Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Karolina Marinič

Vpliv hospitalizacije na rutine v vsakdanjem življenju pri osebah s težavami v duševnem zdravju

Diplomsko delo

Ljubljana, 2024

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Karolina Marinič

Vpliv hospitalizacije na rutine v vsakdanjem življenju pri osebah s težavami v duševnem zdravju

Diplomsko delo

Mentorica: izr. prof. dr. Petra Videmšek

Ljubljana, 2024

ZAHVALA

Najprej bi se želela zahvaliti vsem osebam iz stanovanjske skupine, ki so bile pripravljene sodelovati v raziskavi ter so z mano delile svoje osebne izkušnje.

Iskreno se tudi zahvaljujem mentorici izr. prof. dr. Petri Videmšek, ki mi je bila vedno na voljo za pomoč, podporo in usmeritve pri pisanju diplomskega dela.

Ob koncu študija se zahvaljujem tudi družini za vse spodbudne besede in podporo, še posebej pa se zahvaljujem mami za vso pomoč in nasvete, ko sem jih potrebovala tekom študija.

Hvala vsem, ker ste verjeli vame!

Vpliv hospitalizacij na rutine v vsakdanjem življenju pri osebah s težavami v duševnem zdravju
Povzetek diplomskega dela

Diplomsko delo se navezuje na tematiko hospitalizacij v psihiatrični bolnišnici, in sicer želim z raziskavo ugotoviti, kako hospitalizacija vpliva na rutine oseb s težavami v duševnem zdravju. V teoretičnem delu sem se navezala na teoretične koncepte, ki se navezujejo na duševno zdravje, duševno bolezen, hospitalizacijo v psihiatrični bolnišnici. Osredotočila sem se tudi na skupnostne službe, saj bodo sogovorniki raziskave osebe s težavami v duševnem zdravju, ki živijo v stanovanjski skupini organizacije Ozara. V nadaljevanju teoretičnega uvoda sem tudi opredelila pojem vsakdanjega življenja in rutin, teoretični del sem zaključila s temo rutin v psihiatričnih bolnišnicah, kar je tudi ključna teoretična podlaga za mojo raziskavo. Z raziskavo sem želela raziskati, kako hospitalizacija oseb s težavami v duševnem zdravju vpliva na njihove rutine, ki jih imajo v vsakdanjem življenju. Prav tako sem želela priti do ugotovitev, kako se spremenijo rutine uporabnikov ob vstopu v psihiatrično bolnišnico ter kako uporabniki doživljajo spremembe rutin. Želela sem tudi priti do odgovorov, kako poteka vzpostavljanje rutin po prihodu v domače okolje iz bolnišnice, s kakšnimi izzivi se ob tem srečujejo ter na kakšen način jih lahko podprejo strokovni delavci. V empiričnem delu sem predstavila ugotovitve, ki sem jih pridobila z metodo spraševanja na neslučajnostnem vzorcu sedmih sodelujočih v raziskavi. Spoznala sem, da so za večino oseb rutine zelo pomembne, saj jim dajejo občutek varnosti, reda in nadzora nad vsakdanom. Prav pozitivni občutki, ki jih imajo sogovorniki ob izvajanju rutin, so pomembni tudi za njihovo duševno zdravje, kar lahko pripomore k zmanjševanju kriz in lahko prepreči ponovno poslabšanje duševnega zdravja. S pomočjo raziskave sem tudi prišla do ugotovitve, da je imela hospitalizacija vpliv na rutine sogovornikov. Vpliv se je kazal predvsem v tem, da so se s hospitalizacijo določene rutine intervjuvancev prekinile, v bolnišnici so se vzpostavile nove rutine, ki so jih nekatere osebe tudi prenesle v domače okolje. Tako vstop v psihiatrično bolnišnico kot tudi prihod v domače okolje za sogovornike ni bil lahek korak, temveč so se srečevali s številnimi izzivi, zato je pri tem strokovna pomoč strokovnih delavk zelo pomembna. Rezultati raziskave so pomembni in koristni tako zame kot tudi za vse osebe s težavami v duševnem zdravju in strokovne delavke, ki delajo na področju duševnega zdravja.

Ključne besede: Rutine oseb s težavami v duševnem zdravju, hospitalizacija v psihiatrični bolnišnici, spremembe v rutinah, vpliv hospitalizacije na rutine.

The Impact of Hospitalization on Daily Routines in Individuals with Mental Health Issues
Graduation Thesis Abstract

This thesis addresses the topic of hospitalization in a psychiatric hospital. Specifically, through this research, I aim to determine how hospitalization affects the routines of individuals with mental health issues. In the theoretical part, I focused on theoretical concepts related to mental health, mental illness, and hospitalization in a psychiatric hospital. I also emphasized community services, as the interviewees for the research are individuals with mental health issues living in a residential group of the Ozara organization. Further in the theoretical introduction, I defined the concept of daily life and routines, concluding the theoretical part with the topic of routines in psychiatric hospitals, which is also the key theoretical foundation for my research. The aim of the research was to explore how hospitalization affects the daily routines of individuals with mental health issues. I also sought to determine how users' routines change upon entering a psychiatric hospital and how they experience these changes. Additionally, I wanted to find out how routines are reestablished after returning home from the hospital, what challenges they face, and how professionals can support them in this process. In the empirical part, I presented the findings obtained through the method of inquiry with a non-random sample of seven participants in the research. I found that routines are very important to most individuals, as they provide a sense of security, order, and control over their daily lives. The positive feelings that participants associate with their routines are also significant for their mental health, contributing to crisis reduction and potentially preventing a relapse of mental health issues. The research also revealed that hospitalization had an impact on the participants' routines. This impact was mainly seen in the interruption of certain routines during hospitalization, the establishment of new routines in the hospital, some of which were carried over to the home environment. Both the entry into the psychiatric hospital and the return home were challenging steps for the participants, involving numerous challenges, making professional support crucial in these transitions. The research results are important and useful not only for me but also for all individuals with mental health issues and professionals working in the field of mental health.

Keywords: Daily routines of individuals with mental health issues, hospitalization in a psychiatric hospital, changes in routines, the impact of hospitalization on routines.

KAZALO VSEBINE

1. PREGLED PROBLEMATIKE 1

1.1. Duševno zdravje 1

1.2. Duševna bolezen 2

1.2.1. Osebe s težavami v duševnem zdravju 3

1.2.1.1. Stigmatizacija in diskriminacija oseb s težavami v duševnem zdravju 4

1.2.2. Psihiatrične bolnišnice 6

1.2.3. Pravica do neodvisnega življenja v skupnosti 8

1.2.4. Skrb za duševno zdravje v skupnosti 10

1.3. Vsakdanje življenje 12

1.4. Rutine 14

1.4.1. Prekinitev rutin 15

1.4.2. Časovna dimenzija rutin 16

1.4.3. Rutine v psihiatričnih bolnišnicah 16

2. FORMULACIJA PROBLEMA 18

3. METODOLOGIJA 20

3.1. Vrsta raziskave 20

3.2. Teme raziskovanja 20

3.3. Merski instrument 21

3.4. Populacija in vzorec 21

3.5. Zbiranje podatkov 22

3.6. Obdelava in analiza podatkov 22

4. REZULTATI 23

4.1. Rutine v vsakdanjem življenju 23

5. RAZPRAVA 35

6. SKLEPI 41

7. PREDLOGI 43

8. VIRI IN LITERATURA 45

9. PRILOGE 47

9.1. Vodilo za intervju 47

9.2. Transkripcije intervjujev 48

9.3. Tabele odprtega kodiranja 68

9.4. Osno kodiranje 131

1. PREGLED PROBLEMATIKE

1.1. Duševno zdravje

V vsakdanjem življenju besedo zdravje zaznavamo v zelo različnih kontekstih. Največkrat pa v povezavi z besedo zdravje pomislimo na in zasledimo telesno zdravje, medtem ko se beseda duševno zdravje pojavlja redkeje in manj posredno. Kljub temu pa je v strokovnih in zdravstvenih skupinah skrb za duševno zdravje zelo visoko uvrščena na lestvici prioritet. Duševno zdravje je s strani številnih strokovnjakov opredeljeno kot mavrica človekovih razsežnosti, v katero lahko vključujemo mišljenje, vedenje, čustvovanje, razpoloženje ipd. Duševno zdravje si lahko predstavljamo kot dober odnos do sebe, dober odnos z drugimi ter uspešno soočanje z izzivi v vsakdanjem življenju. Kljub temu, da se družba vsakodnevno razvija in so različne informacije dostopne vsem, pa se duševne stiske ne zmanjšujejo. Zdi se, da je poleg drugih stvari družbeni napredek pripomogel, da so se ustvarili novi problemi in stiki. Zaradi hitrega tempa je sodobni človek velikokrat preobremenjen. Šele, ko se zave, da ne zmore več, da ni stroj, temveč živ organizem, ki čuti, misli in žaluje, se običajno zave tudi svojega duševnega stanja (Dernovšek, Oreški in Hrast, 2010, str. 11 in 12).

Kamin in drugi (2009) razlagajo, da o bolezni in zdravju navadno govorimo s pomočjo odnosa do telesa ali človekove utelešenosti. O zdravju ne razmišljamo le skozi določene medicinske simptome in stanja, ampak se naše razmišljanje usmeri tudi skozi določene spremembe. Spremembe se lahko kažejo skozi spremembe počutje, videza, to, kakšno predstavo ima oseba o sebi, ter občutenje sveta. Kadar lahko ljudje počnejo stvari, ki jih počnejo vsakodnevno in na katere so navajeni, takrat se po navadi počutijo zdravi. Takrat imajo tudi občutek nadzora nad seboj in zaupajo delovanju samega sebe. Koncept zdravja je treba obravnavati celostno, kar si razlagamo tako, da zdravje obravnavamo v vseh dimenzijah zdravja, tako fizične kot socialne ali psihične vidike. Dogajalo pa se je, da sta bili duševna in socialna dimenzija zdravja, predvsem skozi zgodovino, podrejeni fizični.

»Duševno zdravje je opredeljeno kot pozitiven odnos do sebe in drugih, sposobnost uspešnega soočanja z izzivi, pozitivna samopodoba, visoko samospoštovanje, občutek moči, optimizem in sposobnost soočanja s težavami.« (Roškar, Jeriček Klanšček, Vinko in Hočevar Grom, 2019)

Duševno zdravje bi lahko definirali kot sposobnost osebe, skupine in okolja za interakcije na načine, ki promovirajo subjektivno blagostanje, optimalni razvoj in uporabo duševnih

zmožnosti, doseganje individualnih ciljev v skladu s pravičnostjo ter doseganje in ohranitev pogojev za temeljno enakost vseh (Kores Plesničar, 2011, str. 17).

Roškar, Jeriček Klanšček, Vinko in Hočevar Grom (2019) navajajo, da določene tradicionalne opredelitve duševnega zdravja duševno zdravje opredeljujejo kot stanje, ki je ločeno od duševnih motenj, novejše opredelitve pa se navezujejo na koncept kontinuuma. Tam je duševno zdravje razumljeno kot nekaj, kar ima možnost spreminjanja med pozitivnim duševnim zdravjem in negativnim duševnim zdravjem. Pri tem bi pozitivno duševno zdravje lahko opisali kot dobra samopodoba, učinkovito reševanje problemov ter soočanje s težavami, negativno duševno zdravje pa kot duševne motnje in težave.

1.2. Duševna bolezen

Duševna bolezen se pri osebah lahko pojavi ob poslabšanju duševnega zdravja. Lamovec (1995) navaja, da bo oznaka posameznika kot »duševno bolnega« spremenila in močno vplivala na njegovo življenje. Zaradi tega se bodo lahko spremenili odnosi z drugimi osebami, spremenil se bo lahko tudi položaj osebe na trgu delovne sile ter bo zanjo veljala nova zakonodaja, kar bo prispevalo k temu, da bodo lahko osebe oropane svobode ter vpliva na svoje življenje. Kljub temu, da bo kriza čez določen čas minila, bodo oznako, da so zboleli za duševno boleznijo, nosili celo življenje.

