status ni poslabšal – ni spremembe v družbenem in družabnem življenju.
- Džankiji: posamezniki, ki so z drogo zasvojeni in socialno nazadujejo ter propadajo.

Tako lahko opazimo, da avtorji večinoma delijo uživalce na tiste, ki drogo jemljejo občasno in le za namen užitka, ter tiste, ki jo uživajo redno in za namen ohranitve »normalnega« stanja. Zdi se mi pomembno, da se zavedamo, da raba droge ne pomeni v vsakem primeru, da je oseba zasvojena z njo. Če torej nekdo vzame drogo občasno za zabavo, še ne pomeni, da je zasvojen, vendar če bo z uživanjem nadaljeval in pogosteje užival drogo, pa se lahko to sčasoma razvije v zasvojenost.

1.1.4. Značilnosti zasvojenosti

Po Perku (2019) so temeljne značilnosti zasvojenosti omamljanje, škodljivo vedenje, ponavljanje in povečevanje odmerka, ekstremni vzponi in padci razpoloženja, kompulzivnost ter abstinenčna reakcija. Značilno je tudi spremenjeno stanje zavesti, v katerem človek izgublja stik z zunanjo realnostjo. Zasvojenost povzroča telesne, vedenjske in osebnostne spremembe.

Kastelic in Mikulan (2004) navajata kriterije za odvisnost od psihoaktivnih snovi (PAS):

1. Toleranca, po enem od naslednjih kriterijev:
 - povečana količina PAS, da uživalec doseže želen učinek,
 - zmanjšan učinek ob zaužiti isti količini PAS,
2. Znaki odtegnitve, ki se pojavijo v eni od naslednjih oblik:
 - uživalec vzame PAS z namenom preprečitve znakov odtegnitve,
 - uživalec jemlje PAS v večjih količinah in dlje časa, kot je nameraval,
 - neuspešno prizadevanje po kontroliranem uživanju PAS,
 - večji del svojega časa posveti dejavnostim, povezanim z uživanjem PAS,
 - prekinitev drugih pomembnih človekovih dejavnosti,
 - kljub zavedanju škode, ki jo povzroči PAS, uživalec še vedno nadaljuje z njenim uživanjem.

Glede na to, kako dolgo je oseba zasvojena, je odvisno, kako intenziven je posamezen znak zasvojenosti, le-ti pa so med seboj povezani. Splošni znaki zasvojenosti so (Stigma, 2024):

- nezmožnost vzdržati se škodljivega vedenja oziroma uživanja substance,

- opustitev skrbi za medosebne odnose in vsakodnevne obveznosti,
- vzdrževanje rizičnega vedenja (npr. souporaba pribora za injiciranje)
- toleranca, ki vodi v večanje odmerkov ali pojavljanje kriz ob prenehanju uživanja substance

Nezavedno upiranje, da bi se soočili s svojo bolečino, je izvor vsake zasvojenosti (Tolle, 2011). Vsak človek, ki ima težave z zasvojenostjo, z omamljanjem želi spremeniti svoje razpoloženje in se izogniti neprijetnim čustvom (Rozman, 2004). Žvelc (2001) kot skupno točko v različnih razlagah psihoanalitikov vidi v otroštvu. Vzrok za nastanek zasvojenosti so pomanjkljive internalizacije regulacijskih funkcij starša, v otroštvu zasvojenega. Zaradi tega imajo zasvojeni problem s samoregulacijo, kar se kaže v težavah pri sprejemanju in regulaciji čustev, ter s skrbjo zase. Zasvojensko vedenje je tako način regulacije čustev, vendar pa posameznik z omamljanjem izgublja možnost lastne regulacije na bolj zdrav način. Tukaj avtor govori o objektivnih odnosih, ki so bili v otroštvu zasvojenih oseb moteni. Otrok zrcali starša in s tem internalizira vzorce regulacije (npr. otrok joka – starš reagira mirno – otrok se pomiri). Če tega ni, otrok ostane sam s svojimi občutki, je zmeden in mu to predstavlja novo frustracijo. Tako ne more razviti vzorca samoregulacije, kar pa lahko išče navzven. Preko pogovorov z osebami z izkušnjo zasvojenosti sem ugotovila, da so to našli v psihoaktivnih substancah in je droga nekako prevzela vlogo skrbnega starša (droga kot starš, ki vse razume), kar pa postane tudi njena psihološka funkcija pri posamezniku, ki pa se zato še težje loči od nje. Od večine oseb z izkušnjo zasvojenosti sem slišala, da so bili starši v odnosu do njih odsotni, ali pa tudi sami niso imeli zmožnosti samoregulacije, zaradi česar otrokom ni uspelo razviti varne navezanosti. V stanovanjski skupini zaposlena poskušata vzpostaviti varno okolje za stanovalce, kjer pa lahko preko odnosov razvijejo vzorce regulacije in samoregulacije.

1.2. Abstinenca

1.2.1. Kriza in uvid

Makovec (2013) abstinenco definira kot odpovedati in vzdržati se nekaterim užitek. Ker govorimo o zasvojenosti s PAS, to pomeni popolno prekinitev omamljanja, kar pa je pravzaprav tudi pogoj za začetek zdravljenja. Pri abstiniranju se posamezniki srečajo z odtegnitvenimi reakcijami oziroma abstinenčno krizo. To je neprijetna telesna in psihična reakcija, ki jo zasvojena oseba doživi nekaj časa po prenehanju uživanja PAS, s katero je zasvojena. Abstinenčna reakcija se pojavi tudi pri nenadnem zmanjšanju vnosa substance in se razlikuje pri različnih oblikah zasvojenosti (Makovec, 2013). Odtegnitveni znaki, ki se pokažejo po preinitvi jemanja PAS so: znojenje, zehanje, smrkavost, kurja koža, nemir, bruhanje, driska, nespečnost in bolečine v sklepih ter mišicah. Ti znaki se pokažejo nekaj ur po zadnjem odmerku, trajajo do približno deset dni, najintenzivnejši pa so drugi in tretji dan (Kastelic in Mikulan, 2004).

Abstinenčna kriza je tako fizična kot tudi psihična. Slednjo uživalci opisujejo kot nenehno željo po drogi. Uživalci poudarjajo, da se glavnina problema nahaja v psihični in ne fizični krizi, saj le ta mine hitro, psihična pa zahteva spremembo v načinu mišljenja in razmišljanja (Flaker, 2002).

Flaker (2002) krizo označuje kot dogodek, ki ne predstavlja vrhunca, pač pa dno. Lahko pomeni stik s smrtjo, z lastno nemočjo in močjo, lahko pa je svetla točka, ki uživalcu prikaže pot izhoda iz začaranega kroga. Prav tako pa je možno, da uživalec v tej točki "namiga" ne dojema kot točke, v kateri bo moral nekaj spremeniti.

Kriza lahko uživalca pripelje do uvida – točke, ko se odloči, da želi prenehati z jemanjem PAS. Ramovš in Ramovš (2007) uvid opisujeta kot proces, ki se začne z majhnim spoznanjem in osnovno voljo za delovanje, ki pa se ob dogajanju veča in izpopolnjuje. Je izjemno doživetje, ko uživalec spozna svoje stanje in svoje naloge za spremembo stanja, prav tako pa tudi celotno pot, ki jo mora prehoditi, da pride iz trenutnega stanja. Za začetek psihosocialne terapije je potreben majhen uvid, ki pa se preko procesa krepi.

1.2.2. Spuščanje in abstiniranje

Večina zasvojenih uživalcev se odloči za spuščanje (prenehanje uživanja substance) na »suho« – to pomeni, da naenkrat prekinejo z uživanjem droge. V tem primeru se po navadi uživalci v času krize zaprejo in umaknejo v osamo. Za lajšanje abstinenčnih simptomov si kuhajo zeliščne

in makove čaje ter si pripravijo vroče kopeli, nekateri pa jemljejo tudi pomirjevala in druga zdravila. Namen umika iz okolice ni le soočenje uživalca z zasvojenostjo, temveč tudi odklop od zunanjih dražljajev, ki bi ga lahko zmotili in zmanjšali njegovo odločenost (Flaker, 2002).

Drug način spuščanja je postopno spuščanje, ki je po navadi manj dramatično in tudi lažje. To pomeni postopno zmanjševanje doze, dokler ta ne postane nična. Prav tako kot pri spuščanju na suho, tudi pri postopnem pride do krize (Flaker, 2002).

Flaker (2002) predstavi tudi spuščanje z zdravniško pomočjo. Uživalci tako obiščejo ambulantno, kjer jim zdravnik predpiše sredstva, ki naj bi pomagala pri spuščanju (npr. Metadon), ali pa obiščejo ustanove, ki jim pomagajo pri spuščanju (npr. Center za zdravljenje odvisnih od prepovedanih drog).

Talan (2012) v svojem diplomskem delu navaja Flakerja (2002), ki govori o stvareh, ki so bivšim uživalcem lahko v pomoč pri vzdrževanju abstinence. Tukaj omeni naslednje točke:

- Posamezniki prerastejo uživanje drog in jih te tudi ne hajo zanimati.
- Dejavnosti: uživalci si zapolnijo čas z raznimi dejavnostmi, najdejo svoje hobije, zbudijo interese in krepijo samozavest.
- Ljudje, ki bivšemu uživalcu stojijo ob strani: svojci in prijatelji bivšega uživalca spodbujajo in podpirajo v ciljih, prav tako pa so mu v opozorilo, da jih ne pusti na cedilu in se vrne na stara pota.
- Izogibanje stari družbi.
- Odhod v novo okolje: na ta način se bivši uživalec umakne od stare družbe in kraja, ki ga povezuje z uživanjem droge.
- Poletni meseci: omogočijo lažje abstiniranje, saj se lahko zunaj bivši uživalci zamotijo s čim drugim in gredo ob lepem vremenu na kakšen izlet.

1.2.3. Recidiv in zmanjševanje tveganja

Beseda recidiv izhaja iz latinščine in pomeni vrnitev v staro stanje, vrniti se na staro pot (Ramovš, 1983). Ranljivost za relaps oziroma recidiv, zaradi dolgoročnih sprememb v možganih, ki se povezujejo s ponavljanjem vedenja, obstaja celo po več letih abstinence. Osebe zasvojene s PAS so kot faktor za relaps navedle dolčas in željo po ponovnem občutenju evforije. Zasvojenost pa se ob relapsu povrne v bistveno krajšem času, kot se je vzpostavljala prvokrat (Mayer in Quendzer, 2013).

Recidivi so si med seboj različni po pogostosti, količini ponovne zlorabe in po medicinskih ter psihosocialnih posledicah, ki nastanejo zaradi uporabe. Od posameznikov, ki znova zapadejo v uživanje droge, je tretjina takih, ki to storijo v prvem mesecu po zdravljenju in dve tretjini takih, ki to storijo po prvih šestih mesecih. Mladostniki se v večini odločijo za ponovni poseg po drogi zaradi pritiska vrstnikov, odrasli pa zaradi negativnega razpoloženja in osebnih stisk (Auer, 2001).

Talan (2012) navaja Millerjevo in Gorskega (1994), ki opredelita elemente oziroma načrt zmanjšanja tveganja za recidiv:

- posamezniki naj se naučijo soočanja s stresom,
- posvetujejo naj se s strokovnjaki s področja zasvojenosti,
- vključijo naj se v skupino za samopomoč,
- vsak dan naj naredijo inventuro dejavnosti – načrtovanje in evalvacija dneva,
- vsak dan naj preverjajo stvarnost – pogovor z bližnjimi o dnevu,
- zdravo naj se prehranjujejo,
- vsakodnevno naj se rekreirajo,
- naj se sproščajo,
- skrbijo naj za svoj duhovni razvoj,
- skrbijo naj za uravnotežen življenjski slog.

1.3. Programi

V nadaljevanju bom spregovorila o programih, ki delujejo na področju zasvojenosti. Pomembno se mi zdi, da razlikujemo med nizkopražnimi programi, ki delujejo na preventivi in varnem uživanju drog, ter visokopražnimi programi, ki delujejo pretežno na kurativi in vzpostavljanju življenja brez psihoaktivnih substanc. Stanovanjska skupina, s katero sodelujem, spada pod visokopražne programe.

1.3.1. Nizkopražni

Nizkopražni programi stremijo k opolnomočenju in informiranju udeležениh o njihovih pravicah. Njihov glavni namen in načelo, po katerem delujejo, je zmanjševanje škodljivih posledic zaradi uživanja drog in dekriminalizacija uporabnikov drog – zmanjševanje škode oziroma »harm reduction«. V nizkopražnih programih moramo zasvojeno osebo sprejeti tako, kot je, saj je cilj pomagati človeku v psihosocialnih in zdravstvenih težavah, da ohrani človeško dostojanstvo. V program lahko posamezniki vstopijo brez večjih predvstopnih zahtev in so primerni tudi za tiste, ki sicer ne nameravajo vzpostaviti abstinence od prepovedanih drog (Žiberna idr., 2011).

Storitve nizkopražnih programov pomagajo zasvojenim osebam, da se lažje prebijejo skozi dan in se izognejo nadaljnjim poslabšanjem. Programi zahtevajo malo motivacije s strani uporabnikov in jim nudijo osnovno pomoč: hrano, zavetišče in možnost, da skrbijo za osebno higieno (European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction, 2023). Ponujajo razne dejavnosti (zamenjava injekcijskih igel, terensko delo, spodbujanje vrstniškega svetovanja, svetovalno delo, informiranje o varnejšem načinu uporabe drog, ozaveščanje o tveganjih itd.), dnevne centre, spremljanje v kriznih situacijah in program varnih sob za injiciranje (Kvaternik Jenko, 2006).

Nekateri nizkopražni programi, ki delujejo v Sloveniji, so DroArt, Stigma, Labirint, Svit, Šent itd.

1.3.2. Visokopražni

Visokopražni programi stremijo h konstruktivnemu preživljanju časa udeležencev in konstruktivnemu reševanju konfliktov. Za vstop v program je po navadi zahtevana vzpostavljena abstinenca. Pomemben cilj je spremeniti odnos do svojega zdravja in postavljanje ciljev, ki jih kasneje uresniči. Udeleženci se v visokopražnih programih (VPA) soočijo s svojimi težavami na način, da prepoznajo svojo problematiko in jo začnejo reševati z na novo

pridobljenimi spretnostmi in znanji. Prav tako udeleženci pridobijo delovne navade, po končanem programu pa so vidne spremembe v izboljšanju odnosov v družini in splošnem počutju udeležencev (IRSSV, b. d.). Namenjeni so osebam, ki so motivirane za popolno opustitev uživanja psihoaktivnih substanc (Žibera idr., 2011).

Glede na trajanje lahko programe delimo na kratkotrajne in dolgotrajne. Kratkotrajni trajajo nekaj mesecev in so primerni za posameznike, ki z drogami eksperimentirajo, dolgotrajni pa trajajo nekje od dveh do petih let ter so primerni za posameznike, ki droge uživajo redno in več let (Polajner, 2006).

Po vidiku notranje organiziranosti VPA delimo na nestanovanjske in stanovanjske. Imamo ambulantne programe, v katere je uporabnik vključen nekaj ur na teden, dnevne centre, v katere je vključen čez dan, in stanovanjske programe, v katerih je daljše obdobje vključen v komuno ali terapevtsko skupnost (Polajner, 2006).

VPA pa lahko razdelimo tudi glede na kadrovsko zasedbo in doktrino delovanja: laične, strokovno vodene in kombinirane. Laični so največkrat oblikovani kot komune, kjer so strokovni delavci izjema. Strokovni programi se izvajajo v javnih zdravstvenih mrežah, kjer »bolnike« zdravijo zdravniki (psihiatrične bolnišnice). Kombinirani programi pa so najpogostejše terapevtske skupnosti, v katere so vključeni strokovni delavci, nekdanji odvisniki, ki so uspešno zaključili program, in laični delavci.

Terapevtske skupnosti delimo na socioterapevtsko ali psihoterapevtsko naravnane. Socioterapevtske se osredotočajo na vedenje v skupini in v konkretnih življenjskih situacijah, v katerih se znajdejo uporabniki, psihoterapevtske pa na posameznike in njihove vzroke za uživanje drog. Osnovni cilj obeh vrst skupnosti je sprememba življenjskih navad posameznika, delujejo pa po modelu socialnega učenja. S tem pospešujejo spreminjanje odvisniškega vedenja in spodbujajo osebnostne spremembe pri posamezniku. Med življenjem v terapevtski skupnosti udeleženci delajo na razvoju socialnih veščin, izobraževanju, vzgoji in odpravi družbeno odklonskega vedenja. Pomembno je, da se bivši uživalci naučijo doživljati srečo in veselje brez kakršnih koli substanc. Od udeležencev se pričakuje, da vsak odprto govori o svojih problemih, strahovih in konfliktih (Auer, 2001).

Nekateri visokopražni programi, ki delujejo v Sloveniji, so Društvo Projekt Človek, Skupnost Srečanje, Katapult, Društvo Up itd.

1.3.3. Stanovanjska skupina

Flaker (1998) stanovanjsko skupino opredeljuje kot umetno in nenavadno obliko bivanja ter kot drugačen odgovor na obravnavo ljudi, ki se iz institucionalnih prostorov premaknejo v skupnost. Tako so stanovanjske skupine postavljene v skupnost, kar pa omogoča interakcijo z okoljem in sodelovanje s skupnostjo. Avtor stanovanjsko skupino kot vmesno strukturo postavi z dveh vidikov: iz organizacijske ravni, ki jo postavlja v prostor »med civilnim življenjem in institucijami«; in iz ravni odnosov, ki pa jo umešča med totalnim zajetjem posameznika in med pogodbenim odnosom posameznika ter strokovnega delavca, kar pa je značilno za delo s posameznikom. Tancek (2008) piše, da obstaja več vrst stanovanjskih skupin, ki pa se razlikujejo glede idejne usmerjenosti, časa bivanja in prisotnosti strokovnih delavcev. Stanovanjska skupina ima poleg namestitvene funkcije tudi druge oblike podpore. Avtorji, ki govorijo o namenu stanovanjske skupine, večinoma govorijo o dveh namenih: reintegracija v skupnost in alternativna oblika zdravljenja (Brglez, 2013). Življenje in delo v stanovanjski skupini zajema priprave na novo življenje – najprej znotraj skupine, nato zunaj nje (Videmšek, 2012). Poleg učenja socialnih in gospodinjskih veščin, ohranjanja čistoče, učenja ravnanja z denarjem, iskanja zaposlitve, urejanja pravic in pomoči pri zdravstvenem varstvu, podpore pri krizah, aktivnega preživljanja prostega časa in sodelovanja s svojci je pomemben namen življenja v stanovanjski skupini tudi delo na medosebnih odnosih, učenje skrbi zase in širjenje socialne mreže.

Organizacija vsakodnevnih opravil je v stanovanjski skupini razdeljena med stanovalce. Določene imajo naloge za higiensko vzdrževanje prostorov, ponekod imajo določen tudi dnevni jedilnik. Stanovanjska skupina ima v bližnjih trgovinah urejeno brezgotovinsko plačevanje, kar pa naj bi spodbujalo učenje ravnanja z denarjem (Tancek, 2008).

V stanovanjski skupini, ki je sodelovala pri moji raziskavi, lahko živi do šest stanovalcev. Vsak dan med tednom imajo od jutra do štirih popoldan določen urnik, ki je sestavljen iz terapevtskih skupin, delavnic, izletov, prostega časa in časa za kosilo; v popoldanskem času in ob vikendih pa si čas splanirajo sami. Urnik planov oddajo zaposlenima v začetku tedna. Prav tako si stanovalci skupaj sestavijo jedilnik za cel teden in napišejo spisek za nakupovanje, za katerega vsak prispeva enako vsoto denarja. Vsak stanovalec hrani svoj denar v zaklenjeni škatlici v posebnem prostoru. Vsak dan ob jutranji skupini lahko vzamejo denar, ki ga bodo potrebovali čez dan in nato naslednji dan prinesejo račune in preostali denar, kar pa pregledajo skupaj z zaposlenimi.

1.4. Socialno delo na področju zasvojenosti

1.4.1. Socialno delo, ki sprejema uživanje drog

Tradicionalno delo z uživalci je naravnano na abstinenco in pogosto zahteva, da oseba privoli v dolgotrajno terapijo ter hkrati zavrača vse, kar ni pogojeno z vztrajanjem na abstinenci. Socialno delo, ki uživanje drog sprejema, pa želi oblikovati nasproten koncept tradicionalnemu, s čimer pa izstopa iz konsenza politike drog. Koncept socialnega dela, ki sprejema uživanje drog, stremi k temu, da:

- imajo uživalci vseskozi pravico do zdravstvenih in socialnih storitev, kar pa ne sme biti pogojeno z abstinenco,
- so odgovorni sami zase,
- je prostovoljstvo lahko pomembna podlaga za terapevtske odnose in druge vrste pomoči,
- spremenimo vrednostna merila na način, da bodo tudi nerazumljena dejanja uživalca sprejeta kot njegova osebna odločitev,
- strokovnim delavcem ni treba vedeti, kaj je dobro za uživalce, saj o tem odloča vsak zase (Stefanoski, 1996).