Ob govoru o duševnih boleznih so pri nekaterih osebah še vedno prisotna močna čustva. Psihiatri so nekaterim osebam še vedno videni kot moderni čarovniki, ki so lahko bolnim osebam sposobni pomagati ali pa jim lahko tudi škodujejo. Čustva, ki spremljajo psihiatrijo, se še vedno navezujejo na negativne občutke, kot na primer strah, sram, sovraštvo, krivda ipd. Prav zaradi tega se ogromno duševnih težav še vedno rešuje znotraj kroga družine, prijateljev in se strokovno pomoč poišče le v primerih, ko je stanje že zelo hudo (Švab, 2009, str. 15).

Lamovec in Flaker (1993, str. 88) pojem duševne bolezni opredeljujeta kot bolezen, ki prizadene celotno človekovo osebnost ter lahko zruši celotno mrežo medsebojnih odnosov z drugimi. Opisali bi jo lahko kot motnjo, ki vpliva na posameznikova čustva in vedenje ter prizadene človekovo osebnost. Ker duševna bolezen prizadene osebnost človeka, potrebuje ta drugačno obravnavo. Pri obravnavi in zdravljenju drugih, na primer somatskih bolezni velja, da ko oseba bolezen preboli, je ozdravljena. To pa za osebo, ki je zbolela za duševno boleznijo, ne velja, saj je duševna bolezen še vedno zelo stigmatizirana. Oseba s težavami v duševnem zdravju s tem pridobi dosmrtno diagnozo, čeprav je od zadnjega poslabšanja duševnega zdravja

minilo več let. Posameznik, ki je zbolel za duševno boleznijo, tako ne izgubi statusa bolnika, čeprav so simptomi bolezni že prenehali.

Pri osebah se lahko pojavljajo različne duševne motnje. Duševne motnje lahko predstavljajo zaskrbljujoča stanja, ki navadno potrebujejo pozornost strokovnih služb. Duševne motnje lahko osebe tako ovirajo, da ne morejo več normalno delovati v vsakdanjem življenju. Pri osebah se lahko pojavljajo različne duševne motnje. Duševne motnje se lahko kažejo na primer v obliki napadov panike, kjer oseba občuti paničen stran, pri čemer se lahko pridruži misel, da bo umrla, se zadušila ipd. Drugi primer duševne motnje je depresija, kjer se oseba počuti tako slabo in nemočno, da se ne zmore spopadati z vsakdanjimi in običajnimi življenjskimi odzivi. Ne zmore v trgovino, skuhati kosila, peljati otrok v šolo ipd. Poznamo pa tudi hude duševne motnje, primer takšne motnje bi bila psihoza, pri kateri posameznik izgubi stik z resničnostjo. Pogosto je sumničav, da mu ljudje želijo slabo, prav zato se je takšni osebi zelo težko približati (Dernovšek, Oreški in Hrast, 2010, str. 25–41).

1.2.1. Osebe s težavami v duševnem zdravju

Odnos do oseb s težavami v duševnem zdravju se je skozi zgodovino spreminjal. Skozi zgodovino in različna obdobja se je odnos do oseb s težavami v duševnem zdravju kazal z odklanjanjem, kaznovanjem in izogibanjem, nato pa smo v družbi dosegli večjo strpnost in postopne poskuse integracije oseb s težavami v duševnem zdravju. Skozi zgodovino se je v Evropi kazal precejšnji vpliv cerkve na javno mnenje do marginaliziranih skupin. Odnos krščanstva do oseb s težavami v duševnem zdravju je tako nihal med odklanjanjem in toleriranjem. Verjeli so, da v osebah s težavami v duševnem zdravju bivajo demoni, zato so jih pretepali in izganjali. Bili pa so tudi prepričani, da je norost božje darilo, kar je pripeljalo do tega, da so osebe s težavami v duševnem zdravju spoštovali in jih verovali (Švab, 2009, str. 15, 16).

Ko posameznik zboli za duševno boleznijo, to mnogokrat spremeni njegovo življenje. To vpliva na odnose z drugimi ljudmi, delovanje na trgu delovne sile ipd. Lamovec opisuje, da je iz teoretskega zornega kota pojem duševne bolezni pretirana posplošitev pojma bolezni, saj bolezen v splošnem pomeni spremembo v telesu, ki jo določimo z uporabo medicinske tehnologije in ki oteži delovanje telesa (Lamovec, 2006, str. 18 in 19).

Lamovec opisuje tudi določene kriterije, po katerih lahko okolica sklepa, da je oseba zbolela za duševno boleznijo. Ti so na primer vrednotenje, v kolikšni meri je oseba neuspešna pri opravljanju svojih primarnih vlog, v kolikšni meri krši moralne in tudi splošno sprejete norme

v družbi ter tudi to, v kolikšni meri zavrača vrednote v skupini, ki ji pripada. Začetne težave, ki jih okolica vidi kot začetke duševne bolezni, so na primer poslabšano telesno počutje, občutki neuspešnosti, socialni umik, spremembe v osebnosti, nenavadne misli, blodnje in slišanje glasov, odkloni od običajnega vedenja, agresivnost in samomorilnost in podobno (Lamovec, 1998, str. 34, 35).

Lamovec je s pomočjo raziskave prišla do ene izmed ugotovitev, da je zelo pomemben odnos, ki ga posameznik zavzame do svoje krize, saj je ta temeljnega pomena za njegovo napredovanje. V članku navaja, da je vsiljevanje pasivnega stališča, ko posameznik samo čaka, da ga bo zdravnik ozdravil, ena izmed največjih zmot psihiatrije. Uporabniki v njeni raziskavi so povedali, da se lahko posledic krize znebimo z aktivnim naporom in trudom. Ta proces pa zajema različne faze. V prvi fazi je pomembno, da oseba natančno in zavestno predela svoja čustva in doživetja ter izloči vse, kar ni v skladu z resničnostjo. To je za mnoge osebe zelo težko, saj lahko posamezniki, ki so zapeljani v prepričanje, da so pasivni objekt obravnave, potrebujejo veliko let, da si lahko pomagajo le sami. Druga faza je namenjena pregledu življenja posameznika, ki vključuje pregled vseh zunanjih pogojev. Veljalo naj bi, da je treba vztrajati pri začrtani poti in jo nadaljevati tam, kjer jo je kriza pretrgala, vendar lahko posameznik med krizo spozna, da so mu bili določeni cilji vsiljeni od zunaj, njemu pa ne pomenijo nič. Pomembno je, da osebi pustimo prosto izbiro in ji z ustreznimi informacijami pomagamo, da se sama odloči, pri čemer upoštevamo, da oseba mnogokrat potrebuje izkušnjo, iz katere se nekaj nauči, ne pa nasveta. Pomembno je dopustiti, da oseba svojo zamisel izvede. Ko je posameznik prepričan, kaj želi s svojim življenjem narediti in pozna tudi korake, nastopi tretja faza, kjer bo sistematično uresničeval stopnje za dosego cilja. Lamovec poudarja, da po njenih izkušnjah ni treba po vsaki krizi začenjati povsem na začetku, je pa prva faza, kjer odstranimo preostanke krize, vedno potrebna (Lamovec, 1996, str. 16 in 17).

1.2.1.1. Stigmatizacija in diskriminacija oseb s težavami v duševnem zdravju

Družba določa načine kategorizacije oseb in nabor lastnosti, ki se za posameznike vsake od teh kategorij zdijo naravni in običajni. Kategorije oseb določa socialno okolje, kjer bomo te kategorije tudi srečali. Mnogokrat se zgodi, da ima oseba lastnost, ki se lahko razlikuje od drugih v kategoriji oseb, kamor bi jo lahko uvrstili. Zgodi se, da se v naših mislih takšna oseba spremeni iz običajne v nepopolno oziroma osebo, ki ima določeno pomanjkljivost. Takšen proces imenujemo stigma. Pojem stigme se uporablja za lastnost, ki je hudo diskriminatorna,

vendar se je pomembno zavedati, da lahko določeno lastnost stigmatizira en tip nosilcev, spet drugi tip pa potrjuje njeno običajnost (Goffman, 2008, str. 11–13).

Švab (2009, str. 9) stigmo opisuje kot proces, v katerem označujemo določene ljudi za manj vredne spoštovanja in drugačne. Predstavlja sramotno znamenje, ki označuje nezadovoljstvo s stigmatiziranimi in njihovo nevrednost. Gre za obliko družbenega nadzora nad skupino duševnih bolnikov. Vpliv stigme je odvisen predvsem od socialnih, političnih in ekonomskih dejavnikov, ki prispevajo k temu, da se v družbi ustvarjajo stereotipi, odklanjanje, rušenje ugleda in druge oblike diskriminacije.

Kljub napredovanju družbe pa se stigmatizacija oseb s težavami v duševnem zdravju ne zmanjšuje, ustvarjanje predsodkov proti hudim duševnim boleznim se namreč celo povečuje. Se pa predsodki in diskriminacija kažejo na manj agresiven način, kot so se skozi zgodovino. Sedaj se stigmatiziranje oseb kaže predvsem z izločanjem, pasivnim odklanjanjem, ignoriranjem ipd. (Švab, 2009, str. 22).

Diskriminacij do oseb s težavami v duševnem zdravju je več vrst. Švab (2009, str. 22–30) opisuje, da se diskriminacija pojavlja v obliki zaščitništva in pokroviteljstva. To diskriminacijo si lahko razlagamo tako, da se osebo, ki ima duševno bolezen, obravnava kot otroka in se ji posledično odreka kompetence, ki jih ima kljub simptomom bolezni. Pogosta diskriminacija je tudi diskriminacija v obliki nasilja. Osebe s težavami v duševnem zdravju lahko postanejo žrtve goljufij in tudi žrtve psihičnega ali fizičnega nasilja. Diskriminacija se kaže tudi v obliki poškodbe samospoštovanja. Prav zaradi vseh opisanih vrst diskriminacije morajo žrtve velikokrat paziti, da svojo diagnozo skrivajo. Velikokrat pa se dogaja tudi, da osebe s težavami v duševnem zdravju pričakujejo, da bodo diskriminirane, kar nastane zaradi naučenih predsodkov v družbi. V tem primeru gre za pričakovano diskriminacijo. Veliko grožnjo pa osebam predstavlja strukturna diskriminacija, ki se dogaja na sistemskem nivoju. Ta vrsta diskriminacije onemogoči pridobitev socialnega statusa. Posledično so osebe potisnjene na družbeni rob, posledica česar je, da imajo manjše možnosti na drugih področjih v svojem življenju.

Osebe s težavami v duševnem zdravju imajo mnogokrat izkušnje stigme pri zaposlitvi. Švab opisuje, da je velika večina ljudi s hudimi duševnimi motnjami sposobna za delo in da si tudi želijo delati. Pri delodajalcih pa ostaja predstava, da bodo osebe s težavami v duševnem zdravju svoje delo opravljale površno in da bodo pogosto odsotne z dela. Prihaja tudi to strahu, da so takšne osebe nepredvidljive in da bodo ustvarile veliko škode. Pomembno je tudi omeniti, da so dodatna ovira pri zaposlovanju oseb s težavami v duševnem zdravju tudi strokovnjaki, ki v

določenih primerih poskušajo zmanjšati pričakovanja oseb, ki imajo težave v duševnem zdravju in jih zato usmerjajo v pridobivanje invalidskih pokojnin in pomoči (Švab, 2009, str. 45–47).

Poleg diskriminacije pri zaposlitvi se diskriminacija pojavlja tudi pri šolanju in izobraževanju oseb s težavami v duševnem zdravju. Pomembno bi bilo, da bi se študijski proces ustrezno prilagodil in bi si prizadevali za odstranitev ovir, ki učenca motijo, zaradi katerih ne more doseči popolne vključitve ter optimalnih rezultatov glede na svoje sposobnosti. Če se učenca podpre brez predsodkov v procesu izobraževanja, se izkaže, da študijski proces pomaga obvladovati tudi njegovo duševno motnjo (Švab, 2009, str. 49–50).

1.2.2. Psihiatrične bolnišnice

Ko je pri posamezniku potrjena diagnoza duševne bolezni, pri njem vstopi v veljavo posebna zakonodaja. Oseba, ki zboli za duševno boleznijo in lahko predstavlja nevarnost sebi ali drugim, mora biti hospitalizirana v psihiatrično bolnišnico. Nevarnost osebe navadno presodi psihiater, ki se ravna po podatkih, ki jih mnogokrat pridobi od svojcev ali drugih oseb (Lamovec, 1995, str. 8).

Hospitalizacija služi predvsem umiku iz stresnega okolja in prevelikih odgovornosti, s katerimi se oseba srečuje in jih ne more več uspešno obvladovati. Umik v bolnišnično okolje služi za zmanjševanje posledic psihotičnega vedenja in tudi omogoči kontrolo nekontroliranega obnašanja. V različni literaturi so priporočane številne značilnosti bolnišničnega okolja, ki naj bi bile za bolnike najbolj optimalne. Te značilnosti naj bi bili na primer majhni oddelki, malo menjav osebja, visoka raven podpore, red in organizacija, pričakovanje, da bolnik sodeluje z osebjem, usmeritev k uvajanju bolnikov na njihovo naravno okolje ipd. (Švab, 1996, str. 39, 40).

Bivanje v psihiatričnih bolnišnicah je v preteklosti izgledalo precej drugače kot danes. Goffman je od leta 1954 do leta 1956 opravljal raziskavo v nekaterih ameriških psihiatričnih bolnišnicah. V svojem delu Azili je podrobno opisal, kakšne so bile značilnosti življenja v takratnih bolnišnicah, ki se jim je v takratnem času reklo totalne institucije. Takrat je bil bistveni namen totalnih institucij varovanje oseb, ne pa toliko zdravljenje, saj so osebe s težavami v duševnem zdravju videli kot nevarnost za družbo. Šlo je za obvladovanje potreb velikega števila ljudi na istem mestu. Med osebjem in uporabniki sta se pojavljali jasna ločnica in ogromna socialna distanca. V bolnišnici so se posamezniki, ki so bili hospitalizirani, dolgočasili, saj jim niso bila zaupana nikakršna opravila. Vstop v institucijo je nakazoval na trajno izgubo identitete zaradi popisa osebnih stvari, preiskovanja, oblačenja bolniške obleke, prejemanja navodil ipd.

V totalnih institucijah naj bi tudi nad osebami izvajali nasilje, od njih so zahtevali ponižno vedenje, telesne preiskave so opravljali kar v skupnih prostorih, vsa dejanja, ki so jih bolniki naredili in niso bila v skladu z bolnišniškim režimom, pa so bila kaznovana in sankcionirana (Švab, 2009, str. 16 in 17).

Lamovec (1998, str. 36 in 37) v svojem delu opisuje neposredne povode za hospitalizacijo, ki so razdeljeni v več kategorij. Prva kategorija opisuje nevarnost zase ali za druge. Pod to kategorijo uvrščamo vedenje, ki je lahko dejansko ali potencialno nevarno. Pri tem vedenju gre lahko za grožnje, kot so udarci, rezanje žil, uničevanje lastnine, poskus samomora, poškodovanje drugih oseb in podobno. Naslednjo kategorijo predstavlja socialno vedenje, ki je nesprejemljivo. Gre za obnašanje, kjer oseba spravlja v zadrego druge, se osebam gnusi ali je preprosto ne razumejo. Pri tem so mišljeni kričanje, golota, govorjenje brez smisla, nekontroliran jok, beg od doma, tavanje brez cilja ipd. Zadnja kategorija, ki nam kaže tudi na možni povod za hospitalizacijo, pa je nakazana potreba po zdravljenju. Pri tem se navezujemo na dogodke, ki kažejo na to, da oseba potrebuje zdravljenje. V tem primeru lahko oseba za zdravljenje zaprosi sama ali pa družinski člani hospitalizacijo zahtevajo oziroma jo lahko priporoča tudi zdravnik. Če je bila oseba že predhodno hospitalizirana, se tolerantnost okolice zmanjša z vsako hospitalizacijo in se zato okolica lažje odloči za ponovno hospitalizacijo. Ob tem je že dovolj, da se zdi okolici obnašanje posameznika moteče ali čudno.

Lamovec (1998, str. 38 in 39) je povzela raziskavo, ki opisuje, kaj vpliva na odločitev za hospitalizacijo. Raziskava je pokazala, da socialni delavci predlagajo veliko manj hospitalizacij kot psihiatri ali psihologi. Izkazalo se je tudi, da so imeli tisti, ki so že bili hospitalizirani, dvakrat večjo možnost, da bodo ponovno hospitalizirani. Odločitev za hospitalizacijo je bila tudi odvisna od ure in dneva v tednu, saj je bilo skoraj dvakrat toliko oseb hospitaliziranih pozno popoldne ali ponoči ob delavnikih ter ves dan v soboto in nedeljo. Povečane podatke o hospitalizacijah so pripisovali odsotnosti skupnostnih služb v popoldanskem času in ob koncih tedna.

Lamovec (1995) razlaga, da ob odpustu iz psihiatrične bolnišnice osebi velikokrat ostanejo številne poškodbe. Pojavijo se lahko številni znaki, ki kažejo vpliv bolnišnice na posameznika. Poškodbe se lahko kažejo kot pojav odvisnosti od zdravil, ki je posledica dolgotrajnega jemanja zdravil, kar naj bi služilo temu, da bi se lahko preprečile nadaljnje krize. Poleg tega se lahko pri osebah s težavami v duševnem zdravju, ki so bile večkrat hospitalizirane, pojavi dosmrtna stigma, ki je lahko tako zunanja kot notranja. Ljudje navadno spremenijo obnašanje do osebe, ki se je zdravila na psihiatriji, posameznik pa se temu tudi primerno odziva, zato se stigma počasi naseli tudi vanj. Kot posledica hospitalizacije se lahko pojavi tudi znižano

samospoštovanje in zaupanje vase, saj mnogokrat prav zaradi psihiatričnih ustanov utrpi močno škodo na področju samospoštovanja. Mnogokrat se osebam s težavami v duševnem zdravju spremenijo tudi odnosi z družino. Možnost je namreč, da družinski člani postanejo preobčutljivi za vse spremembe, ki se dogajajo zaradi hospitalizacije, zato posameznika nenehno opazujejo in kontrolirajo. Možnost je tudi, da se pri posameznikih spremenijo odnosi na delovnem mestu in se spremembe odnosov kažejo tudi s prijatelji. Zaradi vseh naštetih razlogov se morda zgodi, da osebe utrpijo izgubo ciljev v svojem življenju.

Ob pripovedovanju oseb s težavami v duševnem zdravju o svojem življenju je hospitalizacija v psihiatrični bolnišnici eden izmed ključnih dogodkov v njihovem življenju. Za veliko oseb je bila hospitalizacija najbolj usodno znamenje, ki so ga v življenju dobile. Mnogi ljudje si lahko prvo hospitalizacijo še razlagajo kot naključje. V primeru, ko pa se hospitalizacije ponavljajo in prvi hospitalizaciji sledita še druga ter tretja, pa postane oseba zaradi večkratnega bivanja v psihiatričnih bolnišnicah zaznamovana v svojem življenju. Ena izmed značilnosti hospitalizacije je ta, da ima status družbenega dejstva. Gre za dogodek, za katerega so vsi udeleženci soglasni, da se je zgodil, ne glede na to, da bi pri tem upoštevali, kako in zakaj je do njega prišlo ter ali je bil sploh potreben. Značilnost hospitalizacije je tudi, da je zunaj osebnih življenjskih relevanc, razen če je oseba, ki je hospitalizirana, ne načrtuje. To si lahko razlagamo tako, da je neusklajena s posameznikovo življenjsko potjo. Hospitalizacija pa je tudi dogodek, ki vzpostavi identiteto duševnega bolnika in s tem zaznamuje njegovo usodo (Flaker idr., 2008, str. 36–40).

Za vse osebe, ki so že bile hospitalizirane v psihiatrični bolnišnici ali so živele v institucijah, predstavlja življenje izven njih občutek zasebnosti, saj jih v domačem okolju nihče ne kontrolira, nadzira in se nihče ne umešava v njihovo življenje. Ljudje, ki bivajo v institucijah, si želijo osnovne in zelo preproste stvari. Ena izmed takšnih stvari je zasebnost, želijo si tudi, da imajo možnost odločitve o tem, kar bi radi počeli, in tudi to, da imajo ob sebi ljudi, ki so jim blizu in bi z njimi lahko počeli različne stvari. Vse te majhne želje, ki se nam morda zdijo samoumevne, se posameznikom, ki so v procesu institucionalizacije, zdijo nekaj velikega in nedosegljivega (Flaker idr., 2008, str. 34).

1.2.3. Pravica do neodvisnega življenja v skupnosti

Pri osebah, ki v institucijah bivajo več časa, je pomembno omeniti pravico do neodvisnega življenja v skupnosti. Strokovnjaki so velikokrat prepričani, da ljudje s težavami v duševnem zdravju ne zmorejo neodvisnega življenja. Pomembno je izpostaviti, da neodvisno življenje ne

pomeni, da posameznik naredi vse sam, ampak to, da imajo osebe pravico do odločanja o tem, kje, kako, s kom bodo živele in kako bodo organizirale svoj dan (Rafaelič & Flaker, 2021, str. 82).

Rafaelič in Flaker (2021, str. 82) opisujeta pravico do neodvisnega življenja kot končni cilj procesa deinstitucionalizacije, saj je življenje posameznika v svojem stanovanju oziroma okolju, kjer je povsem suveren, optimalen učinek procesa.

Deinstitucionalizacija je proces, s katerim so si prizadevali za preselitev ljudi iz bolnišnic v manj restriktivno okolje. Gre za proces, ki si prizadeva, da bi se osebe zdravile zunaj institucije, kjer bi lahko prejele podporo, ki jo potrebujejo za vključitev in delovanje v skupnosti. Eden izmed ciljev procesa je bilo postopno zapiranje in ukinitev institucij, ob tem pa so si prizadevali tudi za ustanovitev služb, ki so lahko nadomestile institucije. Deinstitucionalizacijo lahko predstavlja prvi korak k emancipaciji uporabnikov, kjer so uporabniki vključeni in udeleženi v procesih, ki potekajo v večinski družbi, ter so ob tem sposobni prevzemati družbeno vrednoteno vlogo. Pogoji, da je deinstitucionalizacija sploh lahko mogoča, pa so ustrezen prostor za bivanje, omogočena podpora ljudem pri bivanju in sredstva, ki jih oseba potrebuje za življenje v skupnosti (Videmšek, 2013, str. 52–64).

Poleg procesa deinstitucionalizacije se je razvil tudi proces normalizacije, ki je prispeval k normalnemu življenju oseb s težavami v duševnem zdravju, saj temelji na vključevanju uporabnika v družbeno okolje. Pri tem procesu gre za prizadevanje, da osebam omogočimo ustanavljanje ustreznih pogojev za upoštevanje izbir in želja, ki jih imajo. Prvi cilj normalizacije je ustvarjanje pogojev, ki naj bi predstavljali normalne življenjske razmere za osebe, ki so bivale v institucijah, kolikor je to mogoče. Pri normalizaciji je eno izmed bistvenih načel to, da izhaja iz individualnih potreb uporabnika in da se načrtuje skupaj z uporabnikom. Danes se vse bolj zavedamo, da normalizacija ne pomeni sprejemanja drugačnosti, temveč korak k približevanju normalnim življenjskim pogojem in razmeram, ki jih določa okolje. Pri ustanavljanju novih služb naj bi bilo v ospredju upoštevanje predlogov in želj posameznika, saj so oni tisti, ki vedo, na kakšen način potrebujejo pomoč, kakšno pomoč in koliko pomoči potrebujejo ter to, kaj je zanje najboljše. Prav zato je bila prisotnost ljudi pomembna že od samega začetka, ko so različne službe začele nastajati. Če se to v tem primeru ne bi upoštevalo, bi bili posamezniki spet potisnjeni v položaj kot v institucijah, kjer so v njihovem imenu odločali drugi (Tancek, Sommeregger, Kerznar, Marinč, 2008, str. 29).