Take vrste socialno delo uživanje drog ne jemlje kot bolezen in ga ne dojema kot psihosocialen problem, ki bi bil priučen vedenjski vzorec oz. izraz odtujenih življenjskih ali delovnih razmer. Uživanje drog sprejema kot samostojno odločitev posameznika in jo tudi spoštuje. Pomembno je, da stanje posameznika, ki je v razvitem stadiju uživanja drog, ne dojemamo kot izgubo nadzora oziroma sposobnosti odločanja o svojem življenju (Stefanoski, 1996).

Zdi se mi pomembno, da socialni delavec v odnos z uporabnikom ne stopa le strokovno, temveč tudi osebno. Čačinovič Vogrinčič (2002) opredeli osebno vodenje kot način vodenja pogovora, pri katerem je socialni delavec v vlogi udeleženega opazovalca in se hkrati osebno odziva v odnosu. Upošteva se ravnanje strokovnjaka »osebno, konkretno, tu in zdaj«. »Tu in zdaj« vodi socialnega delavca, da se problema loti v sedanjosti in za sedanjost. »Konkretno« usmerja socialnega delavca, da govori o konkretnih situacijah in načrtih, ter da s tem lahko pojasni nepojasnjeno in skupaj s sogovornikom odkrije nove priložnosti. »Osebno« pa socialnemu delavcu da oporo, da je lahko udeležen v dialogu, zavzet za komunikacijo o iskanju rešitev, se odziva na trenutno dogajanje, skrbi za ohranjanje odprtih prostorov za pogovor in osebno prispeva k novim izkušnjam v procesu dela. Pomembno je, da smo v sodelovanju prisotni kot ljudje, ne pa kot »vsevedi strokovnjaki«.

Med kvalitete, ki naj bi jih socialni delavec imel za uspešno opravljanje svojega dela, štejemo empatijo, spoštovanje in pristnost. Empatija je stanje sodoživljanja, razumevanja tega, kaj drugi čuti in misli, hkrati z izkušnjami ter okoliščinami. Gre za povezovanje v tuji osebni izkušnji, omogoča pa povečanje občutljivosti do ljudi, s katerimi delamo v socialnem delu. Na tak način lažje vzpostavimo stik in povezavo z uporabniki, da dosežemo uspešen delovni odnos (Cournoyer, 1996). Barker (2014) empatijo pojasnjuje kot zaznavanje, razumevanje, doživljanje in odzivanje na čustveno stanje in misli druge osebe.

Čeprav je zmožnost izkazovanja empatije, kot videnje in čutenje sveta skozi tuj zorni kot, pomembna kvaliteta terapevtov in socialnih delavcev, pa mora biti v komunikaciji zajeto tudi razumevanje, ki deluje tolažilno. Empatija, sprejemanje in neobsojanje omogočita ljudem pripoznanje ter sprejetje njihovih misli in čustev. Ob sebi čutijo podporo in zato ne čutijo potrebe po obrambi, zanikanju ali umiku (Howe, 2003).

Pomembno je, da se strokovnjaki, ki delajo s posamezniki, ki uživajo drogo, zavedajo, da je to njihov način življenja, ter da vključuje neke norme in vrednote, česar pa ne morejo spremeniti čez noč. Tako se moramo socialni delavci naučiti dati svoje zahteve po abstinenci na stranski tir, saj na ta način lažje pridobimo odkritost s strani uživalcev, ki pa ne bodo obremenjeni s pričakovanji terapevtov glede abstinence. Na tak način bodo uživalci lahko odkrito spregovorili o vlogi in pomenu droge v njihovem življenju (Stefanoski, 1996).

1.4.2. Model prakse socialnega dela

Model prakse socialnega dela mora biti osredotočen na socialni kontekst uživalca, prav tako pa tudi v njegovo psihologijo. Socialni delavec se mora poleg razumevanja zasvojenosti poglobiti tudi v življenje uporabnika in njegovo širše okolje (Barber, 1997).

Yeshiva University (2021) je v svojem blogu objavila šeststopenjski transteoretični model sprememb po Prochasku in DiClementu. Čeprav je bil model zasnovan v letu 1983, se mi zdi še vedno uporaben in smiseln. Govorita sicer o odvijanju od kajenja, vendar se mi zdi model relevanten tudi za odvijanje od drugih psihoaktivnih substanc. Predpostavljata, da gredo zasvojeni posamezniki skozi šest faz spremembe:

- 1. faza: INDIFERENTNOST – zasvojena oseba se v tej fazi upira spremembam in lahko celo zanika svoj problem.

- 2. faza: PREUDARJANJE – uživalec premisli o pozitivnih in negativnih vidikih spremembe. Po navadi se znajde na razpotju med svojimi vrednotami in dejanskim vedenjem.
- 3. faza: PRIPRAVLJANJE – prisotna sta namera in ukrepanje. Pride do manjših vedenjskih sprememb, vendar še nima izdelanih kriterijev za uspeh.
- 4. faza: UKREPANJE – uživalec ima jasno izdelane strategije o spremembi svojega vedenja.
- 5. faza: VZDRŽEVANJE – bivši uživalec doseže napredek, vendar še vedno obstaja nevarnost, da se vrne k starim navadam. Ostati mora močen, biti previden in se boriti proti močni želji ter skušnjavam.
- 6. faza: RECIDIV – večina zasvojenih oseb vsaj enkrat pade nazaj v uživanje drog. Pomembno je zavedanje, da take osebe ne ponavljajo vedno enake zgodbe, ampak se ob vsakem recidivu naučijo nekaj o svojih napakah in naslednjič poskušajo z novo strategijo.

Delo Prochaska in DiClementa se ni ustavilo na tej točki, ampak sta primerjala 29 najpogostejših sistemov terapije, iz katerih sta dobila deset osnovnih procesov, ki jih uživalci doživljajo v obdobju sprememb:

- Krepitev zavesti – uživalec se zaveda posledic in vzrokov svojih dejanj, sprožijo se obrambni mehanizmi. Poleg krepitev zavesti o preteklem obrambnem vedenju se krepi tudi želja po spremembi.
- Samoosvoboditev – posameznik ima večjo možnost odločanja in je vključen v doseganje rezultatov.
- Socialna osvoboditev – osredotoča se na spremembe v okolici (npr. zaposlitev, širjenje socialne mreže, dostop do novih virov).
- Nasprotno pogojevanje – tehnika spreminjanja pogojnega odziva na dražljaje. Pomembno je odkriti pogojni dražljaj, ki sproži odziv in da oseba postane neobčutljiva nanj.
- Nadzorovanje dražljaja – pogojni odziv posameznika odpravimo s spremembo okolja.
- Ponovno samoovrednotenje – posameznik spozna, da so njegove vrednote v nasprotju z uživanjem droge, kar je lahko neprijetno in hitro pride do vedenjske spremembe.
- Ponovno ovrednotenje okolja – zopet ocenimo vpliv uživanja drog, na posameznikovo družino in bližnje.

- Nagrajevanje in kaznovanje – gre za ugotavljanje, kako nagrajevati obdobja abstinence in kako kaznovali ponovno uživanje drog.
- Dramatično olajšanje – občutek olajšanja, ki lahko spremeni posameznikov pogled nase.
- Spodbudna razmerja – razmerja, ki posamezniku dajejo občutek vrednosti in vzbujaajo željo po spremembi (Barber, 1997 v Talan, 2012).

2. Formulacija problema

V času študija socialnega dela in praktičnega usposabljanja v stanovanjski skupini za osebe z izkušnjo zasvojenosti sem se srečevala s problematiko zasvojenosti, vzdrževanjem abstinence in ponovnim vključevanjem oseb, ki so zlorablale psihoaktivne substance (v nadaljevanju PAS), nazaj v okolje. Na praksi sem preko udeležенosti na terapevtskih skupinah opazila, da sta zaposlena ogromno pozornosti posvetila osebni rasti, načinom spoprijemanja z vsakodnevnimi ovirami in življenju v skupnosti. Vedno sta poudarjala pomembnost komunikacije, sprotnega reševanja konfliktov, spoštovanja, sodelovanja in sprejemanja v medosebnih odnosih. Ker bivanje v majhni, samostojni skupnosti spominja na družinsko dinamiko, se stanovalci soočijo z marsikatero osebno delovno temo, o kateri pa lahko spregovorijo v skupini ali pa na individualnem pogovoru.

Življenje po prenehanju zlorabe PAS prinaša ogromno ovir, s katerimi so se osebe prej spoprijemale preko vpliva PAS. Za večjo možnost ohranitve abstinence se tako morajo bivši uživalci PAS naučiti novih spretnosti in načinov premagovanja ovir v vsakodnevnem življenju. Zanima me, katere veščine in spretnosti so bivši stanovalci stanovanjske skupine pridobili v programu in katere bi izpostavili za najbolj pomembne. Prav tako pa me zanima tudi, kako pomemben je odnos med stanovalci in zaposlenimi, za dolgoročno korist in spoprijemanje z vsakodnevnimi dilemami.

Raziskava se bo osredotočala na kompleksno tematiko zasvojenosti ter vloge stanovanjskih skupin za osebe z izkušnjo zasvojenosti pri procesu abstiniranja in vključevanja nazaj v okolje. Poudarek bo na analizi veščin, ki jih stanovalci pridobijo v teh skupinah za uspešno premagovanje ovir v vsakodnevnem življenju.

Zaradi varovanja zasebnosti udeleženih oseb v nalogi ne razkrijem konkretne stanovanjske skupine in zanjo uporabljam poimenovanje »stanovanjska skupina X«. Imena drugih programov, ki so intervjuvani omenili, pa sem poimenovala »terapevtska skupnost Y«.

Moj namen je odgovoriti na naslednja zastavljena vprašanja:

- Katere veščine in spretnosti so stanovalci pridobili v programu?
- Katere veščine, ki so jih pridobili v programu, bi izpostavili za najpomembnejše za življenje brez PAS?
- Kako je odnos zaposlenih do stanovalcev vplival na njihovo življenje zunaj stanovanjske skupine?

3. Metodologija

3.1. Vrsta raziskave

Moja raziskava je kvalitativna, saj sem zbirala besedne opise, ki se nanašajo na mojo raziskovalno temo. Zbirala sem opisne podatke o doživljanju, pridobljenih veščinah in osebnostni rasti v stanovanjski skupini za osebe z izkušnjo zasvojenosti. Podatki so podani besedno in ne bodo številčni (Mesec, 2009).

Empirično gradivo sem zbrala z metodo spraševanja na osnovi intervjujev z bivšimi stanovalci stanovanjske skupine X (Mesec, 2009). Gradivo sem analizirala in obdelala na beseden način, brez uporabe merskih postopkov, ki dajo števila in brez operacij nad števili (Mesec, 1997).

3.2. Merski instrument in viri podatkov

Moj merski instrument predstavlja delno standardiziran vprašalnik. Intervjuje sem izvedla s pomočjo vnaprej sestavljenega vprašalnika, in sicer s šestimi sogovorniki. Med intervjuji sem, glede na potek pogovora, vmes dodala še kakšno podvprašanje.

Imena sodelujočih bodo zaradi varovanja zasebnosti udeležениh ostala anonimna.

Vprašalnik in prepisi intervjujev so zbrani v prilogah na koncu diplomske naloge.

3.3. Populacija in vzorec

Populacijo moje raziskave predstavljajo bivši stanovalci stanovanjske skupine X, ki so bili v program vključeni v časovnem obdobju med 2015–2023. Svojo raziskavo sem izvedla na neslučajnostnem priročnem vzorcu, saj sem sodelovala z osebami, ki so mi lahko dostopne (Mesec, 2009). V vzorec je vključenih šest bivših stanovalcev stanovanjske skupine X. Moja enota raziskovanja je bivši stanovalec/stanovalka stanovanjske skupine X.

Vzorec je zajemal šest intervjuvancev, izbrani pa so bili tisti, ki so se prvi odzvali na povabilo k sodelovanju. Intervjuvala sem tri ženske in tri moške, stare med 25 in 47 let. Prva sogovorka je bila v stanovanjsko skupino vključena eno leto in devet mesecev, drugi sogovornik enajst mesecev, tretja sogovornica približno eno leto, četrti sogovornik je bil najprej vključen dve leti, nato pa še eno leto in štiri mesece, peti sogovornik eno leto in pol, šesta sogovornica pa enajst mesecev. Vsi intervjuji so bili izvedeni v prostorih stanovanjske skupine, s katero sem sodelovala.

3.4. Zbiranje podatkov

Zbiranje podatkov je potekalo od 18. 1. 2024 do 3. 3. 2024. Somentorica Simona Talan je najprej kontaktirala vse zainteresirane in jih prosila za dovoljenje, da mi da njihove telefonske številke. Tako sem z njimi stopila v stik preko sporočila. Pri vseh intervjujih sem imela vprašanja pred seboj, prav tako pa so vsi sogovorniki dovolili, da pogovor snemam s telefonom. To mi je kasneje omogočilo lažji in natančnejši prepis pogovora.

S sogovorniki sem se dobila v prostorih stanovanjske skupine. Pogovori so trajali različno dolgo. Najkrajši je trajal 33 minut, najdaljši pa 67 minut.

3.5. Obdelava in analiza podatkov

Intervjuje sem s pomočjo posnetkov pogovorov prepisala v Microsoft Word dokument. Označeni so s številkami od 1 do 6, pri kodiranju pa sem uporabila oznake od A do F, kjer A predstavlja prvi intervju, F pa zadnjega. Zbrane podatke sem nato obdelala s kvalitativno metodo. V izjavah sem najprej podčrtala označila relevantne dele, da sem dobila enote kodiranja, nato pa sem te dele tudi oštevilčila. Zbrane izjave sem tako prenesla v tabelo, kjer sem jih odprto kodirala ter jim dodala pojem, kategorijo in temo. Zatem sem se lotila še osnega kodiranja za lažji pregled. Zbrala sem teme, jim določila kategorije, tem pa pojme. Ker so se nekateri pojmi ponavljali, sem jih združila.

4. Rezultati

4.1. Vključenost v stanovanjsko skupino

Sogovorniki so bili v stanovanjsko skupino vključeni minimalno enajst mesecev in maksimalno dve leti. Prva sogovornica je bila v stanovanjsko vključena eno leto in devet mesecev, kar se ji je zdelo ravno prav, program pa je zaključila že pred več kot tremi leti. Drugi sogovornik je bil vključen slabo leto, kar se mu je zdelo predolgo, predvsem zaradi ciljev, ki si jih je zastavil zunaj stanovanjske skupine, ki pa jo je zapustil pred več kot tremi leti.

»Tako da smo potem tudi po enem letu prišli do tega, da je bolje, da grem naprej. Ker me je začelo omejevat. Sicer je bilo vse super, ampak potem pa mi ni bilo več okej, saj nisem mogel dosežati ciljev.« (B2)

Tretja sogovornica je bila v stanovanjsko skupino vključena približno eno leto, kar se ji je zdelo ravno prav, zapustila pa jo je prav tako pred več kot tremi leti. Četrty sogovornik pa je bil v stanovanjsko skupino vključen dvakrat – najprej je tam bival dve leti, nato pa še eno leto in štiri mesece zaradi finančne stiske. Prvi dve leti sta se mu zdeli ravni prav, v drugo pa je program zapustil pred enim letom. Peti sogovornik je bil vključen leto in pol, kar se mu je zaradi predhodne vključitve v drug program zdelo predolgo, stanovanjsko skupino pa je zapustil pred desetimi meseci. Šesta sogovornica je bila v program vključena enajst mesecev, kar se ji je ob izhodu zdelo ravno prav, kasneje pa premalo, saj bi lahko še veliko naredila na sebi. Stanovanjsko skupino je zapustila pred štirimi leti.

4.2. Uživanje psihoaktivnih substanc

Trije sogovorniki so z uživanjem psihoaktivnih substanc začeli v srednji, trije pa v osnovni šoli. Večina jih je uživala med deset in dvajset let, eden več kot dvajset, eden pa manj kot deset. Večina sogovornikov je za opustitev rabe drog potrebovalo več poskusov:

»Šla sem že pred tem na DTO, pa sem prav hitro zaključila, potem sem probala sama, potem sem šla, ne vem katerega leta, že spet in sem naredila tudi cel program plus dnevno bolnico. Takrat mi je uspelo neki dve leti abstinirat, sicer takrat nisem abstinirala od alkohola. Potem sem se počasi spet vrnila na stara pota, do zdaj zadnje uporabe, ki pa je bila kar drastična.« (A6)

Ena je bila v to prisiljena in ji je uspelo v prvem poskusu:

»Starši so mi dali pogoje, ali se bom drogirala ali pa me odjebejo. Pa sem se odločila, da se ne bom več drogirala, da bom šla na zdravljenje. V bistvu sem bila bolj prisiljena, za kar sem zdaj hvaležna.« (C6)

Eden pa je prostovoljno in v prvem poskusu prenehal z rabo drog:

»Ja, ne, jaz sem bil samo enkrat na zdravljenju, sam enkrat sem probal pa mi je kar uspelo.« (E6)

4.3. Življenje v stanovanjski skupini

Glede življenja v stanovanjski skupini se je odprlo kar nekaj kategorij, zato jih bom tudi posebej predstavila.

4.3.1. Način življenja

Sogovorci so tu omenjali, da je bilo življenje v stanovanjski skupini delno strukturirano in da so imeli tudi svobodo.

»Ravno prav strukturiran, po drugi strani pa ravno prav svobode. Bil je nek urnik, nek red, ampak še vedno pa znotraj tega dovolj svobode.« (B8)

Sogovornica je omenila tudi, da so veliko športali, sogovorniku je veliko pomenilo to, da so živeli v civilizaciji in ne nekje na osamljenem kraju, omenjeno pa je bilo tudi planiranje dneva, kot način življenja v stanovanjski skupini.

4.3.2. Odnosi

Večina sogovornikov je omenjalo in naslavljal, kako sprejeti in povezani so se počutili v življenju v skupin, kar je bila za marsikoga čisto nova izkušnja.

»Kako je bilo meni grozno, ko sem takoj začutila, kakšna povezanost je med njimi, kako so oni deep, kako si delijo stvari en z drugim in kako se oni dejansko res lotijo reševanja tega.« (F9)

En sogovornik je omenil, da sta s sostanovalko razvila romantičen odnos, kar mu je predstavljalo kar precejšen izziv.

»Pri meni pa je bila takšna zgodba, da sva se z eno punco zbližala in je potem postalo težko.« (D8)

Sogovornica je povedala, da je tukajšnje odnose doživljala kot globoke, kar pa jo je vedno strašilo in je bežala stran od tega.

4.3.3. Izzivi

Pri tej kategoriji je skoraj vsak sogovornik naštel svoj izziv. Kot izziv se je v bistvu ponovilo le zatoževanje sestanovalcev in soočanje s konflikti. Sogovorniki so tukaj našli še:

- menjavo sestanovalcev,
- iskanje miru,
- postavljanje meja,
- pomoč drugih,
- razmejevanje od drugih,
- nenamerno srečanje z drogo in dilerjem,
- srečevanje s potlačenimi občutki,
- tesnobo,
- obveščanje o izhodih,
- sprejemanje navodil,
- spuščanje drugih blizu,
- odkrivanje svoje ranljivosti,
- povezanost,
- vzpostavljajanje zaupanja s cimro,
- vztrajnost in
- strah pred izhodi.

4.3.4. Pridobljene spretnosti in veščine

Tudi tukaj sem od sogovornikov dobila veliko različnih odgovorov. Trije so omenili, da so se tu naučili, kako pomembno šport in gibanje vplivata na počutje. Prav tako so se trije naučili skrbeti zase. Večkrat je bila omenjena tudi veščina usklajevanja z drugimi in organizacija časa. Omenili so tudi samoreflektiranje,

»... predvsem pa neko reflektiranje v smislu, kaj počnem, kdo sem, kaj se dogaja.« (A18)

vztrajnost, zmožnost upreti se skušnjavi, reševanje konfliktov, soočanje s težavami, sprejemanje samega sebe in drugih, spoznavanje samega sebe, spoznanje, da počutje ne sme vplivati na dejanja, boljše odnose z otroki,

»In to zdaj dajem njima in mi povesta, kako rada se pogovarjata z mano in kako sem prijazna, kako sem čudovita mami. To je to. To je tisto, kar lahko dosežeš v nekem takem okolju, kot je stanovanjska skupina X.« (F13)

postavljanje meja, red in disciplino ter asertivno komunikacijo.