Videmšek (2013, str. 83 in 84) opisuje, da se izraz normalizacija uporablja še danes, in nam razlaga, kako naj bodo službe organizirane. Normalizacijo opisuje kot proces, kjer si prizadevamo ustvariti enake življenjske razmere za vsakega posameznika. Gre za pravice vsake

osebe, da ne glede na to, kakšno je stanje telesa posameznika ali stanje duševnega počutja, živi kot vsi ostali državljani. S konceptom so si prizadevali zagotoviti čim večjo kakovost življenja ljudi. Kulturna pričakovanja so v današnji družbi vezana na vrednote, kot na primer samostojnost, družinsko življenje, neodvisnost. Ljudje, ki so na kakršenkoli način izstopali od omenjenih vrednot, so zato bili izključeni iz družbenih tokov. Koncept normalizacije ni presegel omenjene kulturne norme, prav zato se je razvil koncept družbeno vrednotenih vlog, ki razlaga, da so vloge nekaterih skupin v družbi razvrednotene. Ta se je zavzemal za vključevanje ljudi v skupnost na različnih področjih, kot na primer stanovanje, izobraževanje, preživljanje prostega časa ipd. Koncept družbeno vrednotenih vlog je za stroko socialnega dela zelo pomemben, saj sta njegovi ključni prizadevanji vključevanje posameznikov in spodbujanje razvoja skupnostnih oblik podpore.

Videmšek (2013, str. 185 in 186) opisuje, da je v Sloveniji veliko oseb s težavami v duševnem zdravju, ki so v psihiatričnih bolnišnicah. Po določenem času, ko se stanje osebe izboljša, se bivanje v bolnišnicah zaključi in se morajo vrniti v domače okolje. Mnogi bi za preselitev iz institucij potrebovali ustrezno bivanje. Zato ljudje s težavami v duševnem zdravju mnogokrat ne živijo v svojem lastnem stanovanju, ampak v drugih institucijah, ostajajo doma pri starših ali pa živijo v stanovanjski skupini. Stanovanjsko skupino lahko opišemo kot bivalno enoto, v kateri je več oseb. V stanovanjskih skupinah so stanovalci s strani strokovnih delavcev deležni ustrezne podpore, ki jo potrebujejo za samostojno življenje, ter tudi podpore, ki se nanaša na aktivno vključevanje posameznikov v družbo. Program stanovanjskih skupin je namenjen okrevanju po bolnišničnem zdravljenju. Stanovanje uporabnikom predstavlja prostor, kjer se počutijo sprejete, imajo možnost, da imajo spravljene svoje stvari, v stanovanjski skupini imajo zagotovljeno zasebnost in predstavljajo tudi prostor, v katerem si oblikujejo življenje ter tudi status, ki ga ima posameznik v družbi. Neurejeno bivanje namreč mnogokrat pomeni tveganje do ponovne duševne stiske in posledično vračanje ljudi v institucijo.

Stanovanjske skupine, ki navadno vsebujejo od štiri do šest oseb, lahko za osebe predstavljajo začasno sredstvo prehoda od podrejenosti do samostojnosti. Osebje si mora prizadevati za neodvisno življenje in se truditi, da prevzamejo vpliv na način, da si lahko organizirajo svoje življenje (Rafaelič in Flaker, 2021, str. 82).

1.2.4. Skrb za duševno zdravje v skupnosti

Zdravljenje oseb, ki imajo težave v duševnem zdravju, poteka tako v institucijah kot tudi v skupnosti. Veliko ljudi s težavami v duševnem zdravju pa je obravnavanih tudi v domačem

okolju. Osebe, ki zaradi bolezni potrebujejo tudi bolnišnično zdravljenje, pa si želijo čimprejšnjo vrnitev v domače okolje. Dokazano je, da institucionalizacija lahko predstavlja škodo duševnemu zdravju osebe, predvsem dolgotrajna institucionalizacija lahko poslabša posameznikove zmožnosti in njegovo samozavest. V skupnosti navadno ne dosežemo tako hitrega umika simptomov, kot se to zgodi v bolnišnici. Zgodi pa se, da se hitreje izboljšujejo funkcionalne sposobnosti posameznika. Švab opisuje, da strokovni delavci, ki delajo v skupnosti, v veliko primerih obravnavajo uporabnike z več spoštovanja, obravnava v skupnosti pa ima glede okrevanja boljše izide kot obravnava v institucijah (Švab, 2015, str. 31).

Namen skupnostne obravnave je, da strokovni delavec zagotavlja vsestransko in neprekinjeno podporo ter poskusi preprečiti hospitalizacijo posameznika v psihiatrično bolnišnico. Alternative hospitalizacijam so skupnostno zdravljenje na domovih bolnikov in različne oblike dnevnega bivanja in zaposlitev. Ob tem bi se lahko sistem institucij tako postopoma zamenjal z bolj prilagodljivo mrežo alternativnih služb, v katero je vključeno tudi psihiatrično zdravljenje (Švab, 2015, str. 32).

Obravnavo v skupnosti ureja 91. člen Zakona o duševnem zdravju, kjer je obravnava v skupnosti opredeljena:

> »Obravnava v skupnosti je izvajanje pomoči osebam, ki ne potrebujejo več zdravljenja v psihiatrični bolnišnici ali nadzorovani obravnavi, vendar potrebujejo pomoč pri psihosocialni rehabilitaciji, vsakdanjih opravilih, urejanju življenjskih razmer in vključevanju v vsakdanje življenje na podlagi načrta obravnave.« (Zakon o duševnem zdravju, 2008)

V Sloveniji so se razvili štirje modeli obravnave v skupnosti. Modeli uporabljajo primerljive metode dela, osebe pa obravnavajo z različno stopnjo intenzivnosti. Modela skupnostna psihiatrična obravnava in timi ACT spadata pod zdravstveni sektor, model koordinacije obravnave v skupnosti, ki ga izvajajo center za socialno delo ter nevladne organizacije, pa uvrščamo pod socialni sektor (Švab, 2015, str. 32–35).

Skupnostna psihiatrična obravnava je sestavljena iz osebja, kot so psihiater, psiholog, socialni delavec in medicinska sestra. Njihovo delo temelji na zdravljenju oseb s kroničnimi duševnimi motnjami, ki potrebujejo takojšnjo psihiatrično oskrbo. V okviru skupnostne psihiatrične obravnave osebje spremlja in zdravi osebo na njenem domu. Njihovo delo pa zajema tudi krizne situacije in asistiranje osnovnemu zdravstvenemu varstvu pri njihovem delu z ogroženimi osebami. V okviru skupnostne psihiatrične obravnave pa poteka tudi spremljanje

oseb, ki še niso bile v psihiatrični obravnavi in jih osebje na primarni ravni identificira kot ogrožene (Švab, 2015, str. 32).

Timi ACT delujejo po modelu ACT, ki v angleščini pomeni Assertive Community Treatment. Namen timov ACT je, da po tem, ko so bile osebe, ki imajo hude psihotične motnje, odpuščene iz psihiatrične bolnišnice, jih strokovnjaki spremljajo. S tem se zagotovi predvsem pravočasno zdravljenje in omogočanje podpore in pomoči pri življenjskih težavah. Spremljanje oseb naj bi potekalo v omejenem obdobju po odpustu iz bolnišnice (Švab, 2015, str. 33 in 34).

Koordinacijo obravnave v skupnosti izvajajo koordinatorji obravnave v skupnosti, ki so morali predhodno opraviti izpit, ki se navezuje na to področje dela. Njihovo delo se navezuje na pripravo načrta obravnave v skupnosti, koordiniranje potrebnih aktivnosti za njegovo izvajanje ter predvsem podpiranje osebe pri načrtovanju in uresničevanju življenjskih ciljev. Koordinacijo obravnave v skupnosti bi lahko opisali kot pomoč, ki doprinese k preprečitvi potrebe po ponovni hospitalizaciji. Prav takšna oblika pomoči je velikokrat smiselna za posameznike, ki imajo ozko socialno mrežo in potrebujejo pomoč v vsakdanjem življenju ob prihodu v domače okolje (Kobal Straus in Vidmar, 2011).

Ob odpustu iz psihiatrične bolnišnice ima vsak posameznik pravico, da začne sodelovati s koordinatorko za obravnavo v skupnosti. Strokovna delavka in uporabnik skupaj naredita načrt podpore pomoči, ki jo uporabnik potrebuje ob vsakdanjih opravilih ter dejavnostih, ko se vrne v domače okolje. Potek obravnave poteka na način, da strokovni delavec psihiatrične bolnišnice najmanj 3 tedne pred odpustom osebe obvesti krajevno pristojne enote CSD. Koordinator obravnave v skupnosti nato obišče osebo in jo seznani z možnostjo obravnave v skupnosti. Če oseba pisno privoli v pripravo načrta obravnave v skupnosti, se jo lahko obravnava. Takoj po tem, ko oseba pisno privoli v sodelovanje, se začne pripravljati predlog načrta v sodelovanju z osebo in multidisciplinarnim timom (Zakon o duševnem zdravju, 2008).

1.3. Vsakdanje življenje

> »Vsakdanje življenje je na eni izmed svojih ravni sestavljeno iz ponavljanj, refrenov. Vsakdanje rutine, potek dneva, prekinitve ali okrepitve dejavnosti nam dajejo socialni občutek življenjskega ritma, samega sebe in pripadanja okolju, v katerem živimo. Ciklični ritmi dneva, tedna, leta – spanje, obedi, obiski, delo, šola omogočajo avtomatično nadaljevanje, prekinitev pa blokado, krizo, tudi novost in presenečenje. Progresivni potek dogodkov, študij, kariera, odraščanje nas samih in otrok, staranje nam vzbudijo strah in upanje. Za obvladovanje cikličnega in

progresivnega poteka potrebujemo življenjske spretnosti in sodelovanje drugih.« (Flaker idr., 2008, str. 191)

Potek vsakega dneva je razdeljen na posamezne časovne intervale, ki so lahko posamezni trenutki zase ali določeni prehodi v različna opravila v dnevu. Dan vsakega izmed nas se začne z jutrom, kjer vsaka oseba izvaja stvari, ki so vezane na vstajanje. Sledi prehod iz zasebne v javno sfero, kot na primer odhod na kavico, po opravkih. Naslednje časovni interval je čas kosila, kjer se potek dneva prenese v popoldanske aktivnosti, kot na primer odhod v fitnes, obiski, popoldanski počitek. Zadnji del dneva pa je večer, ki predstavlja pripravo na spanje (Flaker idr., 2008, str. 192).

V vseh teh opisanih intervalih, ki predstavljajo potek dni, zasledimo nenapisana pravila ravnanj. Vsak posameznik ima določene predpisane scenarije, ki ga vodijo skozi posamezne dogodke. Skozi poteke vsakdanjih dogodkov pa je mogoče tudi prepoznati značilnosti rutin in ritualov. Namreč pri aktivnostih in dejanjih so vnaprej določene osebe, ki se v dogodkih pojavljajo, vnaprej sta določeni tudi pozicija oseb in intenzivnost delovanja (Flaker idr., 2008, str. 193).