Kot so povedali, so večino veščin in spretnosti pridobili na področju osebne rasti, medosebnih odnosov in skrbi zase, kar pa je precej pomemben del za ponovno vzpostavitev življenja, brez psihoaktivnih substanc

4.4. Zaposleni

Večina sogovorcev je v povezavi z odnosi med zaposlenimi in uporabniki omenila osebni odnos, zaupanje, dosegljivost, ohranjanje stikov, občutek sprejetosti in prijateljsko strokovni odnos.

»Ja, odnos Simone in Andreja do nas uporabnikov je bil pa drugačen, tako prijateljsko strokovni.« (C12)

Omenili so tudi, da so zaposleni upoštevali njihove želje in se jim znali prilagoditi, da so ob njih imeli občutek enakovrednosti, da so bili skrbni, da so jim bili zaposleni v pomoč tudi pri reševanju težav zunaj programa in da jih lahko jemljejo kot za vzor.

»Jaz že od prvega dne Simono in Andreja gledam kot za vzor. Veliko sem se naučil od njiju. Reči, ki sta jih povedala, ki sta jih pokazala.«

5. Razprava

- Katere veščine in spretnosti so stanovalci pridobili v programu?

Življenje v stanovanjski skupini pomeni življenje v medosebnih odnosih in delo nas sebi. Preko raziskave sem ugotovila, da so stanovalci v stanovanjski skupini pridobili kar nekaj veščin in spretnosti, ki jim koristijo v življenju zunaj stanovanjske skupine. Nekateri so tu pridobili nove veščine in spretnosti, drugi pa so nekatere le okrepili. Večinoma vse te kompetence temeljijo na osebni ravni, kar je pomembno za ohranitev abstinence in soočanje z vsakodnevnimi frustracijami, ki jih prinese življenje. Kot so nekateri sogovorniki tudi omenili, da bi bilo za vsakega izmed nas koristno biti del takšne ali drugačne oblike terapije, da bi lahko delali na sebi, spoznavali svoje šibke točke in jih krepili, se učili, kako delovati v odnosih z drugimi ter odkrivali svoje ranljivosti in delali na njih.

- Katere veščine, ki so jih pridobili v programu, bi izpostavili za najbolj pomembne, za življenje brez PAS?

Vsak sogovorec ima svojo najbolj pomembno veščino, saj ima tudi vsak drugačne vrednote in cilje v življenju. Na splošno pa bi rekla, da so za bolj pomembne izpostavili spretnosti na področju medosebnih odnosov in skrbi zase, kar je pomembno za vse odnose, ki jih vzpostavljajo z osebami zunaj stanovanjske skupine in dobro počutje in soočanje s situacijami, na katere naletijo v življenju. Predvsem pomembno se mi zdi, da so spoznali, kako so videti »zdravi« odnosi in kaj lahko naredijo, da jih ohranijo. Večina njih v otroštvu ni imela izkušnje varnega okolja in navezanosti, kar je bil tudi eden izmed glavnih razlogov za razvoj njihove zasvojenosti. Ne morem izpostaviti, kaj bi bila najbolj pomembna veščina za življenje brez psihoaktivnih substanc, vsekakor pa lahko trdim, da izkušnja varnega okolja in podpornih odnosov manjša možnost razvoja zasvojenosti ter v našem primeru pomaga bivšim stanovalcem ohranjati abstinenco.

- Kako je odnos zaposlenih do stanovalcev vplival na njihovo življenje zunaj stanovanjske skupine?

Stanovalci cenijo osebni in enakovreden odnos z zaposlenimi. Pomembno jim je tudi, da so še vedno v stikih in jih lahko pokličejo, če potrebujejo pogovor ali pomoč. Tako imajo neko varno okolje, česar nekateri prej niso imeli, in tudi podporne odnose z zaposlenimi. Vsak izmed nas potrebuje nekoga, ki mu lahko zaupa in neko okolje, kjer se počuti sprejeto in varno. To nam po navadi predstavlja dom, kjer pa se večina oseb z izkušnjo zasvojenosti

ne počuti tako. V pogovorih so sogovorniki omenjali pristnost in prijateljsko strokovni odnos z zaposlenimi, kar prispeva k zaupanju in lažjemu sodelovanju. Na ta način se uporabniki lažje povežejo z zaposlenimi in jim zaupajo svoje težave.

6. Sklepi

V raziskavi sem pridobila naslednje ugotovitve:

- Osebe z izkušnjo zasvojenosti v stanovanjski skupini dobijo novo predstavo, kako naj bi bili videti medosebni odnosi.
- V stanovanjski skupini so se srečavali predvsem z izzivi na področju medosebnih odnosov in osebnih stisk.
- Stanovalci so v stanovanjski skupini pridobili nove veščine in spretnosti, ki so jim v korist tudi zunaj stanovanjske skupine.
- Ob zapustitvi stanovanjske skupine še vedno lahko ostanejo v stikih z zaposlenimi in pridejo k njim na pogovor, kar jim predstavlja neko varno okolje.

7. Predlogi

Na podlagi narejene raziskave, analize in pregleda teorije lahko podam naslednje predloge:

- Predlagam, da se v prostorih stanovanjske skupine vsakoletno priredi srečanje bivših stanovalcev (v obliki piknika ali izleta). Skozi intervjuje nisem zasledila, da bi sogovorniki omenili, da so v stikih s sostanovalci. Na srečanje bi bili povabljeni vsi bivši in trenutni stanovalci, lahko bi si izmenjali izkušnje življenja zunaj stanovanjske skupine in njihove trenutne življenjske situacije. S tem bi spletli tudi nova poznanstva in širili svojo socialno mrežo.
- Predlagam, da bi se ustanovila skupina za samopomoč ali pa terapevtska skupina za bivše stanovalce. Izvajala bi se enkrat mesečno, vanjo pa bi dvakrat letno sprejemali nove člane, saj se mora v skupini vzpostaviti zaupanje, kar pa je težje, če vanjo stalno prihajajo nove osebe.
- Predlagam, da se na Fakulteto za socialno delo v sklopu predavanj povabi programe, ki delujejo na področju zasvojenosti. Na tak način bi študenti spoznali razne programe in načine dela na tem področju. To jim lahko koristi kasneje, če se bodo na svojem delovnem mestu srečali s kakšno osebo z izkušnjo zasvojenosti in jo želeli napotiti v primeren program.
- Predlagam, da bi se ustanovilo društvo, ki bi javnost ozaveščalo o zasvojenostih. Izvajalo bi izobraževalne dogodke za šole, starše in skupnosti, kjer bi ljudi seznanjali o dejavnikih tveganja, škodljivih učinkih zasvojenosti in jih učili strategij preprečevanja. Prav tako bi preko medijev, socialnih omrežij in plakatov ozaveščali o nevarnostih uporabe drog ter nudili informacije o pomoči in virih.

8. Uporabljena literatura

American Society of Addiction Medicine (2019). *Definition of Addiction*.
<https://www.asam.org/quality-care/definition-of-addiction>

Auer, V. (2001). *Droge in odvisnost*. Ormož: samozaložben Ibidem.

Auer, V. (2002). *Pretrmast, da bi pil: alkohol, škodljiva raba in odvisnost*. Ljutomer: samozaložba Ibidem.

Bačar, U. (2014). *Pregled programov za pomoč odvisnikom od prepovedanih drog* [Zaključno delo]. Univerza na primorskem: Fakulteta za matematiko, naravoslovje in informacijske tehnologije.

Barber, J. G. (1997). *Social work with Addictions*. UK: Palgrave HE.

Barker, R. (2014). *The social work dictionary*. Washington: NASW Press.
<https://archive.org/details/socialworkdictio0006bark/mode/1up?q=>

Belec, B. (2009). *Droge*. Ljubljana: Rdeči križ Slovenije.

Brglez, L. (2013). *Stanovanjska skupina kot časovno prehodna struktura?* [Diplomsko delo]. Univerza v Ljubljani: Pedagoška fakulteta.

Cournoyer, B. (1996). *The Social Work Skills Workbook*. Michigan: Brooks/Cole Publishing Company.

Čaćinovič Vogrinčič, V. (2002). Koncept delovnega odnosa v socialnem delu. *Socialno delo*, 41(2), 91–96.

Černigoj, M. & Podbevšek, J. (2016). Zasvojenost ali odvisnost? Poskus pojmovne razjasnitve in pomenske razmejitve. *Slovenska revija za psihoterapijo*, 10(1-2), 114–147.
<https://kairos.skzp.org/index.php/revija/article/view/329>

Čušin, L. (2020). *Zdravljenje odvisnosti od prepovedanih substanc: preventiva in kurativa v Republiki Sloveniji* [Diplomsko delo]. Univerza v Mariboru: Fakulteta za organizacijske vede.

Društvo za zmanjševanje škode zaradi drog Stigma. (2024). <https://drustvo-stigma.si/kaj-je-zasvojenost/>

European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction. (2023). *Stanje na področju drog v Evropi do leta 2023*. https://www.emcdda.europa.eu/publications/european-drug-report/2023/drug-situation-in-europe-up-to-2023_sl

Flaker, V. (1998). Opis stanovanjskih skupin v Sloveniji in analiza modelov življenja v

Flaker, V. (2002). *Živeti s heroinom I.: Družbena konstrukcija uživalca*. Ljubljana: Založba Cf.

Howe, D. (2008). *The Emotionally Intelligent Social Worker*. New York: Palgrave Macmillan.

Inštitut RS za socialno varstvo. (b. d.). *Socialnovarstvene storitve in programi*. <https://irssv.si/podrocja/socialnovarstvene-storitve-in-programi/>

Kastelic, A. & Mikulan, M. (2004). *Mladostnik in droga: priročnik za starše in učitelje*. Ljubljana: Prohealth.

Klander, A. (2020). *Skupne značilnosti različnih oblik zasvojenosti in zasvojenih ljudi*. [Zaključna naloga, Univerza na primorskem, Fakulteta za matematiko, naravoslovje in informacijske tehnologije]. Repozitorij UP. <https://repozitorij.upr.si/IzpisGradiva.php?id=13995&lang=slv>

Kores, T. (2021). Zasvojenost, odnosi in samoregulacija. *Vzgoja*, 92, 33–34. [https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-UA0YTDFW/?pageSize=25&language=eng&flanguage=slv&frights=InC&fUDC=Medicina&faccess=public&sortDir=DESC&sort=input&query=%27rele%253dVzgoja%2b\(Ljubljana\)%40AND%40date%3d2021%40AND%40issue%3d92%27](https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-UA0YTDFW/?pageSize=25&language=eng&flanguage=slv&frights=InC&fUDC=Medicina&faccess=public&sortDir=DESC&sort=input&query=%27rele%253dVzgoja%2b(Ljubljana)%40AND%40date%3d2021%40AND%40issue%3d92%27)

Kušević, V. (1987). *Zloupotreba droga*. Zagreb: Grafički zavod Hrvatske.

Kvaternik Jenko, I. (2006). *Politika drog: pogledi uporabnikov in uporabnic*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

Lüscher, C. & Nestler, E. (2019). *The Molecular Basis of Drug Addiction: Linking Epigenetic to Synaptic Circuit Mechanisms*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30946825>

Makovec, M. (2013). Odvisnost od psihoaktivnih snovi. V Pregelj, P. (ur.), *Psihiatrija* (str. 164–194). Ljubljana: Psihiatrična klinika.

Mesec, B. (1997). *Metodologija raziskovanja v socialnem delu II: KVALITATIVNE RAZISKAVE*. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo.

Mesec, B. (2009), *Metodologija raziskovanja v socialnem delu 1: NAČRTOVANJE RAZISKAVE*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

Meyer, S. & Quendzer L. (2013). *Psychopharmacology: Drugs, the Brain, and Behavior*. Sunderland: Sinauer Associates, P.O. Box 407. MA 01375-0407 U.S.A.

njih. *Socialno delo*. 37(3/5), 257-269.

Perko, A. (2019). Zasvojenost je bolezen. *Vzgoja*, 81, 5–6.

<https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-06HJPB7Q/?query=%27contributor%3DANDREJ+PERKO%27&pageSize=25>

Polajner, B. (ur.). (2006). *Programi visokega praga za abstinentne od drog v Sloveniji: posvet Problematika drog v Sloveniji I. in II. del*. Državni svet Republike Slovenije. https://www.ds-rs.si/sites/default/files/dokumenti/zbornik_problematika_drog_v_sloveniji.pdf

Ramovš, J. & Ramovš, K. (2007). *Pitje mladih*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka

Ramovš, J. (1983). *Boj za življenje-Alkoholno omamljen II*. Celje: Mohorjeva družba.

Rozman, S. (2004). *Sprememba v srcu*. Ljubljana: Studio Moderna, revija Viva

Sinonimni slovar slovenskega knjižnega jezika. (2016). <https://fran.si/208/sinonimni-slovar>

Stefanoski, P. (1996). Socialno delo, ki akceptira uživanje drog. *Socialno delo*, 35(4), 289-300.

Stigma. (b.d.). *Kaj je zasvojenost?* <https://drustvo-stigma.si/kaj-je-zasvojenost/>

Talan, S. (2012). *Razumevanje potreb ljudi, ki želijo vzpostaviti abstinenco, za načrtovanje odzivov socialnega dela* [Diplomsko delo]. Univerza v Ljubljani: Fakulteta za socialno delo.

Tancek, M. (2008). Prvi razdelek: teorija skupnosti. *Skupnost in družba*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.

Tolle, E. (2011). *Živeti v sedanjem trenutku*. Kranj: Založba Ganeš.

Videmšek, P. (2012). Prehodnost stanovanjskih skupin – kje se izgublja proces dezinstitucionalizacije. *Časopis za kritiko znanosti, domišljijo in novo antropologijo*. 39(250), 74–85.

Yeshiva University. (2021). *Prochaska and DiClemente's Stages of Change Model for Social Workers*. <https://online.yu.edu/wurzweiler/blog/prochaska-and-diclementes-stages-of-change-model-for-social-workers>

Žiberna, V., Rihter, L., Jakob Krejan, P., Nagode, M., Smolej, S., Akerman, B. & Kobal Tomc, B. (2011). *Poročilo o zunanji evalvaciji programov socialne rehabilitacije zasvojenih*. https://www.zmanjsevanje-skode.si/fileadmin/user_upload/Dokumenti/Izobrazevanja/Porocilo_zasvojenosti_Zunanje_evalvacije_javnih_socialnovarstvenih_programov_s_sklepi_anonimno.pdf

Žvelc, G. (2001). Odvisnost kot poskus samoregulacije (sodobne psihoanalitične teorije odvisnosti). *Psihološka obzorja*, 10(3), 57–74.

9. Priloge

9.1.Vprašanja za delno standardiziran intervju

- Koliko časa si bil/a vključen/a v stanovanjsko skupino?
 - Se ti je zdelo to preveč/premalo/ravno prav? Zakaj?
- Kdaj si začel/a uživati psihoaktivne substance?
 - Kako dolgo si jih užival/a?
- Kolikokrat v tem času si poskusil/a opustiti rabo drog?
 - Si pri tem iskal/a strokovno pomoč? Kakšno pa?
- Kakšno se ti je zdelo življenje v stanovanjski skupini?
 - Bi kaj izpostavil/a?
- S kakšnimi izzivi si se najpogosteje srečeval/a tu, v življenju v skupnosti?
- Kakšne veščine/spretnosti/orodja za učinkovitejše srečevanje z izzivi, ki jih prinaša življenje si pridobil/a tu?
 - Katere se ti zdijo najbolj pomembne?
- Je odnos zaposlenih do uporabnikov vplival na tvojo osebno rast oziroma pridobivanje novih veščin za spopadanje z različnimi težavami? Če ja, kako?
- Demografski podatki: spol, starost

9.2. Transkripti intervjujev

Opomba: Ker stanovanjska skupina, s katero sem sodelovala, želi ostati anonimna zaradi varstva osebnih podatkov stanovalcev, sem v nalogi uporabljala poimenovanje »stanovanjska skupina X«. Imena drugih programov, ki so jih intervjuvani omenili pa sem poimenovala »terapevtska skupnost Y«.

INTERVJU 1 – ženska, 44 let

Prvi intervju je potekal 18. 1. 2024 ob 9:20 v prostorih stanovanjske skupine X in je trajal do približno 10:15. Spodaj je dobesedni zapis pogovora, ki sem ga z dovoljenjem sogovornice tudi posnela. Intervju je trajal približno 53 minut.

JAZ: Koliko časa si bila vključena v stanovanjsko skupino?

A: Skoraj dve leti. Leto in pol. /Eno leto pa devet mesecev se mi zdi./A1/

JAZ: Pa se ti je to zdelo preveč časa, premalo ali ravno prav in zakaj?

A: Hotela sem v bistvu iti že malo prej, pa je bil potem ta covid. /V osnovi pa se mi je v bistvu zdelo ravno prav, sicer človek bi lahko ostal tam še dlje, saj dela na sebi nikoli ne zmanjka./A2/ Ja, imela sem možnost, da se preselim nazaj v svoje stanovanje, tako da sem se potem zato odločila iti.

JAZ: Pred koliko časa pa je bilo to, da si zapustila program?

A: Zapustila sem jo v decembru, samo da razmislim. V letu 2018 sem šla na DTO, potem sem marca 2019 prišla v stanovanjsko skupino X, se pravi decembra 2020. /Torej dobra tri leta nazaj./A3/

JAZ: Okej hvala, sedaj pa se še malo vrniva na tvojo preteklost. Zanima me, kdaj si začela z uživanjem psihoaktivnih substanc.

A: To pa se je v bistvu že od srednje šole dogajal. Pač alkohol že prej, ampak ostalo pa nekje postopoma /od srednje šole naprej./A4/ Z nekimi vmesnimi pavzami pa tko.

JAZ: Mhm, koliko časa pa si jih potem uživala?

A: Ja, off and on z nekimi presledki pa to, v bistvu /od dvajsetega pa do osemtridesetega leta./A5/

JAZ: Ali prav razumem, da ta off and on pomeni, da si večkrat poskušala opustiti rabo drog?

A: Ja, /šla sem že pred tem na DTO, pa sem prav hitro zaključila, potem sem probala sama, potem sem šla, ne vem katerega leta, že spet in sem naredila tudi cel program plus dnevno bolnico. Takrat mi je uspelo neki dve leti abstinitrat, sicer takrat nisem abstinitrila od alkohola. Potem sem se počasi spet vrnila na stara pota, do zdaj zadnje uporabe, ki pa je bila kar drastična./A6/

JAZ: Kakšno se ti je pa zdelo samo življenje v stanovanjski skupini? Tako, če se spomniš, kako ti je bilo prvi dan pa potem naprej?

A: Ja, v bistvu že prvi stik, ko so prišli predstavljat program mi je bil v bistvu super. Sem videla, da so na drugi strani ljudje. Tako da so mi bili takoj všeč. Potem sem, ko sem bila še na oddelku, en vikend sem šla ogledat prostore, pa so mi bili zelo všeč. Se mi je zdel ta del tudi zelo pomemben. Tako da to. /Ko sem pa prišla, se mi pa zdi, da sem se zelo hitro vklopila. V bistvu se mi je vse zdelo, kot pomembna priložnost, ki sem jo dobila. Bila sem zelo hvaležna in vesela, v bistvu kaj vse imamo in kako je dobro. Pa da nam pridejo nasproti in vse, tako da ja./A7/ Kako je že bilo vprašanje?

JAZ: Kakšno se ti je zdelo življenje v stanovanjski skupini?

A: /Ja, pač v bistvu je življenje tu primerljivo s kakšno družino, ker nas je bilo tako malo. Bili smo zelo povezani./A8/ /Jaz sem imela tudi zelo dobre odnose z zaposlenima./A9/ /Potem je bilo malo bolj turbulentno obdobje, saj sem po devetih mesecih dobila cimro. Takrat nas je bilo tudi več, ljudje so prihajali in odhajali. To so bili taki zasuki. Potem zadnje obdobje pa sem bila kar malce zasičena in zmatrana od vseh odnosov in tega./A10/

JAZ: Si predstavljam, da zna biti ta menjava oseb kar naporna, saj je z vsako osebo čisto druga dinamika v skupini, ali kako?

A: /Ja, pa tudi v bistvu si zares vedno skupaj. Vedno si v stiku, vedno v odnosih, tako da mir znotraj tega ni bilo tako lahko najti./A11/

JAZ: Ja, verjamem. Naslednje vprašanje je nekako v povezavi s tem. S kakšnimi izzivi si se najpogosteje srečevala v življenju v skupnosti?

A: /Eno je verjetno postavljanje meja drugim,/A12/ /drugo ta razmislek, kaj mi lahko naredijo, da bo zame boljše./A13/ Tukaj mislim na to, da če so bile kakšne težave in da so me vprašali, kaj lahko naredijo zame, mi je bilo vedno težko odgovoriti, kot da nisem znala odgovoriti v bistvu. /Potem tudi neko razmejevanje od drugih. Tudi v tem, da želiš pomagati drugim in da hočeš biti prijazen in je potem to zelo izčrpavajoče./A14/ /Tudi ta del mogoče, ker nas niso

veliko testirali, pa si imel kakšne sume, da je kdo zašel na kakšna kriva pota, da nisi vedel kaj. Po enem nočes nikogar obdolžiti po krivem, po drugem se ti neke lučke prižigajo./A15/ Na koncu sem si rekla – ne da bi mi bilo vseeno – ampak, da se ne morem več sekirati, kaj delajo drugi, važno, da jaz vem, zakaj sem tu.

JAZ: Aha, to pa zna biti kar precej neprijetna situacija, ja.

A: Ja, res je.

JAZ: No naslednje vprašanje se nanaša na veščine in spretnosti, ki si jih pridobila v stanovanjski skupini. Torej, kakšne veščine oziroma orodja za učinkovitejše srečevanje z vsakodnevnimi izzivi, si pridobila tukaj? Kaj bi rekla, da je tisto, kar si na novo pridobila?

A: Ja, prva sprememba je bila to, da sem bila dejansko povezana in da sem imela ta občutek pripadnosti, pomembnosti. To mi je dalo neko osnovo. /Veščine pa bi rekla mogoče usklajevanje z drugimi,/A16/ /tudi organizacija časa,/A17/ /predvsem pa neko reflektiranje v smislu, kaj počnem, kdo sem, kaj se dogaja./A18/ To preko teh dnevnikov, si bil v bistvu kar v stiku sam s sabo. Pomagal mi je pa tudi šport in različne aktivnosti, teki, take stvari, ki jih prej nisem počela. Ma v bistvu ogromno enih stvari. Tudi te kreativne delavnice, kuharske. Pa seveda tudi terapevtski del.

JAZ: Katere od teh veščin se ti pa zdijo najbolj pomembne?

A: /Definitivno en občutek vztrajnosti./A19/ Pa tudi /razmejevanje in hkrati skrb za sebe./A20/ Mogoče tudi ta del – ne vem, a je to veščina ali ne – da v bistvu nisi čisto izoliran iz okolja in si v bistvu v stiku z nekim realnim okoljem, življenjem, kar v bistvu daje tudi neko možnost. V smislu, da nisi izoliran na neki kmetiji, brez kakšnih dražljajev. /Ta del se mi je zdel pomemben, da sem v bistvu pridobila izkušnjo, da ostanem v okolju, kjer obstajajo bari in vse./A21/ To se mi zdi mogoče še celo najbolj pomembno.

JAZ: Se pravi, v bistvu to, da ti je bilo na doseg roke, ampak da si se znala zadržati.

A: Ja, sicer je meni to mesto novo okolje, kar je sigurno prednost, ampak še vedno če imaš željo po spremembi, imaš potem tudi to izkušnjo. To no, da v bistvu lahko tudi drugače živiš.

JAZ: Že prej si omenila, da ste bili v dobrem odnosu z zaposlenima. Kako se ti zdi, da je odnos zaposlenih do uporabnikov vplival na tvojo osebno rast in pridobivanje novih veščin?

A: /Bila sta zelo osebna v odnosu z nami./A22/ /Verjetno je to zaupanje pomemben del. Da so mi zaupali, da so v meni prepoznali nek potencial./A23/ /Vedno sta bila dosegljiva./A24/

JAZ: Mhm, a pa se ti zdi, da je to kako vplival na tvojo osebno rast oziroma pridobivanje novih veščin?

A: Ja, v bistvu da del, k sm ga v začetku omenila. V smislu tega, da imaš neko vrednost in da je to pomemben del, da imaš neko sprejetost, povezanost. Pač, da sploh lahko začneš razmišljati o drugih stvareh. Tudi ta moment, kar sem že prej omenila, če sem imela kakšen problem ali pa se nisem dobro počutila, da so me vprašali, kaj lahko naredijo zame, da mi bo bolje. Pri tem vprašanju sem jaz kar zastala, češ kaj pa lahko vi naredite, saj je vse na meni, bom jaz to sama rešila. /Pa tudi nekako to, da smo še vedno v stiku, se mi zdi pomembno./A25/ Jaz ju res že dojemam bolj kot prijatelja, ne kot terapevta, ki me spremljata na moji poti in sta del te poti. /Ja, večina tega izhaja iz te sprejetosti./A26/ Saj tudi stavek, ki me je premaknil v njihovi predstavitvi, ko sem bila še v Ljubljani na oddelku, je bil, da skupaj soustvarjamo program. /In res je bilo tako, da so sprejemali vse naše predloge./A27/ Do mene moram reči, da niso bili zelo strogi. Včasih sem se kar spraševala zakaj, ampak je kasneje terapevtka rekla, da imata do vsakega drugačen pristop, saj vsak potrebuje nekaj svojega. Do nekaterih so bili mogoče bolj strogi, ampak do mene niso bili. /Sta prebrala, kakšen način ustreza komu./A28/ To me je v bistvu še bolj povezalo z njimi, saj mi je dalo še večjo odgovornost do vsega. Je dobro vplivalo name. Nisem tega izkoriščala. Nekako sem vzela kot privilegij, mogoče kot nekaj, da mi zaupajo in imam odnos z njimi in da jih ne smem razočarat.

JAZ: No hvala ti, to je v bistvu vse. Bi mogoče še kaj dodala?

A: Ja, mogoče to, da dosti teh veščin, k smo se jih učili tam, na primer skrb z denarjem gor dol, sem jaz nekako v tem obdobju, ko živim sama, opustila. Mislim, ne morem reči, da je vse isto, kot je bilo tam, ampak je pa vseeno ostalo neko zavedanje. /Definitivno je pa to, da sem bila prej kar športen tip in mi je to vedno manjkalo v življenju, in so mi te izkušnje tu s športom kar veliko dale./A30/ Ker meni je bistvu, če pogledam zdaj, najboljša zabava iti igrat odbojko ali pa nekaj takega, kar je družabno in športno. Te izkušnje tu in v bistvu sem opazila že na DTO-ju, da mi je igranje pingponga in to res zelo pomagalo.

JAZ: Super, hvala ti za sodelovanje.

INTERVJU 2 – moški, 43 let

Drugi intervju je potekal 18. 1. 2024 ob 11:20 v prostorih stanovanjske skupine X in je trajal do približno 12:20. Spodaj je dobesedni zapis pogovora, ki sem ga z dovoljenjem sogovornika tudi posnela. Intervju je trajal približno 58 minut.

JAZ: Koliko časa si bil vključen v stanovanjsko skupino?

M: /V stanovanjsko skupino X sem bil vključen, mislim, da točno eno leto, oziroma en dan manj./B1/ Pred tem pa sem bil v terapevtski skupnosti Y.

JAZ: Aha, koliko časa pa si bil tam?

M: Tam sem bil pa enajst mesecev.

JAZ: Pa se ti je vse to skupaj zdelo prekratko, predolgo ali ravno prav?

M: Ja, iz terapevtske skupnosti Y jaz nisem šel po svoji želji. So me oni vrgli ven. Tako da sem bil potem deset dni v eni hiši, da sem si pomagal še naprej. Ker takrat sem še čutil, oziroma sem si želel še malo. Hotel tvegati, pa da bi si rekel, dovolj je bilo že.

JAZ: Mhm, kaj pa potem tu v stanovanjski skupini X?

M: Tukaj pa sem bil eno leto, pa sem postajal nestrpen. Oziroma imel sem še kazen in sem moral opravljati družbeno koristna dela, tam pa so me omejevali, da bi lahko delal le enkrat na teden ali pa mogoče dvakrat na teden. Pa se mi je zdelo, da gre vse skupaj prepočasi. Začel sem tudi s srednjo šolo, oziroma hotel sem jo dokončati in sem dobil kritike, da imam preveč stvari usmerjenih navzven iz programa. Čeprav meni se je zdelo logično, da če si želiš postaviti življenje, da se nekako moraš pripraviti, ne da stopiš ven in nimaš ničesar. /Tako da smo potem tudi po enem letu prišli do tega, da je bolje, da grem naprej. Ker me je začelo omejevati. Sicer je bilo vse super, ampak potem pa mi ni bilo več okej, saj nisem mogel dosegati ciljev./B2/

JAZ: Pred koliko časa pa si zapustil stanovanjsko skupino X?

M: Mislim, da bo poleti avgusta štiri leta. /Tako da tri leta in pol nazaj./B3/

JAZ: Aha, hvala. Zdaj pa me zanima, kdaj si v bistvu začel uživati psihoaktivne substance in kako dolgo si jih užival?

M: /Z alkoholom sem se srečal kar hitro, pri dvanajstih letih prvič. Ostalo pa tako no. Travo sem redno začel kaditi tam pri osemnajstih, potem amfetamini, ekstazi pri dvajsetih, heroin pri

dvaindvajsetih, kokain isto tam nekje./B4/ To je potem trajalo praktično vedno. Mislim, vedno. /Prekinjeno je bilo le v času zapora, kjer sem bil dvakrat./B5/ Tam je omejeno, je težko dobiti.

JAZ: Kako dolgo si pa potem užival, če šteješ ti dve prekinitvi?

M: /Ja če tako gledaš, od triindvajsetega leta skozi do osemtridesetega leta./B6/

JAZ: Okej. Rekel si že, da si bil vmes dvakrat v zaporu. Torej si takrat opustil rabo psihoaktivnih substanc?

M: Ja, enkrat. Prvič, ko sem šel, sem imel tudi metadon, pa sem ga v priporu nekako sam znižal do nule. Ampak potem na oddelku, ko sem bil tam dve leti pa sem zopet vzel. Ko sem pa prišel iz zapora, pa sem bil že takoj prvi dan zmenjen, da se dobim.

JAZ: Kolikokrat si potem opustil oziroma poskusil opustiti rabo drog?

M: /Če tega poskusa v zaporu ne štejemo, sem na detoks šel štirikrat./B7/ Četrtrič je šlo potem.

JAZ: Torej si iskal tudi strokovno pomoč, s tem ko si šel na detoks?

M: Ja, mislim, saj je najtežji del vzpostaviti začetno abstinenco. Če bi sam doma to poskusil, bi bilo težje, tukaj pa si v nekem varnem okolju in skriziraš.

JAZ: Dobro. Zdaj pa se vrniva v stanovanjsko skupino. Kakšno se ti je zdelo življenje tukaj?

M: Moram reči, da mi je bilo super. Nekako mi je bil ta program pisan na kožo. /Ravno prav strukturiran, po drugi strani pa ravno prav svobode. Bil je nek urnik, nek red, ampak še vedno pa znotraj tega dovolj svobode./B8/ Dokler nisem imel zastavljenih ciljev bolj zunaj programa.

JAZ: Pa bi rekel, da si se takoj privadil življenja tu?

M: Glede na to, da sem bil že prej vključen v terapevtsko skupnost Y, sem neko grobo strukturo že imel, pa tudi iz detoksa prej, tako da to mi ni predstavljalo težav. Je pa kar malo trajalo, saj je bilo kar precej drugače kot v terapevtski skupini Y, saj /tukaj zaposlenih nisem doživljal kot nadrejene, oziroma da delujejo s pozicije moči./B9/ Sem imel lepši odnos z njimi. No, saj sta postavila meje, če je bilo treba, vendar res v skrajnih primerih. Imam res lepe spomine in še vedno rad pridem tja.

JAZ: Mhm, ali bi mogoče kaj izpostavil glede življenja tam, razen odnosov?

M: Ja, lahko rečem samo, da je bilo to eno lepših let v zadnjem desetletju.

JAZ: S kakšnimi izzivi pa si se najpogosteje srečeval tukaj, v življenju v skupnosti?

M: Zdi se mi, da je tako kot vsepovsod. /Veliko različnih karakterjev in seveda pride do trenj oziroma konfliktov./B10/ Saj smo bili tudi tam v bistvu zato. Namen tega je, da vsak dobi priložnost za rast oziroma, da se kaj novega naučimo za najprej. Tako kot funkcioniraš nekje, funkcioniraš tudi drugje. Bilo je naporno na trenutke, vendar je bila res priložnost za rast, da se naučiš reševati konflikte na primeren način in da delaš na medosebnih odnosih. Bi rekel, da je to tudi ena izmed ključnih stvari. Ko enkrat abstinenco vzpostaviš, se potem ta droga počasi umika in tudi ne razmišljaš več o njej, so pa potem te težave toliko bolj opazne.

JAZ: Okej. Kakšne veščine in orodja za premagovanje vsakodnevnih ovir pa se ti zdi, da si pridobil tu?

M: /Ja, o eni sva se ravno pogovarjala, torej reševanje konfliktov na primeren način. Spoštljiv, asertiven./B11/ Ne bom rekel, da sedaj to že obvladam, ker še vedno pride doma do kakšne situacije. /Pa tudi to, da se probaš soočiti. Jaz sem bil precej tak, da sem se umaknil, če me je kaj prizadelo in sem se držal nazaj tudi po več dni ali celo cel teden. To sem poskušal malo spremeniti in videti, da nič ne naredim z umikom in da se je treba soočiti./B12/ Predvsem pa tudi, kdaj ko je bilo res hudo, če ti postavijo mejo ali pa, da te kaj prizadene, sem se naučil zdržati v neprijetni situaciji, da se ne rabiš kar nekaj iti ali pa narediti kakšno neumnost. Še dandanes se spomnim, če mi je hudo, da bo minilo in da ohranim mirno glavo, ne pa da impulzivno reagiram. Pa tudi tam sem si že postavil neko osnovno socialno mrežo, vedno lahko pridem nazaj in spijemo kakšno kavo, pa tudi z uporabniki smo na vezi. Tudi individualni razgovori so mi še vedno na voljo. /Pa s tem, ko smo hodili v gore smo se v bistvu sprostili, dali napetost stran./B13/ Pa včasih pozabim, da to res pomaga. Verjetno je še kaj, vendar je v grobem to to.

JAZ: Se ti zdi, da je odnos zaposlenih do uporabnikov kako vplival na tvojo osebno rast ali pridobivanje teh veščin?

M: Hja, za Andreja bi mu lahko očital, da je bil bolj popustljiv do žensk. Tako sem ga jaz doživljal. In potem, če mi je bila postavljena kakšna meja, mi ni bilo prav. Saj to razumem, da je bila njuna skrb za mene, da ne bi naredil kakšne neumnosti. /Ampak, če mi kakšen vikend nista dovolila izhoda, ker sem se jima zdel nestabilen, mi ni bilo prav. Tega nisem jemal tako osebno, ampak sem razumel, da je to skrb./B14/ ampak je bilo hudo, ker nisem imel malo več zaupanja iz njune strani, da bi mi dali malo več svobode. Pa v bistvu tudi razumem, da nočeta tvegat. Mogoče bi se pri meni to izšlo, pri kakšnem drugem pa se ne bi. /Bila sta pa kar osebna z nami, kot sem že rekel./B15/ Če primerjam s terapevtsko skupnostjo Y, tam res ni bilo okej,

saj so delovali z viška na nas. Tak odnos mi ni bil všeč. Na detoksu je bilo še malo huje, saj smo se morali vikati med sabo in se vzpostavi še večja razdalja na tak način, ni neke bližine, je pa bolj varno, to je res. Tukaj je bilo ravno prav. Na neki način prav meni na kožo pisan program. Da ti odgovorim, pa je odnos definitivno vplival na mojo osebno rast. /Ko je bilo treba reševati kakšne težave s punco ali karkoli, sva z Andrejem na razgovorih predelala, nekako naredila načrt, kako bi lahko kaj drugače, kako bi lahko, da bi bilo bolje./B16/ Tako da ja, je vplivalo in še vedno vpliva, ker se z veseljem vrnem.

JAZ: Bi mogoče še kaj na splošno dodal?

M: Ne, se mi zdi, da sem kar vse povedal.

JAZ: Okej, super, hvala ti za pogovor.

INTERVJU 3 – ženska, 47 let

Tretji intervju je potekal 22. 1. 2024 ob 17:40 v prostorih stanovanjske skupine X in je trajal do približno 18:15. Spodaj je dobesedni zapis pogovora, ki sem ga z dovoljenjem sogovornice tudi posnela. Intervju je trajal približno 33 minut.

JAZ: Okej. Prvo vprašanje je, koliko časa si bila vključena v stanovanjsko skupino?

T: Najprej sem bila skoraj dve leti v terapevtski skupnosti Y, potem so me tam vrgli ven in sem odšla v stanovanjsko skupino X. /Tam sem bila tudi eno leto približno./C1/

JAZ: Ali se ti je to zdelo preveč/premalo časa ali ravno prav?

T: /Ne, ravno prav se mi je zdelo./C2/

JAZ: Pred koliko časa pa si zapustila stanovanjsko skupino X?

T: /To je pa sedaj že tri leta, se mi zdi. Kakšen mesec več ja./C3/

JAZ: Okej, potem pa me zanima, kdaj si začela uživati psihoaktivne substance in kako dolgo?

T: Ne vem. /Vse skupaj nekje okoli dvajset let, če šteješ od začetka./C4/ /Začela sem pa pri štirinajstih letih./C5/

JAZ: Ali si v teh dvajsetih letih kdaj poskušala opustiti rabo drog?

T: Ne, v bistvu niti ne.

JAZ: Aha. Kako pa je bilo potem. Ali si se sama odločila za vključitev v program ali kako?

T: Ne. /Starši so mi dali pogoje, ali se bom drogirala ali pa me odjebejo. Pa sem se odločila, da se ne bom več drogirala, da bom šla na zdravljenje. V bistvu sem bila bolj prisiljena, za kar sem zdaj hvaležna./C6/

JAZ: Ja, verjamem. Kakšno pa se ti je zdelo samo življenje v stanovanjski skupini X?

T: Ja, tam v terapevtski skupnosti Y je bilo zelo zajebano. Je bilo zelo težko, ampak res zelo težko. Nekaj najtežjega, kar sem v življenju dala skozi. Tukaj pa je bilo super, ker je bilo bolj odprto. /Zelo smo bili povezani,/C7/ /veliko smo športali,/C8/ bilo je res super.

JAZ: A pa se mogoče spomniš, kako ti je bilo prvi dan in kako potem čez čas?

T: Ja, takoj prvi dan je Simona rekla, da me sploh ne bo vzela, ker ji nisem bila najbolj pri srcu. Andrej pa je rekel, da bi mi dal možnost.

JAZ: A pa bi kaj izpostavila glede življenja tu?

T: Ne, samo res je bilo zelo dobro tukaj. Zelo je bilo aktivno. Edino mogoče te odnosi med nami stanovalci. Dva sta bila vmes ven vržena, ker sta ga nekaj srala. To malo boli, ampak ja, je bilo super.

JAZ: S kakšnimi izzivi pa bi rekla, da si se najpogosteje srečevala tukaj, v življenju v skupnosti?

T: /Ja, najbolj odnosi. So zajebani. Konflikti najbolj./C9/ /Pa mogoče je kdo kaj vedel, pa ni želel povedati. Enkrat sem morala povedati, da se ga je ena napila, pa je bila potem izključena, samo je to res težko narediti z nekom, ki sta skupaj 24 ur na dan./C10/ V tistem trenutku ne razumeš, da mu pomagaš, ampak ni druge.

JAZ: Ja, saj v bistvu si s tem naredila korist za celo skupino, ne samo zase in za njo, ali kako to dojemaš?

T: Ja, seveda da za vse, samo je to res težko narediti. /Pa enkrat se spomnim, ko sem šla za vikend domov in sem šla s prevozi nazaj. Jaz se normalno usedem v avto in zraven mene sedi tip, s katerim sva prodajala in mi je bil dolžan še ogromno denarja, pa se je ravno peljal po drogo v Ljubljano. Sem si rekla, kako imam pa lahko ravno tako srečo, da greva ob istem času v isto smer. Me je potem v Ljubljani vprašal, če grem z njim, pa sem samo rekla ne, da grem v svojo smer in je bilo to to. Takrat sem tudi videla, kakšne bedarije je on govoril. Kako smo morali biti narkomani tako, da smo vsakemu morali povedati ogromno stvari, pa nič dobrega. Ko sem njega poslušala trezna, sem si rekla, pizda, kaj mi govoriš, kaj me briga, kdo ti je dolžan, ti si meni dolžan, sem si mislila. Pa še enkrat se mi je zgodilo, da sem isto šla s prevozi, pa je imel šofer s sabo neko kuverto, v kateri je bil kokain in sva jo oddala v Ljubljani./C11/ Je bilo kar zanimivo, bi morala pisat dnevnik, vidiš.