Pri delu z uporabniki je zelo pomembno raziskovati njihovo vsakdanje življenje in poteke njihovih dni. Strokovni delavci si pri tem navadno pomagajo z metodo raziskovanja življenjskega sveta uporabnikov. Gre za metodo dela, s katero strokovni delavec pridobi celostno sliko uporabnikovega življenja. Flaker (2003, str. 55–59) opisuje, da je dobro, da imamo pri raziskovanju življenjskega sveta uporabnika matriko, ki nam je vodilo po mogočih temah pogovora. Pri raziskovanju življenjskega sveta je pomembno, da poteka v obliki dialoga in refleksije, kar pomeni, da je treba ustvariti pogoje, ko skupaj z uporabnikom uzremo v predmet pogovora. Zbiranje podatkov poteka neposredno z uporabnikom, lahko pa se strokovna delavka loti zbiranja podatkov tudi iz drugih virov, vendar šele po tem, ko je vzpostavila stik z uporabnikom. Pri raziskovanju življenjskega sveta lahko raziskujemo podobo življenjskega sveta, kjer se osredotočamo na to, kakšne so njegove želje, potrebe in aspiracije. Predmet raziskovanja je tudi socialna mreža uporabnika, kjer se osredotočamo na raziskovanje, s kom ima stike, kaj mu ti stiki dajejo, kaj daje on njim. Prav tako lahko raziskujemo njegovo moč in vpliv v vsakdanjem življenju ter spretnosti, tako socialne kot osebne. Z raziskovanjem življenjskega sveta lahko raziščemo tudi socialne vloge in statuse, ki jih posameznik dosega. Pomembna tema raziskovanja pa je tudi pridobitev podobe življenjskega prostora, kjer poskušamo raziskati, kako oseba živi, kakšno je njeno okolje, kakšen je njen dan, teden, mesec in leto. To lahko povežemo tudi s temo raziskovanja rutin v posameznikovem življenju.

1.4. Rutine

Življenjski načrt, ki ga vsakodnevno kreiramo, oblikuje in načrtuje naš obstoj. V našem življenju se pojavljajo življenjska obdobja, skozi katera kreiramo zemljevid našega sveta. Zemljevid našega sveta je sestavljen iz različnih vsakodnevnih obveznosti in statusov, kot na primer iz službe, zakona, prostočasnih aktivnosti, interesnih dejavnosti ipd. Lahko pa se zgodi, da nas zmotita predvidljivost vsakodnevnih dogodkov in zavedanje, da bo dan zelo podoben dnevu včeraj. Lahko si predstavljamo, da je naš vsakdan sestavljen iz ponavljajočih se dogodkov, navad in rutin, ki nas lahko zmotijo, lahko nam dajejo tudi občutek monotonosti in nezadovoljstva. Mnoge osebe to pripelje do tega, da iščejo nove realnosti, ki bi bile alternativa starim in ki jim ne predstavljajo dolgočasja (Cohen & Taylor, 1992, str. 46 in 47).

»Dokler nas rutine ne motijo, se po navadi o njih ne sprašujemo. Ko pa želimo spremeniti potek vsakdanjika, si želimo izbirati. Toda izbire so brez moči in vplivanja ničen koncept. Tako ostajajo naše rutine nekaj med prisilo/nujo in potrebo/željo.« (Grebenc, 2008, str. 90)

> »Rutina je nekaj, kar poteka po ustaljenem načinu. Možnost pričakovanja, načrtovanja deje ljudem občutek varnosti. Toda rutine niso pomembne le na ravni osebnega doživljanja življenja kot varne in zanesljive realnosti, ampak tudi na ravni umeščanja posameznika v družbi. Rutine imajo reprezentativno moč. Konvencionalni, družbeno vrednoteni scenariji, ki jih ljudje prakticirajo skozi dan, v očeh drugih predstavljajo statusno jamstvo.« (Grebenc, 2008, str. 90)

Rutino si lahko razlagamo kot ustaljeno nagnjenost ali nagnjenost k določenemu ravnanju, ki se pojavi zaradi pogostega ponavljanja istega dejanja, dokler ne postane ustaljena praksa, navada ali način delovanja (McFall, Gay, Carter, 2008, str. 93).

Grebenc (2008) rutino opisuje kot nekaj, kar poteka po ustaljenem načinu, ki nam je znan. Za rutino je značilno, da predstavlja določeno ponavljajoče se dejanje, kar prikazuje našo dovršenost in izurjenost v delovanju. Lahko bi jo opisali kot organiziran odnos do stvarnosti.

Rutine imajo različne vloge. Ena izmed vlog je ta, da pomaga ohranjati občutek, da so dogodki v prihodnosti predvidljivi in s tem pridobimo občutek, da je naša prihodnost varna. Rutine nam dajejo tudi občutek orientacije, saj lahko z njimi oblikujemo in tudi gradimo našo realnost (Grebenc & Šabić, 2013, str. 125, 126).

Ko v naših rutinah odpadejo aktivnosti, ki imajo formalne okvirje, in zaradi tega nismo več vključeni v javne sfere, pa se lahko začnemo nad rutinami tudi pritoževati. Zgodi se, da se nam

potek vsakdanjega življenja zoži le na zasebne sfere in drame našega življenja, kar nam ne prinaša zadostnega zadovoljstva v življenju (Grebenc, 2008, str. 97).

Kljub temu, da se nam mnogokrat zdi, da imajo rutine v našem življenju zelo pomembno vlogo, pa se moramo zavedati, da mora biti naše življenje vseeno več kot le rutina. Deli našega življenja, ki so za nas pomembni, ne smejo iti mimo našega zavedanja brez kakršnegakoli premisleka. Bolj kot se nam zdi naš vsakdan predvidljiv, manj je možnosti, da se bomo lahko počutili kot posamezniki z edinstveno identiteto (Cohen & Taylor, 1992, str. 47- 49).

Eno izmed najbolj dodelanih zasnov predstavljajo dnevne rutine. Določene rutine oziroma rituale lahko opazimo v čisto običajnih situacijah in dejanjih, kot na primer družinsko kosilo, poljub za lahko noč ipd. Pri vseh teh dejanjih ne gre le za določeno ravnanje ali vedenje, ampak so vnaprej določene osebe, ki se v scenariju pojavijo, določeni sta njihova pozicija in intenzivnost delovanja. Gre za primer ponavljanja situacije, kjer ni treba podati komentarja, ker določena nova stvar ni pričakovana in bi lahko novost v situacijo prinesla nemir. Dnevne rutine bi lahko opisali kot predpisane scenarije, ki so nastali kot tipizirani odgovori na določena vprašanja. Gre za določeno zaključno zbirko tipičnih odgovorov na določene situacije. Lahko bi rekli, da je skoraj večina naših aktivnosti, ki se dogajajo vsakodnevno, rutinske narave. Rutine se v našem življenju pojavljajo skozi celoten dan, od tega, da zjutraj vstanemo, do tega, da se zvečer odpravimo v posteljo. Ker nam rutine omogočajo, da imamo lahko občutek predvidljivosti, kako bo naš dan potekal, si ljudje ustvarjamo rutinske vzorce in si velikokrat prizadevamo, da naše življenje poteka čim bolj predvidljivo, saj s tem zmanjšamo občutek negotovosti (Grebenc, 2008, str. 91).

1.4.1. Prekinitev rutin

Kljub temu, da si prizadevamo drugače, se velikokrat zgodi, da naših vsakodnevnih rutin ne moremo ohraniti in moramo z njimi prekiniti. Včasih smo zaradi nezmožnosti ohranitve rutin prisiljeni, da moramo njihovo izvajanje opustiti. Prekinitev z določeno rutino oziroma sprememba rutine pa se lahko zgodi zaradi različnih dejavnikov. Lahko je to zaradi spremembe prostora bivanja. Lahko se zgodi selitev, namestitev v bolnišnico ipd. Del teh običajnih potekov dneva pa postane nedotakljiv tudi po tem, ko se v našem življenju zgodijo spremembe. Življenje si namreč v večini primerov želimo reorganizirati tako, da ostane čim bolj podobno prejšnjemu načinu (Grebenc & Šabić, 2013, str. 113, 114).

Prekinitev z določeno rutino pa pri osebah lahko povzroči takojšnjo reakcijo, ki je navadno pri posameznikih dramatična. Pojavijo se lahko občutki strahu, nelagodja in zmedenosti. Ob

prekinitvi določene rutine smo postavljeni pred nalogo, da poiščemo način, kako vzpostavimo rutine iz preteklosti oziroma si ustvarimo in oblikujemo nove rutine (Grebenc, 2008, str. 96).

1.4.2. Časovna dimenzija rutin

Ob pripovedovanju posameznikov o svojih potekih dneva in rutinah pripoved skoraj vedno vsebuje časovno dimenzijo. Način, kako naše rutine potekajo, je namreč vezan na časovne ritme in opravila, ki so razporejena preko določenega dneva (Flaker idr., 2008, str. 197). Pri vzpostavljanju vsakodnevnih rutin imajo zelo pomembno vlogo urniki, saj z njimi dosežemo red v poteku našega vsakdana. Urniki predstavljajo orodje, ki nam daje možnost načrtovanja, občutek načrtovanja pa krepi občutek predvidljivosti in strukturiranosti. Siljenje v določene aktivnosti nam omogočajo prav urniki, saj z njimi dosežemo premik iz ene do druge točke, če želimo svoj urnik ohraniti (Grebenc & Šabić, 2013, str. 128). Flaker in sodelavke (2008) opisujejo urnike kot časovnice, ki delujejo kot linearne smeri rutin. Dogodki v dnevu so razdeljeni na časovne enote, posamezni rituali, ki so vključeni v rutine, se odvijejo glede na časovne intervale, potrebne za pokrivanje aktivnosti.

Grebenc (2008) navaja:

> »Človek, ki je vpet v formalne sfere zunaj sfere doma, si izdela obvladljive scenarije pomikanja skozi dan, ki vključujejo in povezujejo obe sferi. Uravnotežiti poskuša opravila, ki so vezana na neke vrste upravljanja s seboj (osebna higiena, hranjenje, počitek, druženje …) in so nujna, da posameznik sploh lahko vstopi v formalne sfere vsakdanjega življenja. Urniki, časovnice delujejo kot linearne smeri rutin. Dogodki dneva so razdeljeni na časovne enote in posamezni rituali, ki so vključeni v rutine, se odvijajo glede na časovne intervale, ki pokrivajo neko aktivnost.«

1.4.3. Rutine v psihiatričnih bolnišnicah

Ko je oseba hospitalizirana v psihiatrični bolnišnici, mora z vstopom v bolnišnico privoliti v standardiziran življenjski slog in sprejeti identiteto uporabnika storitev. Ob vsem tem pa mora oseba tudi pokazati pripravljenost sodelovanja. V bolnišnici so že oblikovani vsiljeni scenariji bivanja s pokroviteljskim interpretiranjem temeljnih življenjskih potreb in z avtomatiziranim izvajanjem storitev. Uresničevanje potreb posameznika postane vprašanje rutin in urnika

ustanove in ni več v tolikšni meri vezano na življenjske želje in ritem (Grebenc & Mali, 2021, str. 77).

Potek vsakdana je v institucijah nekoliko neobičajen in ni vsakdanji. V bolnišnicah so si dnevi med seboj zelo podobni, ker potekajo na podoben način. Prav tako je potek dni vezan na formalni ali neformalni hišni red ustanove. Vse to pripomore k temu, da se v ustanovah rutine, ki jih imamo pred vstopom v bolnišnico, zelo spremenijo. V določenih primerih bolniki dneva ne začnejo z aktivnostmi, ampak s čakanjem, prav tako nimajo opravkov, saj določene stvari opravijo drugi namesto njih. Za gospodinjstvo tudi ne morejo skrbeti, ker ga nimajo, prostočasne aktivnosti pa namesto njih organizira ustanova. Ljudje, ki v institucijah bivajo že nekoliko dlje časa, si težje organizirajo svoj vsakdan in življenje. V nekaterih primerih lahko tudi pozabijo na svoje spretnosti, ki bi pripomogle k večji skrbi zase, za organiziranje prostočasnih aktivnosti, za gospodinjstvo ipd. (Rafaelič, 2015). Ena izmed značilnosti psihiatričnih bolnišnic je gotovo tudi pojavljanje nadzorovanja dejavnosti. Eden izmed glavnih vzvodov nadzorovanja dejavnosti je časovni razpored. Urejanje življenja v institucijah se nedvomno doseže z urniki, ki se pojavljajo v institucijah. Zaradi urnikov je čas v ustanovi cikličen, saj je enak iz dneva v dan, tedna v teden, leta v leto. Pojavljajo se ponavljajoči se obredi, ki potekajo ob vedno istih urah, kot na primer vizite, terapevtske dejavnosti, ceremonije ipd. V institucijah je čas zelo natančen, ker želijo z njim povečati učinkovitost (Flaker, 1998, str. 121–129).