JAZ: To te je pa življenje kar postavilo pred preizkušnjo. Bi bilo res zanimivo prebrati tak dnevnik. Kakšne so pa spretnosti in orodja za soočanje z vsakodnevnimi izzivi, ki si jih pridobila tukaj?

T: Jaz sem mnenja, da bi kar vsak potreboval kakšnega psihoterapevta, skozi celo življenje. Jaz ju še vedno rabim tu pa tam. Ne zaradi tega, ker bi imela željo po drogi, ampak samo tako, ker pride do kakšnih težav in bi rada nekomu povedala, se pogovorila, da me nekdo potolaži in mi pomaga.

JAZ: A pa bi kaj rekla, da si se naučila zase tam?

T: Ja, ogromno. Samo še vedno je teorija eno, drugo pa je praksa. V teoriji ti je vse jasno, kako moraš, ampak ko pride do situacije pa ... Res moraš iti čez sebe. In ja, mi še gre v odnosih včasih dosti starih vzorcev skozi. Pa saj to mislim, da vsakemu.

JAZ: Okej, pa še zadnje vprašanje. Ali je odnos zaposlenih do uporabnikov kako vplival na tvojo osebno rast oziroma premagovanje ovir v življenju?

T: Ja, zelo. Še zdaj imam oba zelo rada. Zelo sta mi pomagala. Če pa primerjam s terapevtsko skupnostjo Y, pa tam ni bilo tako. So imeli kar take čudne odnose. Sem opazila, kot da se terapevti tudi sami zdravijo in da so zato terapevti. Bil je baje tudi en incident, da je šla ena zaposlena, ki je bila najbolj stroga in pametna tam, potem živet z uporabnikom, tako da ja, toliko o tem. Pa smo vsi vedeli, da ima probleme z odnosi, pa nismo upali na glas povedat, čeprav jaz sem povedala. /Ja, odnos Simone in Andreja do nas uporabnikov je bil pa drugačen, tako prijateljsko strokovni./C12/ Nista bila nič preveč stroga, jima dam za vse kar prav. Ker tam v terapevtski skupnosti Y so te pa prav zaprli v sobo in si moral pisati naloge, nisi smel govorit z nikomer. Včasih si moral bit 24 ur tiho, z nobenim govorit, pa vedno z njimi bit. Tam so bili pa kar nečloveški, ampak verjetno z razlogom, kaj vem. Za ene to deluje, za druge ne.

JAZ: Ja, ima vsak svoj način. A bi mogoče še kaj dodala glede stanovanjske skupine X?

T: Samo to, da upam, da deluje naprej, ker je zelo dober program. Pa to, ko smo se za novo leto obdarovali. Meni je bilo tudi okej, čeprav je bilo naporno, ko smo zjutraj imeli skupine, malo športa, popoldan pa si bil prost. In nisi bil tako omejen. Bilo pa je tudi to zanimivo, ker sem bila prej v terapevtski skupini Y sredi gozda, tukaj pa si v bistvu čisto v mestu in imaš vse na dosegu. Samo mene ni nič zamikalo, ker tako ali tako ne poznam nobenega tu. Pa takrat sem že tako vedela, kaj hočem, da nočem bit več narkomanka. Ene pa je seveda to odpeljalo. Eden je bil domačin tukaj, pa je bil zelo živčen cel čas, saj je njegov diler stalno hodil tukaj mimo hiše.

JAZ: Ojoj, to pa si lahko predstavljam, da je bil kar izziv zanj. No, to je v bistvu konec intervjuja, tako da hvala za sodelovanje.

INTERVJU 4 – moški, 35 let

Četrty intervju je potekal 31. 1. 2024 ob 11:20 v prostorih stanovanjske skupine X in je trajal do približno 12:20. Spodaj je dobesedni zapis pogovora, ki sem ga z dovoljenjem sogovornika tudi posnela. Intervju je trajal približno 58 minut.

JAZ: No, prvo vprašanje je, koliko časa si bil vključen tukaj?

S: /Jaz sem bil vključen tukaj najprej dve leti, potem pa sem po slabem letu prišel nazaj, bolj zaradi finančne stiske bi rekel. In sta me Andrej pa Simona nazaj vzela, pa sem bil potem tukaj še leto in štiri mesece./D1/

JAZ: A se ti je zdelo to preveč/premalo ali ravno prav?

S: /Ja, meni se zdi, da sta bili prvi dve leti ravno prav. Ni bilo premalo, ne preveč, za mene ravno prav./D2/

JAZ: Pred koliko časa pa si zapustil stanovanjsko skupino, zdaj po drugem vstopu?

S: Aprila, prvega aprila, pa ni to hec. /To je skoraj eno leto nazaj./D3/ Tako da sem zdaj dlje zunaj, kot sem bil prvikrat. Tako, da ne vidim zdaj, da bi mi šepalo. Takrat sem imel malo manjšo plačo, pa drugje še nisem nič delal. Če si sam, pa plačuješ najemnino, je kar težko. Izpita za avto še nisem imel, pa sem si rekel, da ga naredim. In potem sem tri mesece, vsakič dal na stran petdeset evrov. In to je pomenilo, da si nisem privoščil kavic in nič. In potem sem po treh mesecih imel 150 evrov, da sem lahko šel na zdravniški pregled in na prvo pomoč, da sem sploh lahko vstopil v avtošolo. Potem je prišla še zima in so bili tudi stroški za ogrevanje in sem prišel na idejo, če lahko pridem nazaj sem. Tudi prvič, ko sem šel, sem šel aprila ven, tako da sem zdaj že konkretno mimo te faze, ko mi je prvič zagustilo. Pa, saj bi bil načeloma lahko na svojem, ampak potem ne bi mogel v svojem življenju narediti še kakšnega koraka naprej. Lahko bi na primer šparal dve leti, pa si plačal izpit. Nisem ga imel nikoli, pa se mi je zdelo prav, da ga naredim, da ga imam za službo.

JAZ: Ja, saj narediti izpit danes ni poceni, je pa res skoraj obvezno, da ga imaš. Zdaj pa bi te vprašala, kdaj si začel uživati psihoaktivne substance in koliko časa si jih užival.

S: Ja, če štejemo cigarete, so bili že zelo hitro. /Alkohol pa druge zadeve pa bi rekel nekje sedmi/osmi razred. Tako da tam pri trinajstih nekje./D4/ Užival sem pa tudi kar dolgo. Alkohol pa travo sem kar redno užival, dokler nisem zapadel v heroin. Potem nisem alkohola sploh več pil. Trajalo je nekje pet, šest let. Bilo je različno. Alkohol je bil tako za vikend, ne čez teden.

JAZ: Kolikokrat si pa poskusil opustiti rabo psihoaktivnih substanc?

S: Bolj nisem. /Odkar sem zapadel v svet drog, je šlo mimo deset, dvanajst, štirinajst let, preden sem sploh začel razmišljat, da to pa ni okej./D5/ Ker je tako ane, trava je bila itak na dnevni bazi od jutra do večera. Smo v srednji šoli samo kadili. Potem smo za vikende hodili na partije, pa smo vzeli kakšen spid ali ekstazi. In dokler ni prišlo do heroína, je bil najprej občasno, potem pa sem bil star osemnajst in sem vedno bolj začel to jemati in sem padel v to. Sem se takrat prijavil na metadon. To je edino, kar mi je rekel takrat zdravnik. No pa, da naj grem v komuno, samo to sem dobil ošpice. Potem pa je to trajalo tam sedem, osem let. V bistvu tudi, ko sem šel na metadon, se nisem nehal drogirati. Potem pa sem si rekel. No pa, saj sem vedno imel v sebi tako fak, nočem živeti takega življenja. Res je bilo nikakvo. Cele dneve si doma, ven si greš samo kakšno drogo zrihtati, kakšen biznis narediti in to je to, kar imaš vsak dan, vsako leto, iz meseca v mesec. Tako da ja, ko je prišlo do tiste točke, pa je tudi trajalo.

JAZ: Aha, a pa si potem, ko si se odločil, da opustiš rabo drog, iskal strokovno pomoč, ali si poskušal sam?

S: Ja, šel sem v Ljubljano na odvajanje, na DTO, na detoks. /Sem bil štirikrat v Ljubljani. Mi ni uspelo iz prve./D6/ Prvič sem bil pameten, sem bil šest tednov in sem rekel, da se ne bom več zadel v lajfu, pa se itak nekako vrneš. Potem v drugo sem bil več kot šest tednov, pa sem prišel ven in še vseeno vzel. Potem v tretjo sem rekel, da bom nekaj naredil drugače in sem oddelal cel program in še v dnevni bolnici, pa sem se tudi vrnil. Potem v četrto pa sem iz Ljubljane prišel sem, v stanovanjsko skupino X.

JAZ: Okej, torej si štirikrat poskusil opustiti s strokovno pomočjo. Kakšno se ti je pa potem zdelo življenje tukaj?

S: Zdelo se mi je, da je to točno to, kar rabim v lajfu, da naredim res ta korak in spremembo v načinu življenja. Že v Ljubljani sem vedel, da si moram dati čas, da rabim čas. Ne tako, kot sem šel prvič ven, pa poskušal nekaj, pa potem padel. Sem si rekel, da mogoče res rabim neko varno okolje in podporo. Sem vedel, da rabim čas, prav tako pa sem vedel, da moram v tem času narediti nekaj na sebi. Tako, da se mi zdi, da mi je bil ta program zato pisan na kožo. Ker nekako tako poteka, da te navadijo na to, kako poteka lajf. Tudi ljudje, ki so tu zaposleni, so nam na tak način dali podporo. Bilo je res v redu. Se mi zdi, da je bila taka prelomnica, ali pa odskočna deska za vsakega, ki si želi narediti neko spremembo.

JAZ: S kakšnimi izzivi pa se ti zdi, da si se tukaj najpogosteje srečeval?

S: Ja, meni so bili prvi tedni tukaj medeni tedni. Ker pač prvi mesec tu sem se jaz imel najboljše v življenju, lahko še zdaj to trdim. /Prišel sem sem, se počutil sprejetega, sproščenega, smo se povezali s sostanovalci, vse smo delali skupaj od jutra do večera./D7/ Popoldan in vikende smo bili sami, da si splaniramo in smo res vse delali skupaj. Kuhali, ven hodili, šli na igrišče, v hribe. Res smo vse delali skupaj in je bil res dober občutek. /Pri meni pa je bila takšna zgodba, da sva se z eno punco zblížala in je potem postalo težko./D7/ Je bilo kar veliko za naredit potem. /Srečevanje s temi občutki, ki so bili že verjetno od srednje šole nekje potlačeni./D9/ Ravno predvčerajšnjim sem se pogovarjal s kolegom in sem rekel, ej stari meni se zdi, da sem še vedno ostal tisti najstnik, kot da sem preskočil tisto obdobje. Ker takrat nič ne narediš na sebi, nič se ti ne dogaja, nimaš problemov, nimaš skrbi in pač živiš tako apatično življenje. V bistvu nisem imel tega najstniškega dela življenja. Tako da ja, sem ga tukaj poskusil. Je bilo kar intenzivno. /Jaz sem imel toliko tesnobe, da sem se en dan zbudil in rekel okej, saj sem se zdaj itak že navadil tega. Res, ko se zbudiš s tesnobo in greš spat s tesnobo. Je bilo kar naporno./D10/ Ampak je bilo očitno treba dati to skozi.

JAZ: Ja, ampak se mi zdi, da si si izbral kar dober prostor in čas, da si dal to skozi.

S: Ja res, hvala ti za to. Ker veš, to, kar sem zdaj razlagal, se mi čisto isto dogaja zunaj. Pač zaradi ene ženske, saj se mi zdi, da me drugo ne more spraviti iz tira, kot pa čustva povezana z eno žensko. In ja, mogoče res ni slabo to vzeti za svoje, pa ponotranjit in se spomnit, da to pa zdaj delam zunaj. Pa bi si moral reči, da sem kar dober.

JAZ: No, to je potem verjetno tudi neka veščina, ki si jo pridobil tukaj, kajne? Ker naslednje vprašanje je, katere veščine in spretnosti za srečevanje z vsakodnevnimi izzivi si pridobil tukaj, v življenju v skupnosti?

S: Ja, meni se zdi, da kar na vseh področjih lajfa. Ne vem. Človek, al nekaj imaš, nekaj pa moraš osvojiti, se naučiti, pridobiti. Se mi zdi, da neke stvari sem imel, neke vrednote, neke lastnosti, veščine, da sem vseeno delaven in to ... Veščine zdaj konkretno ... Daj mi neko idejo, kaj bi lahko bila veščina.

JAZ: Recimo to, ko si rekel ravnanje v odnosih ali kaj podobnega.

S: Mhm, ja no bom tako rekel. Meni se zdi, da ko sem prišel, da se mi ni sanjalo o ničemer. In že na začetku sta Andrej pa Simona stalno govorila o povezanosti, pa avtonomiji, pa kar neke besede, ki jih še v lajfu nisem slišal in niti nisem razumel in zdaj jih razumem. In ja, skozi nek proces in čas potem dojameš, v čem je fora. /Da si ti okej sam s sabo, pa da tudi potem z

drugimi./D11/ /Pa ta skrb zase/D12/ in da /skozi proces spoznavaš samega sebe, kdo si, kaj imaš rad, kaj te veseli. Iskanje te svoje identitete na tem svetu./D13/ To itak ne vem, če bom kdaj našel, ampak tudi to je okej.

JAZ: Ja, saj se v bistvu iščemo in ustvarjamo skozi celo življenje. Še zadnje vprašanje pa je, ali je odnos zaposlenih do uporabnikov kakorkoli vplival na tvojo osebno rast oziroma pridobivanje novih veščin?

S: Ja, itak. /Jaz že od prvega dne Simono in Andreja jemljem kot za vzor. Veliko sem se naučil od njiju. Reči, ki sta jih povedala, ki sta jih pokazala./D14/ Poskušam še zdaj na vsakodnevni bazi uporabljat. Tako da sta zelo vplivala na moje življenje. Pač sta res pravi dve osebi za to službo in pravi dve osebi za mene, bom rekel. Se spomnim, da je en rekel v Ljubljani, da niso vsi za vse. In pač glej, mogoče bi kdo prišel sem in mogoče ne bi ... Se spomnim ljudi, ki so prišli sem in se tudi niso povezali z Andrejem in Simono. Tako da sta sigurno še dandanes. /Mi je kul občutek, ko vem, da še vedno lahko pridem kadarkoli sem, k njima./D15/

JAZ: Je dober občutek ko imaš nekoga, na katerega se lahko obrneš kadarkoli. Bi mogoče še kaj dodal za konec?

S: Ne, mislim, da sem kar vse povedal.

JAZ: Okej, potem pa se ti zahvaljujem za sodelovanje.

INTERVJU 5 – moški, 25 let

Peti intervju je potekal 9. 2. 2024 ob 12:00 v prostorih stanovanjske skupine X in je trajal do približno 13:10. Spodaj je dobesedni zapis pogovora, ki sem ga z dovoljenjem sogovornika tudi posnela. Intervju je trajal približno 67 minut.

JAZ: Koliko časa si bil vključen v stanovanjsko skupino X?

M: /Mislim, da sem bil vključen štirinajst mesecev. Od novembra do novembra je eno leto, od novembra do aprila pa je leto pa pol. Leto in pol sem bil vključen./E1/

JAZ: A se ti je to zdelo preveč, premalo ali ravno prav?

M: /Ja, jaz sem v bistvu na koncu že komaj čakal, da grem./E2/ Samo jaz sem bil že prej v terapevtski skupnosti Y osemnajst mesecev in ene štiri mesece na DTO-ju in sem že komaj čakal, da grem. Drugače bi bilo po moje dobro ostati dlje, če bi bil samo tukaj. Zato ker preden se kaj v mojo trdo glavo ubije noter, tudi traja dolgo včasih. Jaz sem bil dosti upornik, mislim, nisem vzel vse tako, kot so mi rekli. Imel sem vedno filing, da moram vedno malo spregledat, pa vzeti za mene to, kar je za mene, če ni za mene, pa saj veš, kaj mislim, te fore pač.

JAZ: Pred koliko časa pa si zapustil stanovanjsko skupino?

M: /Deset mesecev./E3/ Lani šestega aprila sem šel.

JAZ: Okej, zdaj pa malo glede tvoje preteklosti. Kdaj si začel uživati psihoaktivne substance?

M: A tako redno?

JAZ: Ja.

M: /Pizda, po moje tam v srednji. Najprej skoraj vsak vikend, potem kdaj med šolo, potem pa vsak dan./E4/

JAZ: Koliko časa si pa potem užival psihoaktivne substance?

M: Če sem bil v srednji ... Meni ti datumi res ne gredo. Štiri leta, odkar sem šel, korona je bila. Enaindvajseti rojstni dan sem praznoval notri. /Ene devet let po moje./E5/

JAZ: A pa je bilo to, ko si šel na detoks, prvič, da si iskal pomoč ali si že prej kaj?

M: /Ja, ne, jaz sem bil samo enkrat na zdravljenju, sam enkrat sem probal, pa mi je kar uspelo./E6/

JAZ: O okej, to pa ni pogosto.

M: Ja, upam, da bo zdržalo. Saj jaz sem vedno rekel, da ni problem to, da se folk drogira, ampak to, da začnejo živeti samo za to. Jaz sem malo drugače gledal na te stvari. Enkrat so me tam v terapevtski skupnosti Y rezali čez celo skupino, ko sem rekel, da je droga najboljša stvar, ki jo je človek izumil. Kao, kako lahko to rečeš. Ja, valda, kaj pa, če ne bi bilo dobro, se ne bi drogirali. A se je kdo drogiral, pa rekel, joj kok je to bed men bit zadet, pa se še naprej drogiral? Ne. Dobro, ima seveda katastrofalne posledice, to sem tudi povedal zraven, pa so me vseeno rezali, ker so samo prvi del slišali. Kao, kako lahko to rečeš, droga je grozna, droga je slaba. Ma ne ni, stari. Saj si bil zadet, a veš, kako dobro je biti zadet. Samo to so me tam v terapevtski skupnosti Y rezali. Dostikrat so me rezali. So me izključili takrat za dva meseca, pa potem nisem šel nazaj. Sem prišel potem sem in so me po enem mesecu klicali, pa sem rekel, da ne pridem nazaj. Kaj pa naj bi? Šel še enkrat za štirinajst mesecev tja? Ne hvala. Pa računaj to, da nikoli nisem bil na nobenem vikendu. V celem času sem šel le enkrat ven iz tiste hiše, na samostojni izhod. Drugače sem bil vedno tam, ker mi niso zaupali, češ da bom kradel. So me imeli za patološkega lažnivca in ne vem kaj vse tam. "Ja, pa ne poslušaj nas, pa ne bo se držal tega in tistega, blabla." Pa tam si tudi sredi ničesar. Saj se lahko sprehodiš okoli po gozdu, pa gor v hrib, samo je čisto drugače imeti tisti gozd okoli. Tako da potem, ko sem prišel ven in sem šel do Ljubljane, je bil prav kulturni šok. "Glej to, telefone ima folk, kaj naj zdaj naredim ... Prav na kavo lahko grem ... Glej to, kar glasba je." No, saj takrat je bila itak korona, tako da tudi v Ljubljani ni bilo toliko ljudi. Itak pa sem gor pozabil, da zunaj karkoli obstaja, ko sem bil toliko časa tam.

JAZ: Ja, verjamem, da je bil kar šok, ko si se vrnil. Že tako čisto drugo okolje, potem pa še svoboda in ljudje. No, bi te pa vprašala, kakšno se ti je pa zdelo življenje v stanovanjski skupini X?