Kljub vsemu pa je pri osebah s težavami v duševnem zdravju včasih nujno potrebno, da se odmaknejo od prejšnjih rutin. Le na takšen način lahko dosežejo opustitev preteklega načina življenja in vzporedno vzpostavljanje trdnih novih rutin, ki nadomestijo stare (Grebenc & Šabić, 2013, str. 97).

Pri ljudeh, ki v bolnišnici preživijo veliko časa in imajo daljše odsotnosti iz skupnosti zaradi bivanja, se velikokrat pojavijo osiromašene rutine. Zaradi dolgega bivanja v institucijah se v njihovih dnevnih rutinah pojavlja malo oseb. Zaradi ozke socialne mreže dan velikokrat preživijo sami s seboj, prav tako se pojavljajo pri osebah le opravila, da jim zapolnijo dan, kot na primer odhod v službo, pitje kave, počitek ipd. Zaradi ponavljajočih se dejanj se pojavlja nezadovoljstvo s tem, da imajo preveč časa, preživetega na enak način (Grebenc & Šabić, 2013, str. 123, 124).

2. FORMULACIJA PROBLEMA

Življenje vsakega posameznika je sestavljeno iz določenih rutinskih vzorcev. Rutina nam pomaga ohranjati občutek predvidljivosti in varnosti skozi vsakdanje življenje. Kljub temu, da si mnogokrat prizadevamo ohranjati določene rutine, se včasih zgodi, da se naše vsakodnevne rutine lahko prekinejo zaradi pričakovanih ali nepričakovanih dogodkov.

V prvem študijskem letu sem prakso opravljala v stanovanjskih skupinah organizacije Ozara v Novi Gorici. Stanovalci v stanovanjskih skupinah so osebe s težavami v duševnem zdravju, ki so bile vse že vsaj enkrat hospitalizirane v psihiatrični bolnišnici. Ob opravljanju prakse sem velikokrat razmišljala o tem, kako se življenje posameznika poruši, ko je zaradi poslabšanja duševnega zdravja prostovoljno ali celo prisilno hospitaliziran v psihiatrični bolnišnici. Vse njegove rutine, ki so zanj koristne, in tudi tiste, ki mogoče niso, se porušijo ter prisilno prekinejo. V instituciji nastopita nov red in režim, ki jima mora uporabnik slediti in pri tem nima velike izbire. Znajde se v popolnoma novem okolju, v katerem se vzpostavijo nove rutine, morda drugačne, kot jih je bil vajen v domačem okolju.

Z diplomskim delom želim raziskati, kako hospitalizacija oseb s težavami v duševnem zdravju vpliva na njihove rutine, ki jih imajo v vsakdanjem življenju. Z raziskavo želim ugotoviti, kako se spremenijo rutine oseb s težavami v duševnem zdravju ob vstopu v psihiatrično bolnišnico ter kako uporabniki doživljajo spremembe rutin. Želela bom tudi priti do odgovorov, kako poteka vzpostavljanje rutin po prihodu v domače okolje iz bolnišnice, s kakšnimi izzivi se ob tem srečujejo ter kako doživljajo vrnitev iz bolnišnice. Ob tem pa želim tudi raziskati, kakšne rutine imajo osebe s težavami v duševnem zdravju, kakšne rutine so se vzpostavile v bolnišnici ter kakšne so imeli pred hospitalizacijo. Zanima me, ali se osebam s težavami v duševnem zdravju zdijo rutine sploh pomembne ter na kakšen način vidijo podporo, ki jo potrebujejo pri vzpostavljanju rutine, in ali vidijo kot možno pomoč tudi stroko socialnega dela. Ključna ugotovitev, ki jo želim pridobiti, je, ali ima hospitalizacija na rutine oseb s težavami v duševnem zdravju pozitivne ali negativne učinke ter kako te učinke vidijo osebe s težavami v dušenem zdravju.

Tema raziskovanja je po mojem mnenju relevantna, saj še ni bila zelo raziskana. Raziskovanje tematike, ki se navezuje na rutine oseb in na proces hospitalizacije, s katerim se rutine prekinejo ali spremenijo, je zelo pomembno za prakso socialnega dela. Pomembnost vidim v tem, da bi z raziskavo socialne delavke in delavci pridobili uvid, ali so rutine za uporabnike sploh pomembne, s kakšnimi občutki, stiskami, izzivi v povezavi s spremembo rutin

se soočajo ob prihodu v bolnišnico ter po odpustu iz nje. Rezultati raziskave bi lahko prispevali k izboljšanju individualnega dela z uporabniki, ki zajema pomoč pri vzpostavitvi rutin in podporo pri ohranjanju ter ozaveščanje, da imajo rutine vpliv na duševno zdravje posameznikov.

Skozi raziskavo želim odgovoriti na naslednja raziskovalna vprašanja:

1. Kakšen je pomen rutin v vsakdanjem življenju pri osebah s težavami v duševnem zdravju?
2. Kakšne spremembe v rutinah se zgodijo ob sprejemu v psihiatrično bolnišnico?
3. Kako poteka ponovno vzpostavljanje rutin ob vrnitvi v domače okolje?
4. Na kakšen način osebe s težavami v duševnem zdravju vidijo podporo pri vzpostavitvi ter ohranitvi rutin?
5. Kakšno vlogo ima pri tem stroka socialnega dela?

3. METODOLOGIJA

3.1. Vrsta raziskave

Raziskava, ki sem jo opravila, je kvalitativna, saj empirično gradivo sestavljajo pripovedi oseb, ki so bile hospitalizirane v psihiatrični bolnišnici. Gradivo, ki je bilo zbrano v raziskovalnem procesu, sestavljajo besedni opisi in pripovedi. Pridobljene podatke bom nato tudi analizirala na kvalitativen način (Mesec, 1997, str. 85).

Raziskava je tudi empirična, saj sem s pomočjo spraševanja zbrala novo, neposredno, izkustveno gradivo. Za empirične raziskave je značilno zbiranje novega in neposredno izkustvenega gradiva s pomočjo opazovanja ali spraševanja (Mesec, 1997, str. 84).

3.2. Teme raziskovanja

Tema raziskovanja diplomskega dela je vpliv hospitalizacije na rutine v vsakdanjem življenju uporabnikov. V diplomskem delu sem se osredotočila na štiri osnovne podteme.

Prva podtema se nanaša na to, kakšen pomen vidijo uporabniki v rutinah. Pri tem se bom navezovala predvsem na spoznavanje rutin uporabnikov, na to, kako rutine vplivajo na njihovo počutje in kakšne rutine se jim zdijo pomembne za ohranjanje njihovega zdravja, tudi duševnega.

Naslednja podtema se navezuje na tematiko, povezano z rutinami uporabnikov v psihiatričnih bolnišnicah. Zanimalo me bo, kakšne rutine so se vzpostavile v bolnišnici, s katerimi rutinami so morali sogovorniki prekiniti in kako so doživljali te spremembe. Poskušala bom pridobiti informacije o tem, ali vidijo razliko v svojih rutinah pred in po hospitalizaciji ter ali vidijo vpliv hospitalizacije na njihove rutine.

Tema, ki jo tudi želim raziskati, je vzpostavitev rutin ob vrnitvi v domače okolje. Zanimalo me bo, kakšne rutine imajo zdaj in kako je potekalo ponovno vzpostavljanje rutin. Zanimalo me bo tudi, kako so se počutili ob vrnitvi v domače okolje in kdo jim je bil v podporo ter kaj jim je bilo v pomoč ob ponovnem vzpostavljanju rutin.

Zadnja podtema mojega raziskovanja pa se nanaša na to, kakšna je vloga socialnega dela pri ohranjanju in vzpostavitvi rutin po hospitalizaciji. Pri tej temi želim predvsem raziskati, kako vidijo uporabniki podporo pri vzpostavitvi rutin in ali sploh vidijo podporo v socialnih delavcih ter kako bi ta podpora izgledala.

3.3. Merski instrument

Merski instrument v raziskavi predstavlja vodilo za intervju, ki sem ga sestavila na podlagi raziskovalnih vprašanj in predhodno prebrane literature, ki se navezuje na mojo tematiko. Merski instrument sem pred začetkom zbiranja podatkov tudi testirala na način, da sem z enim od uporabnikov izvedla intervju in ga vprašala za mnenje o spremembah ter razumljivosti vprašanj. Predhodno pa sem smernice za intervju dala v predogled tudi mentoricam na učni bazi, kjer sem intervjuje izvedla, da so tudi one podale mnenje, ali se jim zdijo vprašanja dovolj razumljiva za uporabnike s težavami v duševnem zdravju.

Vodilo za intervju je sestavljeno iz treh sklopov vprašanj, ki jim sledijo tudi podvprašanja. Sklopi vprašanj se nanašajo na raziskovalna vprašanja diplomskega dela. Vprašanja v merskem instrumentu se nanašajo na to, kakšen pomen vidijo sogovorniki v rutinah v vsakdanjem življenju, na to, kakšen vpliv je imela hospitalizacija na njihove rutine, na to, kako vidijo podporo pri vzpostavljanju rutin ter ali je eden izmed virov podpore tudi socialno delo.

3.4. Populacija in vzorec

Populacijo raziskave sestavljajo vse osebe s težavami v duševnem zdravju, ki so bile že vsaj enkrat hospitalizirane v psihiatrični bolnišnici ter v letu 2023 bivajo v stanovanjski skupini organizacije Ozara v enoti Nova Gorica, saj sem tam opravljala prakso v letošnjem študijskem letu. Ker gre za izvajanje pogovorov o zelo občutljivi temi, se mi je zdelo najboljše, da sem pogovor opravila z osebami, s katerimi sem predhodno že imela vzpostavljen zaupen odnos. Menim, da je bilo osebam zaradi tega lažje pripovedovati o svojih izkušnjah, kot bi jim bilo, če bi se z menoj srečale prvič. Vzorec raziskovanja je zato neslučajnostni, saj sem izbrala uporabnike iz stanovanjske skupine v Novi Gorici, prav tako bi moj vzorec opisala tudi kot priročni, saj sem izbrala vzorec, ki mi je bil najbližje.

Proces vzorčenja sem začela na način, da sem v stanovanjski skupini uporabnikom razložila temo in namen raziskovanja ter jim predstavila tudi, kakšna bo njihova vloga v procesu. Pustila sem jim nekaj časa, da so premislili, ali želijo sodelovati v raziskavi, ter jih prosila, da svojo odločitev, če je le-ta pozitivna, sporočijo strokovnim delavkam. Osem uporabnikov se je odločilo za sodelovanje, nato pa si je en uporabnik premislil in želel z intervjujem prekiniti. Intervju sem tako opravila s sedmimi uporabniki.

3.5. Zbiranje podatkov

Metoda zbiranja podatkov je spraševanje. Z vsako osebo sem se predhodno dogovorila za datum in uro srečanja. Vsi intervjuji so potekali v sejni sobi na sedežu organizacije, kjer smo s sogovorniki imeli zasebnost in mirno okolje. Intervjuji niso bili časovno omejeni, trajali pa so nekje od 20 minut do 30 minut. Z zbiranjem podatkov sem pričela 5. decembra 2023, zaključila pa 13. decembra 2023, opravila sem od enega do dva intervjuja na dan. Dodaten intervju sem opravila marca 2024. Skozi celoten proces zbiranja podatkov sem vprašanja prilagajala potrebam uporabnikov in določena vprašanja dodatno razložila, če je prišlo do nerazumevanja. Pred vsakim intervjujem sem sogovornika prosila za dovoljenje snemanja za lažji in bolj izčrpen zapis intervjuja, prav tako sem uporabnikom zagotovila, da bom posnetek uporabila izključno za zapis in da je sodelovanje anonimno.

3.6. Obdelava in analiza podatkov

Način obdelave podatkov je kvantitativen. Najprej sem s pomočjo zvočnih posnetkov pogovorov zapisala pogovor v računalniško obliko. Vsak intervju sem označila s črko od A do F. V posameznik prepisih sem podčrtala in označila posamezne izjave z črko ter številko (npr. B13, A1, D103…). Naredila sem tabelo s stolpci, kjer sem vsaki izjavi določila pojem, kategorijo ter temo. Po zaključnem odprtem kodiranju sem nadaljevala z osnim kodiranjem, kjer sem pojme iz vseh tabel združila pod kategorije in teme, za večjo preglednost.

4. REZULTATI

V tem poglavju bom predstavila rezultate raziskave, ki sem jih pridobila s kvalitativno analizo intervjujev. Z ležečo pisavo so umeščene tudi izjave sogovornikov, ki se navezujejo na relevantno temo.

4.1. Rutine v vsakdanjem življenju

Raziskava je pokazala, da imajo intervjuvanci zelo različne rutine. Rutine intervjuvancev so se pojavljale v različnih sklopih. Pri vseh osebah so se pojavljale nekatere dnevne rutine, ki se najverjetneje pojavljajo pri vseh osebah, kot na primer rutine v povezavi z osebno higieno *(poskrbim za osebno higieno/B7),* prehranjevanjem, jutranjim prebujanjem. Nekateri so opisali tudi rutine kajenja, pitje kave, čaja *(… zjutraj, po kosilu in popoldan skuham kavo in zraven pokadim en cigaret/C17)*. Pri nekaterih intervjuvancih so se pojavljale tudi rutine, ki jih povezujemo z vzdrževanjem reda in čistoče. Opisovali so čiščenje, pospravljanje in pospravljanje postelj. Skoraj večina sogovornikov ima tudi rutine, ki so povezane z gibanjem. Zelo pogosta je bila rutina sprehajanja, nekateri se ukvarjajo tudi s tekom, telovadbo ipd. Ob opravljanju pogovorov sem opazila, da ima večina uporabnikov zaradi zdravstvenih težav redne rutine jemanja terapije *(… tudi jemljem terapijo/B10)*. Pri nekaterih pa se pojavljajo tudi socialne rutine, ki se kažejo kot obiski družinskih članov in prijateljev ter tudi kot telefonski stiki z njimi *(… vsak drugi dan pa tudi pokličem domov/C13).*

Vsi sogovorniki so menili, da sem jim rutine zdijo pomembne za življenje, nekateri so opisali, da se jim zdijo zelo pomembne. En intervjuvanec je omenil, da mu prinašajo občutek veselja in zadovoljstva, ko jih izvaja. Izpostavljen pa je bil tudi vidik, da je pomembno zavedanje, da je treba opustiti slabe rutine in poskusiti z njimi prekiniti (*Slabe rutine pa je boljše, da opustimo, če vidimo, da ne prav dobro vplivajo na naše zdravje/B135).* Mnenja, kako sogovorniki dojemajo oziroma doživljajo rutine, ki jih imajo, pa so se nekoliko razlikovala. Nekateri sogovorniki so menili, da rutine potrebujejo, da vidijo pomembnost v vzpostavitvi rutin. Kljub temu pa so omenili, da je pomembno, da izvajanje rutin ni prisiljeno, ampak jih opravljajo z veseljem *(rutine ne opravljamo pod prisilo/F19).* En izmed sogovornikov pa je menil popolnoma nasprotno, saj je povedal, da se mu zdi struktura dneva nepotrebna, mu prinaša slabe občutke in mu rutine sploh ne ustrezajo. Pojavljal se je tudi vidik, da je trenutno v sogovornikovem življenju rutin preveč.

Sogovorniki so vlogo rutin videli v tem, da jim rutine dajejo občutek načrtovanosti in sestavljenosti dneva *(Bolj mi je všeč, da je vsak dan sestavljen/B16)*. Vlogo so videli tudi v občutku reda, nadzora nad življenjem. Nekateri so poročali tudi o tem, da jim rutine omogočajo lažje funkcioniranje v vsakdanu *(... sem vzpostavil rutine, da lažje funkcioniram/E30).* Vlogo so pa videli tudi v tem, da z njimi ohranjajo fizično in psihično zdravje, lažje dosegajo svoje cilje in opažajo, da so z rutinami tudi bolj učinkoviti. Kot je razvidno iz rezultatov, vidijo sogovorniki predvsem pozitivno vlogo v rutinah, zato imajo tudi motivacijo, da rutine izvajajo in ohranjajo. Intervjuvanci so opisali veliko dejavnikov, ki jih motivirajo za izvajanje rutin. Opisovali so občutek boljšega poteka življenja, občutek varnosti in produktivnosti. Kot motivacijo vidijo tudi to, da z njimi ohranjajo red in nadzor nad svojim življenjem. Nekateri kot dejavnik motivacije vidijo tudi opazen napredek pri izvajanju določenih dejavnosti *(ko nekaj delam večkrat in bolj pogosto, se izvajanje nekih dejavnosti izboljša/B36).* Motivacijo za izvajanje rutin vidijo tudi v tem, da imajo ob izvajanju rutin dober občutek in da jim dajejo tudi občutek produktivnosti (*občutek, da sem produktiven/D35).*

Pomen rutin za zdravje in počutje

Raziskava je pokazala, da imajo pri večini sogovornikov rutine pozitiven vpliv na počutje. Ob izvajanju rutin se pojavlja dobro počutje in občutki zadovoljstva. Nekateri pa so opisali negativen vpliv, kot na primer občutek utesnjenosti, in slab vpliv na počutje zaradi rutine kajenja *(Kajenje mi je porušilo celoten moj ritem/E21).* Mnenje sogovornikov o tem, kakšne rutine se jim zdijo pomembne za zdravje in duševno zdravje, pa je bilo zelo podobno. Sogovorniki so poročali, da je bila pomembna rutina za zdravje in duševno zdravje pitje terapije. Pomembne rutine so bile tudi povezane z gibanjem, kot na primer sprehajanje, telovadba ipd. Za nekatere je pomembna rutina za ohranjanje duševnega zdravja tudi stik z družinskimi člani in tudi različne prostočasne aktivnosti, kot na primer igranje inštrumentov *(... igram vsakodnevno inštrument/G15)*.

Spremembe v rutinah

V raziskavi sem želela tudi izvedeti, kako sogovorniki ravnajo, ko se zgodijo spremembe v njihovih rutinah, prav tako sem želela izvedeti, kakšno je počutje, ko se spremembe zgodijo. Ta tema me je zanimala predvsem zato, ker se spremembe v posameznikovih rutinah zgodijo tudi, ko se zgodi hospitalizacija v bolnišnici. Odgovori o ravnanju ob spremembah so se med seboj nekoliko razlikovali. Nekaj jih je odgovorilo, da ko se zgodi sprememba, ki na primer onemogoči izvajanje rutine, si nato prizadevajo, da izvedejo rutino takoj, ko lahko *(... če neke*

stvari, ki jo delam vedno ob isti uri, ne morem narediti, jo potem naredim takoj, ko upam/C30). Če se zgodi, da se rutina dokončno prekine, si prizadevajo, da rutino nato ponovno vzpostavijo ali pa staro rutino nadomestijo z novo. En sogovornik je podal mnenje, da ob spremembi poišče pomoč pri bližnjih osebah. Podano pa je bilo tudi mnenje, da je ravnanje odvisno od tega, kakšna je rutina. Ta sogovornik je menil enako tudi za počutje, ki ga doživlja ob spremembah. Pogost odgovor, ki se je pojavljal, je bil občutek jeze, nekateri sogovorniki so opisali tudi slabo počutje, slabo voljo, tesnobo. Prav tako prihaja tudi do težkih občutkov zaradi občutka nemoči in občutka razpada dneva. En sogovornik pa je podal zelo zanimivo mnenje, da doživlja občutke veselja, če gre za slabo rutino, in da v primerih, kjer stvari niso pomembne, ni spremembe v počutju *(Če gre za prekinitev slabe rutine, pa sem zadovoljen/E40).* Kot razloge za prekinitev z rutinami pa sta sogovornika opisala utrujenost in nesposobnost vzdrževanja rutine.

Glede izvajanja rutin ob poslabšanju duševnega zdravja sem prišla do ugotovitve, da večina sogovornikov opusti z izvajanjem določenih rutin ob poslabšanju duševnega zdravja *(... začnem rutine opuščati/C35).* Nekateri se odločijo, da ohranijo le najosnovnejše rutine, kot na primer skrb za osebno higieno, pitje terapije ipd. Nekaj sogovornikov se ob poslabšanju duševnega zdravja odloči, da se bodo prisilili, da še naprej nadaljujejo z izvajanjem rutin. Posamezni intervjuvanci menijo, da je izvajanje rutin odvisno od načina poslabšanja, nekateri želijo rutine ob poslabšanju takoj opraviti, spet drugi pa želijo prekiniti z vsemi rutinami *(Ko se slabo počutim, nimam nobenih rutin/D36).*

Življenje pred hospitalizacijo

S pomočjo raziskave sem spoznala, da so se življenjske razmere sogovornikov pred hospitalizacijo zelo razlikovale. Posamezni intervjuvanci so imeli pred hospitalizacijo redno službo *(Pred hospitalizacijo sem bil zaposlen/C41)*, obiskovali so šolo in imeli več stikov s prijatelji. Večina sogovornikov pa je opisala bolj negativne razmere. Opisovali so, da so živeli v slabih razmerah, imeli so slabe pogoje bivanja in slabe prehranjevalne navade. Njihovo življenje je bilo neurejeno, stvari v življenju niso imeli določenih in velikokrat so stvari prepuščali naključju *(... sem bolj puščal naključju/A34)*. Prav tako opisujejo svoje življenje kot bolj spontano, hkrati pa so imeli posamezni občutek dolgčasa. Posamezni intervjuvanci so omenili, da so pred hospitalizacijo čutili potrebo po večji razporeditvi časa *(... čas sem si moral bolj razporediti/D45)* ter tudi potrebo po umiku iz domačega okolja.

Iz raziskave je razvidno, da je bilo izvajanje določenih prostočasnih aktivnosti oslabljeno. Nekateri intervjuvanci so poročali o tem, da so se pred hospitalizacijo zelo redko ukvarjali s športom *(... se s športom nisem ukvarjal tako pogosto/A50)*. Pri nekaterih, da ukvarjanja s

športom *(… z njim se nisem ukvarjal, preden sem bil zadnjič hospitaliziran/E79)* in glasbo sploh ni bilo *(… nisem igrala inštrumentov/G29).*

Rutine pred hospitalizacijo

Pri raziskovanju rutin intervjuvancev pred hospitalizacijo sem prišla do ugotovitev, da posamezni intervjuvanci menijo, da niso imeli veliko rutin in da so njihove rutine drugačne kot zdaj *(… moje rutine so drugačne/C49)* in jih je bilo tudi manj, kot jih imajo zdaj. Izpostavljen je bil tudi vidik, da se je takrat pojavljala nezmožnost vzdrževanja rutin *(Pred hospitalizacijo nisem zmogel vzdržati rutin, ki sem si jih postavil/F39).*

Posamezni intervjuvanci so opisali rutine zaposlitve *(… opravljal sem delo od ponedeljka do sobote dopoldan/C42)* in šolanja pred hospitalizacijo. Prav tako so se pri nekaterih pojavljale rutine, povezane z osebno higieno, in socialne rutine v obliki telefonskih pogovorov z družinskimi člani. Nekaj sogovornikov je omenilo, da pred hospitalizacijo niso imeli redne rutine prehranjevanja *(… ker preden sem šel v bolnišnico, se nisem redno prehranjeval/A77),* prav tako se je pojavljala neredna rutina spanca. Povedali so tudi, da niso imeli rednih rutin v povezavi z gibanjem. En izmed intervjuvancev pa je izpostavil, da je imel pred hospitalizacijo slabo rutino, ki se je kazala kot vsakodnevna uporaba računalnika že zelo zgodaj zjutraj *(… je bila prva stvar, ki sem jo zjutraj naredil, to, da sem bil na tablici/E14).*

Hospitalizacija v psihiatrični bolnišnici

Sodelujoči so ob vstopu v bolnišnico poročali predvsem o negativnem počutju. Večina jih je opisovala slabo počutje *(… takrat je bilo moje zdravstveno stanje zelo slabo/F73)*, posamezni intervjuvanci pa so poročali o strahu, stiski, občutkih napora. Po določenem času bivanja v bolnišnici pa je večina intervjuvancev, ki so bili sprejeti na odprti oddelek, poročala o tem, da se je njihovo počutje izboljšalo *(… v bolnišnici sem se potem začel boljše počutiti/D66)*, svoje počutje so opisali kot dobro. Posamezni intervjuvanci pa so opisali tudi izboljšanje počutje zaradi večje strukture dneva v bolnišnici. V primerjavi z odprtim oddelkom pa so sodelujoči, ki so bili na zaprtem oddelku, poročali o slabem počutju *(… se nisem počutil dobro/E81).*

Intervjuvanci so kot razmere v psihiatrični bolnišnici opisovali predvsem to, da se je pojavljala struktura dneva *(… dan zelo strukturiran in zapolnjen/B49)*. Uveljavljen je bil določen red in urniki za aktivnosti in dejavnosti. Posamezni sogovorniki so poročali o tem, da se je treba prilagoditi razmeram, da ni občutka svobode in da ima velik vpliv osebje *(… so nas nekako vodili skozi dan/D99),* kljub temu pa so sogovorniki poročali, da osebje ni bilo vsiljivo.