M: Ja meni je bilo res dobro. Na začetku sem si knjižnico naredil, pa sem si CD-je sposojal tam in gledal filme. Ampak to sem se potem naveličal. /Bilo je dobro, ker sem se počutil sprejetega./E7/ /Bilo je tudi več svobode, kot pa tam./E8/ Pa tam je bil natempiran urnik – vsako minuto dneva si imel nekaj za delat. /Tukaj pa je program do štirih in si potem frej./E9/ Tam je bilo pa čez cel dan. Zjutraj si se zbudil petnajst čez šest in si imel do zvečer zapisan urnik – ga imam še doma nekje. Za vsak dan posebej. Petnajst do sedmih smo imeli telovadbo, potem si imel nekaj minut pavze – ravno toliko, da si šel noter in je tisti, ki je bil odgovoren za higieno, povedal, kje je treba nafilat toaletni papir, pa poličke po hiši pobrisat, pa ni da ni. Pa še neke jutranje odgovornosti. Potem si šel na zajtrk, po zajtrku si imel petnajst minut, da si malo

pospravil, potem si imel skupino, potem si uro in pol delal nekaj – kaj pospravljaj ali kaj takega. Potem si imel spet skupino ali pa kosilo, pa si spet kaj delal po kosilu. Ni bilo vmes nič prostega časa. Le zvečer po večerji je bil prosti čas, tako eno uro ali dve. Potem je bila pa večerna skupina in potem si itak šel kmalu spat. Pa prosti čas je bil tudi ob nedeljah popoldan, ko so bili obiski, samo so nam tako ali tako dali čajanko takrat. /Tukaj pa prideš, pa je prvo že to, da nisi sredi gozda./E10/ Pa ob štirih je konec programa in lahko delaš svoje stvari. In vikendi so prosti. /Dobro, saj si moraš še vseeno splanirati, kaj boš delal, ampak ja ni isto./E11/ Pa tudi med skupinami je čas. Imaš jutranjo skupino, pa imaš potem čas, pa potem še eno skupino in spet čas zase, potem kosilo, pa popoldan mogoče še eno skupino. Dobro, saj tudi v terapevtski skupini ima ta način zagotovo svoj namen. Samo jaz sem vedno pokasiral kazni. Če si zamudil kam, si pač dobil zvečer generalko in jaz sem tisti prosti čas zvečer po navadi moral pospravljati. Samo je pa res, da ko ni bilo kazni, pa nisem vedel kaj početi sam s sabo. Tukaj pa so bili drugi ukrepi. Ne vem, na zadnje ko sem tu dobil ukrep, sem dobil en mesec house aresta. In še to je bilo zato, ker sem bil pri prijateljici in me je klical cimer, pa se mu nisem takoj javil, in sem ga poklical čez minuto nazaj. In ta minuta je bila ravno dovolj, da so se oni slikali in poslali, da je večerja, mene pa ni. Itak Simona takoj panika in me kliče. Drugi dan mi je pa rekla, da je to samo šola.

JAZ: Vidim, da je res kar razlika med življenjem v terapevtski skupnosti Y in tukaj. Ali bi mogoče še kaj dodal glede življenja tu?

M: Ja v bistvu bi samo rekel, da so bili res dobri ljudje tukaj. Ni bilo šalabajzerstva. /Pa vedno se lahko obrneš na Simono, pač lahko ji pišeš kadarkoli./E12/

JAZ: S kakšnimi izzivi pa bi rekel, da si se najpogosteje srečeval tukaj, v življenju v skupnosti?

M: /To, da sem moral povedat, da grem kam, pa te fore. To mi ni šlo./E13/ No saj zdaj sem se navadil. Dostikrat so mi rekli, da kar zginem in me kar ni, pa da ne vedo, kje sem. /Pa itak mi je težko sprejeti to, da mi kdo reče, kaj naj delam in to./E14/

JAZ: Kakšne veščine za srečevanje z vsakodnevnimi ovirami pa si pridobil tukaj?

M: /Ugotovil sem, da je dostikrat lažje, če nekaj direkt poveš. To sem se preko skupin naučil in tudi iz sebe. Tako no, kako nam to rit reši. Da poveš tako, kako čutiš, da te ljudje začutijo in se lažje povežejo s tabo in s tem. Potem greš lažje čez to./E15/ Dobro, saj včasih se moraš kaj malega zlagat ali pa zmanipulirat, a veš, kaj mislim. Samo po večini časa pa, če poveš iz sebe in folk to začuti, pa ti hočejo pomagati. Če pa začutijo, da jim lažeš, pa te potem ne marajo. /Pa

tudi to, da če si tesnoben, da šport pomaga. Se mi zdi, da ko ti nabije pritisk, da se je dobro samo zmigat, pa se potem malo umiriš./E16/

JAZ: Mhm, katere od teh veščin pa se ti zdijo najbolj pomembne?

M: Ja, meni se zdi kar vse dovolj pomembno. Ne vem. /Na skupini se itak naučiš izražati sam sebe, da poveš, kaj te muči, kaj ti ni všeč./E17/ Pa itak je to, da se učiš komunicirati. /Tako, ko je gor šest oseb in je treba skomunicirati, kdo bo kaj delal in tako. Moraš skombinirati in zorganizirati./E18/ /Pa tudi to, da si splaniraš dan./E19/ Pa saj si ga zdaj ne, a misliš, da si ga? Valda ne. Samo tako je dobro se naučiti, da se držiš nečesa, nekega urnika. Ali pa če se z nekom nekaj zмениš takrat pa ... Dobro, saj še zdaj nisem dober v tem. Zamujam vsepovsod. Samo v službo ne. /Naučiš se komunicirati z ljudmi in usklajevati./E20/ To. Saj potem, ko prideš ven, imaš filing, kot da te je kar nekaj spustilo in te zamaje celega, pa se moraš znajti. "Kaj pa zdaj, zdaj mi pa nihče več ne diha za vratom, nimam pol dneva določenega, kaj naj delam. Kaj dafak naj zdaj sam s sabo naredim." Samo potem začneš razmišljati, da si že tu notri malo splaniral in da veš, kaj ti je kul in da veš potem, česa se držiš. Redko se zgodi, da bi ne vem samo obležal in nič delal. Ne morem biti pri miru.

JAZ: Dobro. Potem zadnje vprašanje pa je glede odnosa zaposlenih do uporabnikov. In sicer, če je odnos zaposlenih do uporabnikov kako vplival na tvojo osebno rast?

M: Ja itak ful. /Ker sem se itak počutil sprejetega./E21/ /Pa potem na Simono in Andreja začneš gledati kot na prijatelje. Na tak način prideta onadva do tebe in potem se lažje odpreš. Pa tudi onadva prideta in hengata gor./E22/ To tam v terapevtski skupnosti Y tega ni. Tam so delavci za svojo mizo sedeli, tudi če smo imeli kakšne piknike. Pa tako če smo igrali kakšno odbojko ali pa kaj, pa da se je kakšen terapevt pridružil, je bilo čisto noro. Tam so ful oddaljeni zaposleni od uporabnikov. /Andrej in Simona pa pristopita bolj osebno./E23/ Samo jaz sem opazil, da potrebujem bolj grobo roko dostikrat. Je razlika med Simono in mojo prijateljico. Na primer, če rečem Simoni, da sem se počutil zanič, pa ničvrednega, bo rekla, da sem čisto v redu in to. Pa saj je to v redu in rabim to slišat, samo mene to ne požene tako naprej. Prijateljica pa mi na primer reče: "Stari, saj je vse okej, samo zdaj mi pa že en teden jamraš, watafak nared neki, da se situacija popravi." Mislim, saj to, ko pride do tebe, pa je tako, "o bogi" je dober občutek in vse, ampak bi potem kar naprej jamral, ker hočeš dobiti pozornost in vse. Mislim, enkrat rabim eno, drugič drugo, pa vem potem, kam se obrnit.

JAZ: To je v bistvu to. če bi še kaj dodal, lahko poveš.

M: Ja mogoče to, da sem se naučil tudi, da če imaš naporen dan zunaj, pa sem imel dopoldan otroke in sem bil popoldan v salonu, pa sem prišel ob desetih nazaj domov, sem moral še vedno narediti vse, kar me je čakalo. Še vedno sem moral pred hišo eno uro te lovorikovce zalivati, tako da bo vse urejeno in to. Pa če slabo spiš ponoči, se moraš zjutraj še vedno zbuditi, pa narediti cel dan, kot se zagre. /Ne sme počutje in to preveč vplivati na tvoja dejanja./E24/ Tako, te fore.

JAZ: Okej. Hvala ti za sodelovanje.

INTERVJU 6 – ženska, 31 let

Šesti intervju je potekal 3. 3. 2024 ob 12:30 v prostorih stanovanjske skupine X in je trajal do približno 13:20. Spodaj je dobesedni zapis pogovora, ki sem ga z dovoljenjem sogovornice tudi posnela. Intervju je trajal približno 51 minut.

JAZ: Koliko časa si bila vključena v stanovanjsko skupino?

M: /Od novembra do oktobra, torej enajst mesecev./F1/ Izstopila pa sem sama.

JAZ: A pa se ti je to zdelo preveč časa, premalo ali ravno prav?

M: /Ja, takrat ko sem izstopila, se mi je to zdela pravilna odločitev. Prvo leto sem tudi dobro hendlala vse skupaj. Ob izhodu pa sta bila Andrej in Simona nekako mnenja, da bi mi koristilo še nekaj časa ostati noter. Tudi sama sem potem ugotovila, da so še delovne točke, ki bi jih lahko okrepila, ampak nisem več zmogla biti noter./F2/ Pretežko mi je bilo to za hendlat, da sem tako stran od otrok, pa da so stiki tako omejeni. Pač želela sem ven.

JAZ: Aha, okej. Pred koliko časa pa si zapustila stanovanjsko skupino?

M: Mislim, da je bilo to leta 2020. /Torej štiri leta nazaj./F3/

JAZ: No, zdaj se pa malo bolj fokusirava na tvojo preteklost. Zanima me, kdaj si začela uživati psihoaktivne substance in kako dolgo si jih uživala?

M: Okej. /Začela sem s travo pri petnajstih, ampak to nikoli ni bila moja droga. Pač sem skadila sem in tja kakšnega in bilo je tudi obdobje, ko je bilo tega malo več. Ko pa sem prvič stopila v stik s kokainom, to je bilo, ko sem bila stara mislim, da šestnajst let, se je pa hitro pokazalo, da mi ravno ta substanca daje tiste občutke, ki jih iščem./F4/ Bilo je tako zelo šolsko. Najprej ta eksperimentalna faza, res čisto po šolsko. Je pa res, da čeprav je tista eksperimentalna faza, pa ta žuranja ... da sem v času treznosti zelo hrepenela po tistem odklopu, že vmes. Tako da ko sem prišla do več denarja, tudi več svobode, manj šolskih ali službenih obveznosti, sem se kar hitro in pogosteje začela predajati temu.

JAZ: Se pravi, si pri petnajstih začela s travo in pri šestnajstih s kokainom ...

M: Ja, pri šestnajstih, ampak pač ... Jaz sem zasvojenost razvila šele nekje pri triindvajsetih, štiriindvajsetih. Ker prva leta uživanja kokaina je bilo res tako, ali med vikendom v fazi žuranja, ampak vedno pa mi je bil vseč ta občutek, da sem jaz potem čisto apatična. Jaz res nič nisem hotela čutiti. Meni je bil alkohol ali pa bilo katera droga zato, da ne čutim vsega, kar sem čutila

zaradi situacije doma. Ker drugi, ko so šli žurat ... Okej, saj jaz sem na primer kar nekaj časa uspela se zabavat, veselit, ampak mi je zelo hitro preklopilo iz tega na izliv čustev. Sem bila po mojem kar precej depresivna okoliščina za vse ostale, ki so se ga želeli le nažret in dobro imet. Jaz sem pa pač v tistih momentih nekako vse iz sebe ven dala. Ampak ne, tukaj ni bilo nikoli zasvojenosti. Ja, saj si nisem na primer znala postaviti meje. Če sem šla na pivo, sem točno vedela, da bo to na koncu pijančevanje. In isto je bilo pri substancah. Čim sem jo zaužila, je bilo to vedno prekomerno. Ampak ni bilo to vsakodnevno, to sem kasneje razvila. Ker jaz sem imela tudi zgodaj otroke – pri enaindvajsetih prvega, pri triindvajsetih drugega. V zasvojenost sem pa jaz padla ne vem pri petindvajsetih. /Ja pri sedemindvajsetih sem se šla zdraviti./F5/ Se pravi vmes je bilo eno obdobje, ko res nisem nič – ne pila ne jemala droge. Sem se res posvetila družinskemu življenju, ampak se je nabralo. In potem, ko sem se po tistih nekaj letih odločila spet kupit kokain, je šlo zelo hitro navzdol. Mislim, da zato ker sem itak imela več denarja, pa bilo je samo še v funkciji tega, da res ne čutim nič. Tako da je bil propad takrat potem res kar hiter – dobro leto pa sem že šla na zdravljenje.

JAZ: Ja, to je bilo pa res kar hitro. A pa si v tem času vmes že kdaj poskušala sama opustiti rabo drog, ali pa s strokovno pomočjo?

M: /Ja, v tej fazi, ko sem začela razvijati zasvojenost, sem seveda sama poskušala opustiti./F6/ Seveda. Ampak itak neuspešno, ker je bil pri meni problem v tem, da nisem znala iti ven iz tega okolja, ki me uničuje. In, lahko se nekaj trudiš, ampak če si ti še vedno v tisti stvari, ki te živega uničuje, boš težko vzpostavil abstinenco. Valda rabiš ti zamenjati vse. Pač odstraniti se od tega. Se spomnim, da sem enkrat zdržala šestnajst dni, pa se mi je zdelo vav. Pa veš, kaj je to šestnajst dni, pač nič. Ja, sem probavala. Saj mislim, da itak vsak probava, ane. Tako, kolikor sem jaz spoznala ljudi, ki se borijo z odvisnostjo, pa tudi ko sem se zdaj nazaj v šolo vrgla in se lotevam razih seminarov in tega, sem si izbrala tudi temo odvisnosti, pa samo sebe analiziram in primerjam z drugimi, ki sem jih spoznala, pa je res zelo šolska zadeva. Zelo, zelo šolska. /Tudi potem, ko je do recidiva prišlo – odkar nisem več v stanovanjski skupnosti X-ja, točno tako je, kot so opisal, da bo./F7/ Skeri, res, sem se kar naježila. Neverjetno je, da ta teorija res tako drži. Ker jaz, ko sem prvi recidiv naredila, sta še Simona in Andrej prišla k meni domov. Moj recidiv je trajal od aprila do junija. Torej dva meseca. Ampak to je bilo brutalno, to je res tako, kot opisujejo. Tu ni majhnega propada, tako kot sprva, ko začneš odvisnost razvijati, tukaj je takoj. In količina in odnos do sebe, in tako kako hitro opustiš stvari – in socialno in finančno, in kako hitro ti dejansko propadeš. Noro. In menda, da je vsakič hujše.

JAZ: Kako hitro se v bistvu vrneš na stare navade.

M: Ja, in kako hitreje te doletijo posledice.

JAZ: Ja, res. Zdaj pa se malo vrniva v stanovanjsko skupino. Kakšno se ti je zdelo samo življenje tukaj?

M: /Jaz se v bistvu tega obdobja res dobro spomnim, ker jaz imam Simono in Andreja res zelo rada. Meni sta tako kot oči in mami./F8/ To mi je dejansko še sodni izvedenec, ki sem ga imela za otroke, rekel, da sem verjetno dejansko ravno preko te skupnosti – Andrej in Simona v vlogi staršev in sostanovalci – da sem tam dejansko dobila filing, ki bi ga morala dobiti v primarni družini. In zadnjič sem ravno našla dnevnik, kjer je bil opisan moj prvi dan tam, in sem jokala kot dež. /Kako je bilo meni grozno, ko sem takoj začutila, kakšna povezanost je med njimi, kako so oni deep, kako si delijo stvari drug z drugim in kako se oni dejansko res lotijo reševanja tega./F9/ Ne moreš nekaj zblebetati enemu in potem to pod preprogo pomesti. Ne, to je zdaj tu in to bomo zdaj naredili, da bo dobro, ane. /No in sem takoj videla, da so tukaj res ti globoki odnosi, jaz pa sem iz odnosov vedno bežala./F10/ /No in zapis v dnevniku je bil – pa tudi na skupini sem to izrazila, da si od nekaj želim tega, ampak da ko pa pridem blizu temu, pa vedno pobegnem. Ampak tu na zdravljenju sem se pa zavedala, da ali spustim te osebe blizu in si dam možnost za okrevanje, ali pa bom še od tu pobegnila, pa bom na istem./F11/ /Grozno mi je bilo to spoznanje, kako si dejansko ranjen, pa kako so ti lahko ene osnovne stvari, ki jih lahko dobiš od človeka, kako so ti lahko tako nepoznane./F12/ Jaz še danes ne morem pozabiti, ko sem imela eno res hudo stisko. Bil je božič in cimri so pustili, da pripelje dva gosta, jaz pa nisem smela imeti nobenega, ker so želeli takrat, da bi imela separacijo od družinskih članov, ker so pač škodljivi zame. Itak smo se potem zmenili, da prideta moja dva sinova, pa bomo skupaj, ampak najprej se mi je zdelo, da se mi dela krivica in sem itak padla ven, se zjokala, ampak nikol ne bom pozabila stavka od Simone, ko mi je rekla: “Ej, kaj rabiš v tem momentu, kaj lahko naredimo zate?” In sem bila tako, faking šit, mene ni noben nikoli vprašal, kaj rabim. Osnovna stvar, ali pa en iskren, kako si. Pač ta program, to je nekaj najboljšega, kar človek lahko doživi, sploh kot zasvojen oseba. Ti si verjetno čutil neke primanjkljaje v odnosih, s strani primarne družine. Pač na koncu koncev smo vsi ranjene duše, in to, kar ta skupnost ponuja ... Mislim, kar se tiče Simone in Andreja, si jaz ne predstavljam boljših ljudi v tej vlogi. Kar se pa tiče sostanovalcev, je pa spet odvisno, na kaj naletiš. Mi smo bili menda res dobra skupina, ampak kar sem se tekom programa naučila, je bilo rečeno, da se nam itak v vseh odnosih ob istih ljudeh lahko odpirajo iste rane. Tako da je potem spet od posameznika odvisno, koliko je odnesel od programa. Meni je to ena najboljših izkušenj v mojem življenju. Kar obžalujem, je to, da me ni bilo ob otrocih. To ne vem, če si bom kdaj oprostila. To, da je bila moja bolečina

tako močna, da sem njiju tako močno prizadela, hkrati pa vem, da sem končno lahko to, kar sem vedno imela v sebi in nisem znala pokazati. /In to zdaj dajem njima in mi povesta, kako rada se pogovarjata z mano in kako sem prijazna, kako sem čudovita mami. To je to. To je tisto, kar lahko dosežeš v nekem takem okolju, kot je stanovanjska skupina X./F13/

JAZ: Ja, jaz mislim, da si s tem v bistvu tudi dobro naredila zase in za otroke, ker si delala na sebi, da si lahko posledično tudi boljša za njiju.

M: Itak. Mislim, veš, jaz itak dvomim, da bi kdaj razvila toliko ljubezni sama do sebe, da bi se šla zdraviti zaradi sebe. Mi je tudi Andrej rekel, da takoj, ko smo se srečali na uvodnem sestanku, da je takoj videl mojo delovno točko. "Okej, ima motivacijo za noter, ampak to ni ona, to so otroci, se pravi, mora odkriti ljubezen do sebe." Mislim, saj itak imam še kar dosti dela s tem. Ker imam še vedno tisto prepričanje, da si marsikaj zaslužim, kar sem pač naredila. Ampak, jaz mislim, da če ne bi bilo otrok, da sploh ne bi šla na zdravljenje. Kolikor se sliši kruto in grdo, ne, jaz mislim, da bi slej kot prej prišlo do overdoza. Če izhajam samo iz tega, kakšen odnos sem takrat imela do sebe, mislim, da samo zaradi sebe tega res ne bi šla delat. Pač hočem biti iskrena. Ja, ta mala dva sta bila tista ki ... in še vedno sta onadva tista motivacija.

JAZ: Razumljivo ja. S kakšnimi izzivi pa si se najpogosteje srečevala tukaj, v življenju v skupnosti?

M: /Mogoče je bila ta povezanost res najbolj, od začetka./F14/ /Ker potem mi je bilo res kul med njimi, ker se mi je zdelo, da so tudi moje potrebe in fore sprejete ter slišane./F15/ Med njimi sem se res dobro počutila. Kaj bi pa rekla, da mi je bil izziv. /Mogoče takrat, ko je bila sostanovalka z enim od sostanovalcev v nekem romantičnem razmerju. Mi je bil izziv, da je ne bi prizadela, ker sem videla, da je zelo občutljiva na moj odnos z njim, ki sicer res ni bil pogojen s tem, da bi karkoli hotela z njim. Ampak jaz sem bila v tistem obdobju zdravljenja zelo, kako bi rekla ... lahko tudi razuzdana./F16/ Pač sem se z mnogimi tipi tudi dobivala in pisala in verjetno se ob meni ni počutil ravno najbolje, ker je videla kakšne odnose gojim z drugimi. S tem sem si tudi jaz nekako dajala neke filinge ... Zdaj itak ne bi več na tak način delovala, takrat pa mi je to nekaj dalo. Ampak njej pa verjetno to ni bilo všeč. Saj sva odkrito govorili o tem, vendar je nikakor nisem mogla umirit. Ni bilo tako, da bi imeli neke konflikte, ampak se je čutilo. Saj sva tudi naslavljali to temo, nikoli ni bila nespoštljiva ali kaj podobnega, vedno je lepo povedala tudi ona, da pač ne more biti gotova, če vidi, kako delujem v drugih odnosih z moškimi. Ne morem ji zameriti. /Meni je bil najin odnos zelo pomemben, ker jaz tudi ženske težje spustim v svoje življenje oziroma težje z njimi funkcioniram kot z moškimi. In mi je bilo

res pomembno, da bi mi ona lahko zaupala./F17/ Ali pa kdaj tisti občutek neke tekmovalnosti med nama, pa ji res nisem nikoli želela kaj slabega. /Kar se pa mene tiče, je bil pa izziv vztrajati, da ne bi šla prezgodaj ven. Pa me je zelo vleklo ven, pa se mi zdi, da sem kar vztrajala./F18/ Glede cimre pa ja, mi je bilo res pomembno. In ker vem, da če bi bilo obratno, da bi bila jaz v nekem razmerju in da bi bila cimra malo bolj odprte narave, pizda še dobro je hendlala. Pa veš, kaj mi je bilo še zelo težko. /Ob vstopu v skupnost sem se res bala ven hodit. Tam je bila res vsa odgovornost abstinence na nas, pač ti prosti izhodi. Če se hočeš zadet, se pač lahko zadeneš, res ni težko dobit, ane./F19/ Saj, tudi če nikogar ne poznaš tam, pač scena je poznana itak. Strah me je bilo same sebe, da jaz nisem dovolj stabilna, da bi bila že pripravljena na zunanji svet. Mi je bilo kar kul, da sem bila lahko kar noter zaprta.

JAZ: A pa si potem kakšnega prosila, če gre s tabo, ali kako si to reševala?

M: Prvi mesec itak nimaš samostojnih izhodov, imaš vedno enega s sabo. Se spomnim, ko sva šle s cimro na kavo, ja en čik pa pol sem skadila, pa sem jo že prosila, če lahko greva nazaj. Saj s časom, ko imaš dobro izkušnjo, pa eno pa drugo, pa tretjo, vidiš, da zmoreš. Ampak od začetka je bilo mene strah same sebe. Saj mislim, da ni nič narobe s tem. Lahko je še boljše, da imaš ti neko strahospoštovanje do svojega stanja treznosti, do tega, kaj še ponuja zunanji svet, a si se ti sploh pripravljen temu upret, sveže je, ane. Zdaj, da bi kar naenkrat šla proti vsemu, kar svet ponuja, ne vem, če bi se obneslo. /Veš kaj, jaz sem se včasih tam kar prepustila kakšnim odločitvam, da jih ... ne sprejemajo jih terapeuti namesto tebe, narobe sem se izrazila ... ampak, da sem sledila temu, kar sem slišala, kljub temu da se je veliko stvari v meni upiralo, sem verjela v to, da verjetno sama nisem v takšnem psihofizičnem stanju, da bi vedela, kaj je dobro zame./F20/ Ker če bi, ne bi bila zdaj tu. In sem velikokrat slepo sledila, sem se tudi uprla, ampak največkrat sem pa verjela temu, da vedo, kaj delajo. In jaz sem jima res tako hvaležna obema, sem jima že tolikokrat jokala.

JAZ: Ja, si lahko predstavljam. Kakšne veščine in spretnosti za premagovanje vsakodnevnih ovir pa bi rekla, da si pridobila tu?

M: /Po mojem znam malo bolj odločno meje postavljat, sploh kar se tiče komunikacije z mano./F21/ Da sem vseeno razvila nekaj samospoštovanja in ljubezni do sebe, tako da zdaj znam v nekih odnosih zdaj meje postavljati, kjer jih prej nisem. Lažje mi je bilo kimati in svoje filinge dajati na stran, kar pa je potem itak čez čas udarilo ven na zelo neustrezen način. Ampak nekaj časa sem imela pa mir na ta način, ane. To so opazili tudi na CZOPD-ju v Ljubljani, ko so ti v skupini dodeljene neke funkcije in sem bila perica. In potem morajo drugi člani povedati,

kako so te videli pri opravljanju neke funkcije. In to je tako zanimivo, ko je ven prišlo, kako sem bila prijazna in ustrezljiva, ker sem vsakega spraševala, na koliko stopinj mu dam prati cunje, če mu jih lahko dam v sušilni stroj in tako naprej. Prvo se mi je zdelo vav, ful pozitivni feedbacki, ampak ne, kako je terapevtka to ven speljala. Ja, lahko sem jaz prijazna in ustrezljiva, ker si s tem zakupim nek mir, v meni pa se samo nabira. Namesto da bi naredila po svoje in si mislila okej, če pa ne bo v redu, bomo pa potem skomunicirali. Ali pa da bi imela toliko vere vase, da pizda bom pa že oprala. Kaj sem še pridobila tam? /Po moje tudi ... to je banalno ampak, zdaj znam recimo skrbeti za svoj življenjski prostor, ker prej nisem. Mislim, ne da nisem – saj sem se trudila pospraviti in prati in vse, kuham baje zelo dobro, ampak stvari so mi stale včasih. Tukaj pa sem se naučila nekega reda in discipline./F22/ /Se mi zdi, da sem ful uspela narediti tudi na komunikaciji. Saj, kar se tiče izražanja se mi zdi, da mi je že prej šlo, ampak mogoče sem se naučila bolj ustrezno govoriti sama s sabo in z drugimi – na način, da izhajam iz sebe, da govorim o svojih občutkih ne o stvareh, ki mi jih povzročajo drugi./F23/To mi je res obogatilo odnose.

JAZ: Okej, se pravi komunikacija, red in postavljanje meja.

M: Ja, to je kr kul ja. Kaj še? Ja ne vem, od začetka sem bila tudi malo bolj aktivna. Jaz sem drugače, po Andrejevih besedah polhek, ker ful rada spim. /Ampak tudi ta skrb zase in da si znaš nameniti počitek in prijazno besedo./F24/ Mogoče sem se naučila s sabo delati, v določenih momentih, tako kot ... To, a veš, ali bi isto govoril s svojim prijateljem, ali bi bil tako strog do njega ali pa do svojih otrok. Tako no, te odnosi na splošno. To se tukaj ogromno naučiš. Meni je res to neverjetna izkušnja.

JAZ: No, zdaj pa še malo glede odnosa zaposlenih do uporabnikov. Ali se ti zdi, da je odnos zaposlenih do uporabnikov na kakršenkoli način vplival na tvojo osebno rast in pridobivanje novih veščin?

M: Ja, itak. Saj sem rekla, meni sta onadva itak ... mislim vsi terapevti no, ampak najbolj Simona in Andrej. Z njima sem jaz začela svet drugače, sebe doživljati drugače. Jaz sem jima velikrat rekla, ej hvala, brez vaju ne bi šlo. In sta rekla: “Ne, midva ti pač pokaževa eno pot, potem pa je od tebe odvisno, koliko boš naredila.” Ja, okej, ampak tenks, d si mi sploh pokazal to pot. Od začetka sem bila mogoče tudi zelo nezaupljiva do stvari, ki sem jih slišala o sebi, ker so bile ful pozitivne. Jaz te izkušnje nisem imela in enkrat sem prav Andreja ustavila med terapijo in sem rekla: “Ej, a te lahko jaz nekaj vprašam. A mi zdaj te reči o meni govoriš” ... pač tko pohvale so bile ... in sem rekla: “Ej, a mi ti to zdaj govoriš zaradi tega, ker hočeš, da

jaz verjamem v to, pa ker pač to rabim slišat, ali je pač to iskreno?” Ker mu pač kar nisem verjela, da me nekdo vidi drugače, ker sem cel lajf poslušala samo, kakšna sem, in nikoli ni bilo nič dovolj dobro in pač ponotranjš to sporočilo. Kader tam je, če si pustiš priti blizu, je po mojem lahko najboljša šansa v tvojem življenju za napredek. Vsi tam so res super, samo jaz sem največ delala s Simono in Andrejem, tudi ko je bilo rečeno, da lahko menjamo terapevte, sem jaz Andreju najbolj zaupala. Ne vem zakaj, mogoče zato, ker sem že prej rekla, da z ženskami težje funkcioniram. Čeprav sem Simono itak tudi zelo blizu spustila, ampak kar se pa tiče tistih individualnih terapij, pa oddajanja dnevnika in to, je bil pa Andrej tisti. Ne vem zakaj.

JAZ: Ja, saj vsakemu drugače ustreza. Kakšnim je pa verjetno Simona bolj ustrezala kot Andrej.

M: Ja, ampak sta res kar zanimiv tim.

JAZ: A bi mogoče še kaj dodala za konec?

M: Ne vem. Mogoče, če to zaposleni tam slišijo, bi se rada vsem zahvalila. Da jih imam rada in da brez njih mi verjetno ne bi uspelo vzpostaviti vsega, kar sem uspela. Kljub recidivom, ki so bili vmes, se mi uspe potem vedno nekako vrniti, pa tako močno sta me zasidrala, da v nemalo kateri situaciji imam njune besede v glavi, ki me potem naštelajo. Tako da res ena velika zahvala in poklon temu, kar delajo. Saj itak vsakič, ko se slišimo izrazim to hvaležnost, ker to je res tako velika stvar, ki jo lahko daš človeku. Da nekomu daš krila in priložnost normalno živeti.

JAZ: Okej, hvala ti za sodelovanje.

9.3. Tabela odprtega kodiranja

Tabela 1: Odprto kodiranje

ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	TEMA
A1	Eno leto pa devet mesecev se mi zdi.	Več kot eno leto	Čas vključitve	Vključenost v stanovanjsko skupino
A2	V osnovi pa se mi je v bistvu zdelo ravno prav, sicer človek bi lahko ostal tam še dlje, saj dela na sebi nikoli ne zmanjka.	Ravno prav	Časovna ustreznost	Vključenost v stanovanjsko skupino
A3	Torej dobra tri leta nazaj.	Več kot tri leta nazaj	Zapustitev stanovanjske skupine	Vključenost v stanovanjsko skupino
A4	... od srednje šole naprej.	V srednji šoli	Začetek uživanja	Uživanje psihoaktivnih substanc
A5	... od dvajsetega pa do osemintridesetega leta.	Več kot deset let	Časovno obdobje uživanja	Uživanje psihoaktivnih substanc
A6	Šla sem že pred tem na DTO, pa sem prav hitro zaključila, potem sem probala sama, potem sem šla, ne vem katerega leta, že spet in sem naredila tudi cel program plus dnevno bolnico. Takrat mi je uspelo neki dve leti abstinitirat, sicer takrat nisem abstinitirala od alkohola. Potem sem se počasi spet vrnila na stara pota, do zdaj zadnje uporabe, ki pa je bila kar drastična.	Večkratni poskus	Opustitev rabe drog	Uživanje psihoaktivnih substanc

A7	Ko sem pa prišla, se mi pa zdi, da sem se zelo hitro vklopila. V bistvu se mi je vse zdelo, kot pomembna priložnost, ki sem jo dobila. Bila sem zelo hvaležna in vesela, v bistvu, kaj vse imamo in kako je dobro. Pa da nam pridejo naproti in vse, tako da ja.	Vključenost, povezanost, sprejetost	Odnosi	Življenje v stanovanjski skupini
A8	Ja, pač v bistvu je življenje tu primerljivo s kakšno družino, ker nas je bilo tako malo. Bili smo zelo povezani.	Vključenost, povezanost, sprejetost	Odnosi	Življenje v stanovanjski skupini
A9	Jaz sem imela tudi zelo dobre odnose z zaposlenima	Dobri odnosi	Odnosi	Zaposleni
A10	Potem je bilo malo bolj turbulentno obdobje, saj sem po devetih mesecih dobila cimro. Takrat nas je bilo tudi več, ljudje so prihajali in odhajali. To so bili taki zasuki. Potem zadnje obdobje pa sem bila kar malce zasičena in zmatrana od vseh odnosov in tega.	Menjava sostanovalcev	Izzivi	Življenje v stanovanjski skupini
A11	Ja, pa tudi v bistvu si zares vedno skupaj. Vedno si v stiku, vedno v odnosih, tako da miru znotraj tega ni bilo tako lahko najti.	Iskanje miru	Izzivi	Življenje v stanovanjski skupini
A12	Eno je verjetno postavljanje meja drugim ...	Postavljanje meja	Izzivi	Življenje v stanovanjski skupini

A13	... drugo ta razmislek, kaj oni lahko naredijo, da bo zame bolje.	Pomoč drugih	Izzivi	Življenje v stanovanjski skupini
A14	Potem tudi neko razmejevanje od drugih. Tudi v tem, da želiš pomagati drugim in da hočeš biti prijazen in je potem to zelo izčrpavajoče.	Razmejevanje od drugih	Izzivi	Življenje v stanovanjski skupini
A15	Tudi ta del mogoče, ker nas niso veliko testirali, pa si imel kakšne sume, da je kdo zašel na kakšna kriva pota, da nisi vedel kaj. Po enem nočeš nikogar obdolžiti po krivem, po drugem se ti neke lučke prižigajo.	Zatoževanje sostanovalcev	Izzivi	Življenje v stanovanjski skupini
A16	Veščine pa bi rekla mogoče usklajevanje z drugimi ...	Usklajevanje z drugimi	Pridobljene spretnosti in veščine	Življenje v stanovanjski skupini
A17	... tudi organizacija časa ...	Organizacija časa	Pridobljene spretnosti in veščine	Življenje v stanovanjski skupini
A18	... predvsem pa neko reflektiranje v smislu, kaj počnem, kdo sem, kaj se dogaja.	Samoreflektiranje	Pridobljene spretnosti in veščine	Življenje v stanovanjski skupini
A19	Definitivno en občutek vztrajnosti.	Vztrajnost	Pridobljene spretnosti in veščine	Življenje v stanovanjski skupini
A20	... razmejevanje in hkrati skrb za sebe.	Skrb zase	Pridobljene spretnosti in veščine	Življenje v stanovanjski skupini

A21	Ta del se mi je zdel pomemben, da sem v bistvu pridobila izkušnjo, da ostanem v okolju, kjer obstajajo bari in vse.	Upreti se skušnjavi	Pridobljene spretnosti in veščine	Življenje v stanovanjski skupini
A22	Bila sta zelo osebna v odnosu z nami.	Oseben odnos	Odnosi	Zaposleni
A23	Verjetno je to zaupanje pomemben del. Da so mi zaupali, da so v meni prepoznali nek potencial.	Zaupanje	Odnosi	Zaposleni
A24	Vedno sta bila dosegljiva.	Dosegljivost	Odnosi	Zaposleni
A25	Pa tudi nekako to, da smo še vedno v stiku, se mi zdi pomembno.	Ohranjanje stikov	Odnosi	Zaposleni
A26	Ja, večina tega izhaja iz te sprejetosti.	Sprejetost	Odnosi	Zaposleni
A27	In res je bilo tako, da so sprejemali vse naše predloge.	Upoštevanje želja	Odnosi	Zaposleni
A28	Sta prebrala, kakšen način ustreza komu.	Prilagajanje	Odnosi	Zaposleni
A29	Definitivno je pa to, da sem bila prej kar športen tip in mi je to vedno manjkalo v življenju, in so mi te izkušnje tu s športom kar veliko dale.	Vpliv športa na počutje	Pridobljene spretnosti in veščine	Življenje v stanovanjski skupini
B1	V stanovanjsko skupino X sem bil vključen, mislim, da točno eno leto oziroma en dan manj.	Manj kot eno leto	Čas vključitve	Vključenost v stanovanjsko skupino
B2	Tako da smo potem tudi po enem letu prišli do tega, da je bolje, da grem naprej. Ker me je začelo omejevat. Sicer je bilo vse super, ampak potem pa mi ni bilo več okej,	Predolgo	Časovna ustreznost	Vključenost v stanovanjsko skupino

	saj nisem mogel dosegati ciljev.			
B3	Tako da tri leta in pol nazaj.	Več kot tri leta nazaj	Zapustitev stanovanjske skupine	Vključenost v stanovanjsko skupino
B4	Z alkoholom sem se srečal kar hitro, pri dvanajstih letih prvič. Ostalo pa tako no. Travo sem redno začel kaditi tam pri osemnajstih, potem amfetamini, ekstazi pri dvajsetih, heroin pri dvaindvajsetih, kokain isto tam nekje.	Osnovnošolska leta	Začetek uživanja	Uživanje psihoaktivnih substanc
B5	Prekinjeno je bilo le v času zapora, kjer sem bil dvakrat.	V zaporu	Opustitev rabe	Uživanje psihoaktivnih substanc
B6	Ja če tako gledaš, od triindvajsetega leta skozi do osemintridesetega leta.	Več kot deset let	Časovno obdobje uživanja	Uživanje psihoaktivnih substanc
B7	Če tega poskusa v zaporu ne štejemo, sem na detoks šel štirikrat.	Večkratni poskus	Opustitev rabe	Uživanje psihoaktivnih substanc
B8	Ravno prav strukturiran, po drugi strani pa ravno prav svobode. Bil je nek urnik, nek red, ampak še vedno pa znotraj tega dovolj svobode.	Delna struktura in svoboda	Način življenja	Življenje v stanovanjski skupini
B9	... tukaj zaposlenih nisem doživljal kot nadrejene, oziroma da delujejo s pozicije moči.	Občutek enakovrednosti	Odnosi	Zaposleni
B10	Veliko različnih karakterjev in seveda pride do trenj oziroma konfliktov.	Konflikti	Izzivi	Življenje v stanovanjski skupini

B11	Ja, o eni sva se ravno pogovarjala, torej reševanje konfliktov na primeren način. Spoštljiv, asertiven.	Reševanje konfliktov	Pridobljene veščine in spretnosti	Življenje v stanovanjski skupini
B12	Pa tudi to, da se probaš soočiti. Jaz sem bil precej tak, da sem se umaknil, če me je kaj prizadelo in sem se držal nazaj tudi po več dni ali celo cel teden. To sem poskušal malo spremeniti in videti, da nič ne naredim z umikom in da se je treba soočiti.	Soočanje s težavami	Pridobljene veščine in spretnosti	Življenje v stanovanjski skupini
B13	Pa s tem, ko smo hodili v gore, smo se v bistvu sprostiti, dali napetost stran.	Vpliv športa na počutje	Pridobljene veščine in spretnosti	Življenje v stanovanjski skupini
B14	Ampak, če mi kakšen vikend nista dovolila izhoda, ker sem se jima zdel nestabilen, mi ni bilo prav. Tega nisem jemal tako osebno, ampak sem razumel da je to skrb ...	Skrb	Odnosi	Zaposleni
B15	Bila sta pa kar osebna z nami, kot sem že rekel.	Oseben odnos	Odnosi	Zaposleni
B16	Ko je bilo treba reševati kakšne težave s punco ali karkoli, sva z Andrejem na razgovorih predelala, nekako naredila načrt, kako bi lahko kaj drugače, kako bi lahko, da bi bilo bolje.	Pomoč pri reševanju težav zunaj programa	Odnosi	Zaposleni
C1	Tam sem bila tudi eno leto približno.	Približno eno leto	Čas vključitve	Vključenost v stanovanjsko skupino

C2	Ne, ravno prav se mi je zdelo.	Ravno prav	Časovna ustreznost	Vključenost v stanovanjsko skupino
C3	To je pa sedaj že tri leta, se mi zdi. Kakšen mesec več, ja.	Več kot tri leta nazaj	Zapustitev stanovanjske skupine	Vključenost v stanovanjsko skupino
C4	Vse skupaj nekje okoli dvajset let, če šteješ od začetka.	Okoli dvajset let	Časovno obdobje uživanja	Uživanje psihoaktivnih substanc
C5	Začela sem pa pri štirinajstih letih.	V osnovni šoli	Začetek uživanja	Uživanje psihoaktivnih substanc
C6	Starši so mi dali pogoje, ali se bom drogirala ali pa me odjebejo. Pa sem se odločila, da se ne bom več drogirala, da bom šla na zdravljenje. V bistvu sem bila bolj prisiljena, za kar sem zdaj hvaležna.	Prisiljena opustitev	Opustitev rabe	Uživanje psihoaktivnih substanc
C7	Zelo smo bili povezani ...	Vključenost, povezanost, sprejetost	Odnosi	Življenje v stanovanjski skupini
C8	... veliko smo športali ...	Gibanje	Način življenja	Življenje v stanovanjski skupini
C9	Ja, najbolj odnosi. So zajebani. Konflikti najbolj.	Konflikti	Izzivi	Življenje v stanovanjski skupini
C10	Pa mogoče je kdo kaj vedel, pa ni želel povedati. Enkrat sem morala povedati, da se ga je ena napila, pa je bila potem izključena, samo je to res težko narediti z nekom, s	Zatoževanje sostanovalcev	Izzivi	Življenje v stanovanjski skupini

	komer sta skupaj 24 ur na dan.			
C11	Pa enkrat se spomnim, ko sem šla za vikend domov in sem šla s prevozi nazaj. Jaz se normalno usedem v avto in zraven mene sedi tip, s katerim sva prodajala in mi je bil dolžan še ogromno denarja, pa se je ravno peljal po drogo v Ljubljano. Sem si rekla, kako imam pa lahko ravno tako srečo, da greva ob istem času v isto smer. Me je potem v Ljubljani vprašal, če grem z njim, pa sem samo rekla ne, da grem v svojo smer in je bilo to to. Takrat sem tudi videla, kakšne bedarije je on govoril. Kako smo morali biti narkomani tako, da smo vsakemu morali povedati ogromno stvari, pa nič dobrega. Ko sem njega poslušala trezna, sem si rekla, pizda, kaj mi govoriš, kaj me briga, kdo ti je dolžan, ti si meni dolžan, sem si mislila. Pa še enkrat se mi je zgodilo, da sem isto šla s prevozi, pa je imel šofer s sabo neko kuverto, v kateri je bil kokain in sva jo oddala v Ljubljani.	Nenamerno srečanje z drogo in dilerjem	Izzivi	Življenje v stanovanjski skupini
C12	Ja, odnos Simone in Andreja do nas uporabnikov je bil pa	Prijateljsko strokovni odnos	Odnosi	Zaposleni

	drugačen, tako prijateljsko strokovni.			
D1	Jaz sem bil vključen tukaj najprej dve leti, potem pa sem po slabem letu prišel nazaj sem, bolj zaradi finančne stiske bi rekel. In sta me Andrej pa Simona nazaj vzela, pa sem bil potem tukaj še leto in štiri mesece.	Dve leti in eno leto	Čas vključitve	Vključenost v stanovanjsko skupino
D2	Ja, meni se zdi, da sta bili prvi dve leti ravno prav. Ni bilo premalo, ne preveč, za mene ravno prav.	Ravno prav	Časovna ustreznost	Vključenost v stanovanjsko skupino
D3	To je skoraj eno leto nazaj.	Eno leto nazaj	Zapustitev stanovanjske skupine	Vključenost v stanovanjsko skupino
D4	Alkohol pa druge zadeve pa bi rekel nekje sedmi/osmi razred. Tako da tam pri trinajstih nekje.	V osnovni šoli	Začetek uživanja	Uživanje psihoaktivnih substanc
D5	Odkar sem zapadel v svet drog, je šlo mimo deset, dvanajst, štirinajst let, preden sem sploh začel razmišljati, da to pa ni okej.	Več kot deset let	Časovno obdobje uživanja	Uživanje psihoaktivnih substanc
D6	Sem bil štirikrat v Ljubljani. Mi ni uspelo iz prve.	Večkratni poskus	Opustitev rabe	Uživanje psihoaktivnih substanc
D7	Prišel sem sem, se počutil sprejetega, sproščenega, smo se povezali s sostanovalci, vse smo delali skupaj od jutra do večera.	Vključenost, povezanost, sprejetost	Odnosi	Življenje v stanovanjski skupini

D8	Pri meni pa je bila takšna zgodba, da sva se z eno punco zblížala in je potem postalo težko.	Romantični odnos	Odnosi	Življenje v stanovanjski skupini
D9	Srečevanje s temi občutki, ki so bili že verjetno od srednje šole nekje potlačeni.	Potlačeni občutki	Izzivi	Življenje v stanovanjski skupini
D10	Jaz sem imel toliko tesnobe, da sem se en dan zbudil in rekel okej, saj sem se zdaj itak že navadil tega. Res, ko se zbudiš s tesnobo in greš spat s tesnobo. Je bilo kar naporno.	Tesnoba	Izzivi	Življenje v stanovanjski skupini
D11	Da si ti okej sam s sabo pa da tudi potem z drugimi.	Sprejemanje samega sebe in drugih	Pridobljene spretnosti in veščine	Življenje v stanovanjski skupini
D12	Pa ta skrb zase ...	Skrb zase	Pridobljene spretnosti in veščine	Življenje v stanovanjski skupini
D13	... skozi proces spoznavaj samega sebe, kdo si, kaj imaš rad, kaj te veseli. Iskanje te svoje identitete na tem svetu.	Spoznavanje samega sebe	Pridobljene spretnosti in veščine	Življenje v stanovanjski skupini
D14	Jaz že od prvega dne Simono in Andreja gledam kot za vzor. Veliko sem se naučil od njiju. Reči, ki sta jih povedala, ki sta jih pokazala.	Vzor	Odnosi	Zaposleni
D15	Mi je kul občutek, ko vem, da še vedno lahko pridem kadarkoli sem, k njima.	Ohranjanje stikov	Odnosi	Zaposleni
E1	Mislil sem, da sem bil vključen štirinajst mesecev. Od novembra do novembra je eno leto, od novembra do	Več kot eno leto	Čas vključitve	Vključenost v stanovanjsko skupino

	aprila pa je leto pa pol. Leto in pol sem bil vključen.			
E2	Ja, jaz sem v bistvu na koncu že komaj čakal, da grem.	Predolgo	Časovna ustreznost	Vključenost v stanovanjsko skupino
E3	Deset mesecev.	Manj kot eno leto nazaj	Zapustitev stanovanjske skupine	Vključenost v stanovanjsko skupino
E4	Pizda, po moje tam v srednji. Najprej skoraj vsak vikend, potem kdaj med šolo, potem pa vsak dan.	V srednji šoli	Začetek uživanja	Uživanje psihoaktivnih substanc
E5	Ene devet let po moje.	Manj kot deset let	Časovno obdobje uživanja	Uživanje psihoaktivnih substanc
E6	Ja, ne, jaz sem bil samo enkrat na zdravljenju, sam enkrat sem probal, pa mi je kar uspelo.	Prvi poskus	Opustitev rabe	Uživanje psihoaktivnih substanc
E7	Bilo je dobro, ker sem se počutil sprejetega.	Vključenost, povezanost, sprejetost	Odnosi	Življenje v stanovanjski skupini
E8	Bilo je tudi več svobode, kot pa tam.	Delna struktura in svoboda	Način življenja	Življenje v stanovanjski skupini
E9	Tukaj pa je program do štirih in si potem frej.	Delna struktura in svoboda	Način življenja	Življenje v stanovanjski skupini
E10	Tukaj pa prideš, pa je prvo že to, da nisi sredi gozda.	Življenje v civilizaciji	Način življenja	Življenje v stanovanjski skupini
E11	Dobro, saj si moraš še vseeno splanirati, kaj boš delal, ampak ja, ni isto.	Planiranje	Način življenja	Življenje v stanovanjski skupini

E12	Pa vedno se lahko obrneš na Simono, pač lahko ji pišeš kadarkoli.	Dosegljivost	Odnosi	Zaposleni
E13	To, da sem moral povedat, da grem kam, pa te fore. To mi ni šlo.	Obveščanje o izhodih	Izzivi	Življenje v stanovanjski skupini
E14	Pa itak mi je težko sprejeti to, da mi kdo reče, kaj naj delam in to.	Sprejemanje navodil	Izzivi	Življenje v stanovanjski skupini
E15	Ugotovil sem, da je dostikrat lažje, če nekaj direkt poveš. To sem se preko skupin naučil in tudi iz sebe. Tako no, kako nam to rit reši. Da poveš tako, kako čutiš, da te ljudje začutijo in se lažje povežejo s tabo in s tem. Potem greš lažje čez to.	Odkritost	Pridobljene spretnosti in veščine	Življenje v stanovanjski skupini
E16	Pa tudi to, da če si tesnoben, da šport pomaga. Se mi zdi, da ko ti nabije pritisk, da se je dobro samo zmigat, pa se potem malo umiriš.	Vpliv športa na počutje	Pridobljene spretnosti in veščine	Življenje v stanovanjski skupini
E17	Na skupini se itak naučiš izražati sam sebe, da poveš kaj te muči, kaj ti ni všeč.	Odkritost	Pridobljene spretnosti in veščine	Življenje v stanovanjski skupini
E18	Tako, ko je gor šest oseb in je treba skomunicirati, kdo bo kaj delal in tako. Moraš skombinirat in zorganizirat.	Usklajevanje z drugimi	Pridobljene spretnosti in veščine	Življenje v stanovanjski skupini
E19	Pa tudi to, da si splaniraš dan.	Organizacija časa	Pridobljene spretnosti in veščine	Življenje v stanovanjski skupini
E20	Naučiš se komunicirati z ljudmi in usklajevati.	Usklajevanje z drugimi	Pridobljene spretnosti in veščine	Življenje v stanovanjski skupini

E21	Ker sem se itak počutil sprejetega.	Sprejetost	Odnosi	Zaposleni
E22	Pa potem na Simono in Andreja začneš gledati kot na prijatelje. Na tak način prideta onadva do tebe in potem se lažje odpreš. Pa tudi onadva prideta in hengata gor.	Prijateljsko strokovni odnos	Odnos	Zaposleni
E23	Andrej in Simona pa pristopita bolj osebno.	Oseben odnos	Odnosi	Zaposleni
E24	Ne sme počutje in to preveč vplivati na tvoja dejanja.	Počutje ne sme vplivati na dejanja	Pridobljene spretnosti in veščine	Življenje v stanovanjski skupini
F1	Od novembra do oktobra, torej enajst mesecev.	Manj kot eno leto	Čas vključitve	Vključenost v stanovanjsko skupino
F2	Ja, takrat ko sem izstopila, se mi je to zdela pravilna odločitev. Prvo leto sem tudi dobro hendlala vse skupaj. Ob izhodu pa sta bila Andrej in Simona nekako mnenja, da bi mi koristilo še nekaj časa ostati noter. Tudi sama sem potem ugotovila, da so še delovne točke, ki bi jih lahko okrepila, ampak nisem več zmogla biti noter.	Ob izhodu ravno prav, kasneje premalo	Časovna ustreznost	Vključenost v stanovanjsko skupino
F3	Torej štiri leta nazaj.	Več kot tri leta nazaj	Zapustitev stanovanjske skupine	Vključenost v stanovanjsko skupino
F4	Začela sem s travo pri petnajstih, ampak to nikoli ni bila moja droga. Pač sem skadila sem in tja kakšnega	V srednji šoli	Začetek uživanja	Uživanje psihoaktivnih substanc

	in bilo je tudi obdobje, ko je bilo tega malo več. Ko pa sem prvič stopila v stik s kokainom, to je bilo, ko sem bila stara mislim, da šestnajst let, se je pa hitro pokazalo, da mi ravno ta substanca daje tiste občutke, ki jih iščem.			
F5	Ja pri sedemindvajsetih sem se šla zdravit.	Več kot deset let	Časovno obdobje uživanja	Uživanje psihoaktivnih substanc
F6	Ja, v tej fazi, ko sem začela razvijati zasvojenost, sem seveda sama poskušala opustiti.	Večkratni poskus	Opustitev rabe	Uživanje psihoaktivnih substanc
F7	Tudi potem, ko je do recidiva prišlo – odkar nisem več v stanovanjski skupnosti X-ja, točno tako je, kot so opisali, da bo.	Večkratni poskus	Opustitev rabe	Uživanje psihoaktivnih substanc
F8	Jaz se v bistvu tega obdobja res dobro spomnim, ker jaz imam Simono in Andreja res zelo rada. Meni sta tako kot oči in mami.	Oseben odnos	Odnosi	Zaposleni
F9	Kako je bilo meni grozno, ko sem takoj začutila, kakšna povezanost je med njimi, kako so oni deep, kako si delijo stvari drug z drugim in kako se oni dejansko res lotijo reševanja tega.	Vključenost, povezanost, sprejetost	Odnosi	Življenje v stanovanjski skupini
F10	No in sem takoj videla, da so tukaj res ti globoki odnosi, jaz pa sem iz odnosov vedno bežala.	Globoki odnosi	Odnosi	Življenje v stanovanjski skupini

F11	No in zapis v dnevniku je bil – pa tudi na skupini sem to izrazila, da si od nekdanj želim tega, ampak da ko pa pridem blizu temu, pa vedno pobegnem. Ampak tu na zdravljenju sem se pa zavedala, da ali spustim te osebe blizu in si dam možnost za okrevanje, ali pa bom še od tu pobegnila, pa bom na istem.	Spuščanje drugih blizu	Izzivi	Življenje v stanovanjski skupini
F12	Grozno mi je bilo to spoznanje, kako si dejansko ranjen, pa kako so ti lahko ene osnovne stvari, ki jih lahko dobiš od človeka, kako so ti lahko tako nepoznane.	Odkrivanje svoje ranljivosti	Izzivi	Življenje v stanovanjski skupini
F13	In to zdaj dajem njima in mi povesta, kako rada se pogovarjata z mano in kako sem prijazna, kako sem čudovita mami. To je to. To je tisto, kar lahko dosežeš v nekem takem okolju, kot je stanovanjska skupina X.	Odnosi z otroki	Pridobljene spretnosti in veščine	Življenje v stanovanjski skupini
F14	Mogoče je bila ta povezanost res najbolj, od začetka.	Povezanost	Izzivi	Življenje v stanovanjski skupini
F15	Ker potem mi je bilo res kul med njimi, ker se mi je zdelo da so tudi moje potrebe in fore sprejete ter slišane.	Vključenost, povezanost, sprejetost	Odnosi	Življenje v stanovanjski skupini
F16	Mogoče takrat, ko je bila sestanovalka z enim od sestanovalcev v nekem	Vzpostavljanje zaupanja s cimro	Izzivi	Življenje v stanovanjski skupini

	romantičnem razmerju. Mi je bil izziv, da je ne bi prizadela, ker sem videla, da je zelo občutljiva na moj odnos z njim, ki sicer res ni bil pogojen s tem, da bi karkoli hotela z njim. Ampak jaz sem bila v tistem obdobju zdravljenja zelo, kako bi rekla ... lahko tudi razuzdana.			
F17	Meni je bil najin odnos zelo pomemben, ker jaz tudi ženske težje spustim v svoje življenje oziroma težje z njimi funkcioniram kot z moškimi. In mi je bilo res pomembno, da bi mi ona lahko zaupala.	Vzpostavljanje zaupanja s cimro	Izzivi	Življenje v stanovanjski skupini
F18	Kar se pa mene tiče, je bil pa izziv vztrajati, da ne bi šla prezgodaj ven. Pa me je zelo vleklo ven, pa se mi zdi, da sem kar vztrajala.	Vztrajnost	Izzivi	Življenje v stanovanjski skupini
F19	Ob vstopu v skupnost sem se res bala ven hodit. Tam je bila res vsa odgovornost abstinence na nas, pač ti prosti izhodi. Če se hočeš zadet, se pač lahko zadeneš, res ni težko dobit, ane.	Strah pred izhodi	Izzivi	Življenje v stanovanjski skupini
F20	Veš kaj, jaz sem se včasih tam kar prepustila kakšnim odločitvam, da jih ... ne sprejemajo jih terapevti namesto tebe, narobe sem se	Zaupanje	Odnosi	Zaposleni

	izrazila ... ampak, da sem sledila temu, kar sem slišala, kljub temu da se je veliko stvari v meni upiralo, sem verjela v to, da verjetno sama nisem v takšnem psihofizičnem stanju, da bi vedela, kaj je dobro zame.			
F21	Po mojem znam malo bolj odločno meje postavljat, sploh kar se tiče komunikacije z mano.	Postavljanje meja	Pridobljene spretnosti in veščine	Življenje v stanovanjski skupnosti
F22	Po moje tudi ... to je banalno ampak, zdaj znam recimo skrbeti za svoj življenjski prostor, ker prej nisem. Mislim, ne da nisem – saj sem se trudila pospraviti in prati in vse, kuham baje zelo dobro, ampak stvari so mi stale včasih. Tukaj pa sem se naučila nekega reda in discipline.	Red in disciplina	Pridobljene spretnosti in veščine	Življenje v stanovanjski skupini
F23	Se mi zdi, da sem ful uspela narediti tudi na komunikaciji. Saj, kar se tiče izražanja, se mi zdi, da mi je že prej šlo, ampak mogoče sem se naučila bolj ustrezno govoriti sama s sabo in z drugimi – na način, da izhajam iz sebe, da govorim o svojih občutkih, ne o stvareh, ki mi jih povzročajo drugi.	Asertivna komunikacija	Pridobljene spretnosti in veščine	Življenje v stanovanjski skupini

F24	Ampak tudi ta skrb zase in da si znaš nameniti počitek in prijazno besedo.	Skrb zase	Pridobljene spretnosti in veščine	Življenje v stanovanjski skupini
-----	--	-----------	-----------------------------------	----------------------------------

9.4. Osnovno kodiranje

- VKLJUČENOST V STANOVANJSKO SKUPINO
 - Čas vključitve
 - Več kot eno leto (A1, E1)
 - Manj kot eno leto (B1, F1)
 - Približno eno leto (C1)
 - Dve leti in eno leto (D1)
 - Časovna ustreznost
 - Ravno prav (A2, C2, D2)
 - Predolgo (B2, E2)
 - Ob izhodu ravno prav, kasneje premalo (F2)
 - Zapustitev stanovanjske skupine
 - Več kot tri leta nazaj (A3, B3, C3, F3)
 - Eno leto nazaj (D3)
 - Manj kot eno leto nazaj (E3)
- UŽIVANJE PSIHOAKTIVNIH SUBSTANC
 - Začetek uživanja
 - V srednji šoli (A4, E4, F4)
 - V osnovni šoli (B4, C5, D3)
 - Časovno obdobje uživanja
 - Več kot deset let (A5, B6, D5, F5)
 - Okoli dvajset let (C4)
 - Manj kot deset let (E5)
 - Opustitev rabe
 - Večkratni poskus (A6, B7, D6, F6, F7)
 - V zaporu (B5)
 - Prisiljena opustitev (C6)
 - Prvi poskus (E6)

- ŽIVLJENJE V STANOVANJSKI SKUPINI
 - Način življenja
 - Delna struktura in svoboda (B8, E8, E9)
 - Gibanje (C8)
 - Življenje v civilizaciji (E10)
 - Planiranje (E11)
 - Odnosi
 - Vključenost, povezanost, sprejetost (A7, A8, C7, D7, E7, F9, F15)
 - Romantični odnos (D8)
 - Globoki odnosi (F10)
 - Izzivi
 - Menjava sostanovalcev (A10)
 - Iskanje miru (A11)
 - Postavljanje meja (A12)
 - Pomoč drugih (A13)
 - Razmejevanje od drugih (A14)
 - Zatoževanje sostanovalcev (A15, C10)
 - Konflikti (B10, C9)
 - Nenamerno srečanje z drogo in dilerjem (C11)
 - Srečevanje s potlačenimi občutki (D9)
 - Tesnoba (D10)
 - Obveščanje o izhodih (E13)
 - Sprejemanje navodil (E14)
 - Spuščanje drugih blizu (F11)
 - Odkrivanje svoje ranljivosti (F12)
 - Povezanost (F14)
 - Vzpostavljane zaupanja s cimro (F16, F17)
 - Vztrajnost (F18)
 - Strah pred izhodi (F19)
 - Pridobljene spretnosti in veščine

- Usklajevanje z drugimi (A16, E18, E20)
 - Organizacija časa (A17, E19)
 - Samoreflektiranje (A18)
 - Vztrajnost (A19)
 - Skrb zase (A20, D12, F24)
 - Upreti se skušnjavi (A21)
 - Vpliv športa na počutje (A29, B13, E16)
 - Reševanje konfliktov (B11)
 - Soočanje s težavami (B12)
 - Sprejemanje samega sebe in drugih (D11)
 - Spoznavanje samega sebe (D13)
 - Odkritost (E15, E17)
 - Počutje ne sme vplivati na dejanja (E24)
 - Odnosi z otroki (F13)
 - Postavljanje meja (F21)
 - Red in disciplina (F22)
 - Asertivna komunikacija (F23)
- ZAPOSLENI
 - Odnosi
 - Dobri odnosi (A9)
 - Oseben odnos (A22, B15, E23, F8)
 - Zaupanje (A23, F20)
 - Dosegljivost (A24, E12)
 - Ohranjanje stikov (A25, D15)
 - Sprejetost (A26, E21)
 - Upoštevanje želja (A27)
 - Prilagajanje (A28)
 - Občutek enakovrednosti (B9)
 - Skrb (B14)
 - Pomoč pri reševanju težav zunaj programa (B16)
 - Prijateljsko strokovni odnos (C12, E22)
 - Vzor (D14)