Enega sogovornika je v bolnišnici zelo motilo to, da ni bilo nočnih izhodov, saj se je zaradi nespečnosti ponoči zelo dolgočasil. Prav tako pa so tisti, ki so bivali tako na odprtem kot na zaprtem oddelku, poročali tudi o tem, da so bile očitne razlike med razmerami na zaprtem in odprtem oddelku. Na zaprtem oddelku so sogovorniki poročali o slabših izkušnjah in strožjih razmerah *(Bolj je bilo vse strogo/C128),* kot na primer omejenost gibanja in svobode, saj niso imeli možnosti samostojnih zunanjih izhodov. Manj so imeli vpliva na lastno življenje, zato so bili v pričakovanju, da jih premestijo na odprti oddelek.

Iz raziskave je razvidno, da so intervjuvanci poročali, da se je v bolnišnicah pojavljalo veliko različnih aktivnosti, ki so bile v bolnišnicah načrtovane *(Aktivnosti, ki so se dogajale vsakodnevno, so bile že načrtovane/B97)*, kljub temu pa so imeli še vedno tudi nekaj prostega časa. Nekateri so menili, da je bilo aktivnosti celo nekoliko preveč. Poročali pa so o aktivnostih za dobro telesno počutje, ukvarjanje s športom *(… dosti aktivnosti za dobro telesno počutje/F61)*.

Rutine med hospitalizacijo

Z raziskavo sem želela tudi raziskati, kakšne rutine so se pojavljale v psihiatričnih bolnišnicah. Kot dnevna rutina se je najpogosteje pojavljala rutina prehranjevanja ob točno določenih urah *(… urnik za zajtrk, za kosilo, za večerjo/A36)*. Intervjuvanci so tudi omenjali jutranje prebujanje ob 7. ali 8. uri in rutine osebne higiene. Posamezni intervjuvanec je tudi omenil, da mu je bila zelo všeč rutina samostojnega odhoda na obroke, saj ga je to prisililo v to, da obrokov ni jedel v postelji *(Sami smo hodili na zajtrk in kosilo, bilo je v ločeni stavbi/E72)*. Kot rutine, ki se navezujejo na vzdrževanje reda in čistoče, so nekateri sogovorniki omenili, da so v bolnišnici imeli rutino, da so sami pospravljali posteljo, en intervjuvanec pa je tudi omenil, da se je v bolnišnici pojavljala rutina urejanja okolice. Sogovorniki so pripovedovali tudi o rutini jemanja terapije ob točno določenih urah. Poročali so tudi o rutini vsakodnevne telovadbe, veliko sogovornikov je v bolnišnici tudi hodilo na sprehode. Nekateri pa so se redno ukvarjali tudi s tekom in hodili na pohode *(… na pohod na okoliške hribe/C80)*. Pri posameznih intervjuvancih so se pojavljale tudi rutine delovne terapije, pogovori s strokovnimi delavkami, različne kognitivne skupine in dejavnosti, likovne delavnice in tudi rutina kajenja, reševanja križank.

V primerjavi z rutinami na odprtem oddelku pa so sogovorniki, ki so bili sprejeti na zaprti oddelek, poročali o nekoliko drugačnih rutinah. Opisovali so rutino kajenja, pitja kave.

Posamezni intervjuvanci so opisali tudi rutino čakanja na izpust do kavomata in tudi rutino pobiranja telefonov v večernem času *(… ob 20.30 so nam pobirali tudi telefone na zaprtem oddelku/C75)*.

Z raziskavo sem želela tudi raziskati, katere nove rutine sogovornikov so se vzpostavile v bolnišnici. Poročali so o različnih rutinah. Najpogostejša odgovora dnevnih rutin sta bila rutina rednega prehranjevanja *(… imeli smo vse tri obroke – zajtrk, kosilo, večerjo/D49)* in zgodnjega prebujanja. Pojavljali pa so se tudi odgovori zajtrkovanja, prebujanje ob točno določeni uri in testiranje na covid-19. Poleg dnevnih rutin so sogovorniki opisali tudi rutino pospravljanja postelje, ki se je vzpostavila v bolnišnici, ter različne rutine, povezane z gibanjem, kot na primer telovadbo in sprehajanje *(Hodili smo vsakodnevno na sprehode/D59)*. Intervjuvanci so poročali tudi o vzpostavitvi različnih rutin za sprostitev in zabavo. Udeleževali so se likovnih delavnic in različnih drugih delavnic. Posamezni sogovornik pa je omenil tudi rutino rednega jemanja terapije.

Zaradi vstopa v psihiatrično bolnišnico pa so se pri posameznikih določene rutine, ki so jih imeli, preden so bili hospitalizirani, tudi prekinile. Prekinitev se je najpogosteje pojavljala pri rutinah za delo in produktivnost. Zaradi hospitalizacije je veliko sogovornikov prekinilo z opravljanjem službe *(… to, da sem petkrat na teden hodil v službo/C82*), prav tako so posamezni sogovorniki prekinili z rutino šolanja *(Prekinil sem s šolanjem/D52)*. Posamezni intervjuvanec je omenil tudi zmanjšanje stikov s prijatelji, saj mu je tudi to predstavljalo rutino.

Sogovorniki so menili, da je hospitalizacija vplivala na njihove vsakdanje rutine. Veliko jih je poročalo o tem, da se je s hospitalizacijo zgodila sprememba v njihovih rutinah *(Ja, absolutno vidim razliko/G27).* Nekateri so opisovali, da so bile v bolnišnici rutine številnejše in da so se vzpostavile nove rutine. Pridobila sem tudi odgovor posameznega intervjuvanca, da je imela na njegove rutine največji vpliv zadnja hospitalizacija in da je bil največji vpliv viden na rutinah prehranjevanja. Na to, kakšne rutine so sogovorniki imeli v bolnišnici, pa je bilo prevladujoče mnenje, da je imelo največji vpliv osebje in neka zunanja motivacija *(Zaposleni, ki so nas spodbujali in so nas nagovorili/B115).* Intervjuvanci so menili tudi, da so rutine bolnišnice dobro vplivale na njihovo duševno zdravje. Pozitiven vpliv vidijo v tem, da se je z izboljšanjem rutin v bolnišnici izboljšalo tudi njihovo duševno zdravje, prav tako pa vidijo dober vpliv predvsem v tem, da so v bolnišnici pridobili strukturo dneva, ki prej ni bila tako izrazita *(… dobro, dobil sem strukturo dneva/C94).*

Rutine, ki so bile v bolnišnici že vzpostavljene, so sogovorniki sprejeli. Veliko sogovornikom so rutine ustrezale *(Tak urnik in takšne vsakodnevne rutine so mi bile zelo*

prijetne/B60), nekateri pa so opisali, da so se morali na rutine bolnišnice tudi navaditi in je bilo za to potrebnega tudi nekaj časa *(Nekaj časa sem potreboval, da sem se rutin navadil/B74)*. Spet drugi pa so povedali, da je bilo v bolnišnici veliko rutin, nekateri so menili, da jih je bilo mogoče celo preveč. Posamezni sogovorniki so komentirali, da so zaznali, da so rutine bolnišnice pozitivno vplivale na njihovo počutje in so se v bolnišnici zavedali njihove pomembnosti. Posamezni sogovornik pa je podal tudi mnenje, da ni zmogel izvajati vseh rutin, ki so se pojavljale v bolnišnici *(Nisem mogel izvajati vseh rutin, ki so bile v bolnišnici/F74).*

Kot vlogo rutin bolnišnice so nekateri videli predvsem v tem, da so jim rutine omogočile napovedljivost prihajajočih dogodkov (*Točno sem vedel, kaj lahko pričakujem/B62),* z njimi so dosegli zapolnitev dneva in s tem zmanjšali občutek dolgočasja. Prav tako je posamezni intervjuvanec omenil, da je z njimi pridobil tudi informacijo o razporeditvi časa *(… sem vedel, kako bo razporejen čas/A60).*

Ob raziskovanju teme sem želela tudi izvedeti, kakšne občutke in počutje so posamezniki doživljali ob spremembah v rutinah, ki so se zgodile z vstopom v bolnišnico, ter občutke, povezane z izvajanjem rutin v bolnišnici. Prevladujoči odgovori glede občutkov ob spremembah rutin z vstopom v bolnišnico so bili predvsem negativni. Srečevali so se s težkimi občutki *(… mi je bilo težko ter zmedeno/A52)*. Posamezni intervjuvanec je omenil, da ni občutil posebnih občutkov, drugi pa, da se je dobro počutil ob spremembah rutin *(Na začetku mi je bilo ok/D60)*. Počutje in občutki, povezani z izvajanjem rutin v bolnišnici, pa so bili dobri oziroma pri posameznem sogovorniku ni bilo posebnega navdušenja.

Življenje po hospitalizaciji

S pomočjo raziskave sem spoznala, da so se tako kot pred hospitalizacijo kot tudi po hospitalizaciji življenjske razmere sogovornikov zelo razlikovale. Nekateri so mi pripovedovali o tem, da je bilo po hospitalizaciji njihovo življenje dosti bolj strukturirano, da so imeli več rutin *(… več rutin sem si vzpostavil/F44)*, prav tako pa, da je boljše počutje pripomoglo k temu, da so bili pri izvajanju rutin bolj vztrajni. Spet drugi so opisovali, da so bili ob prihodu v domače okolje prepuščeni sami sebi *(… sem bil prepuščen sam sebi/D95)*, so po hospitalizaciji imeli manj stikov s prijatelji ter niso več imeli zunanje motivacije za izvajanje rutin. Posamezni sogovorniki so opisovali tudi, da so imeli veliko prostega časa, manj je bilo aktivnosti in so po hospitalizaciji opustili z opravljanjem zaposlitve. Pomembno je omeniti, da so se posamezniki po izpustu iz bolnišnice srečali v domačem okolju z različnimi razmerami. Nekateri intervjuvanci so pripovedovali, da so se vrnili v permisivno okolje, da je bilo zelo malo

aktivnosti *(… ni bilo več toliko aktivnosti/B84)*. Omenjali so tudi, da so pozabili na skrb zase in so se soočali z brezdeljem. Nekateri pa so imeli tudi pozitivne izkušnje, da so prišli v podporno okolje, kar je bilo za njihove razmere zelo pomembno.

Razlike v odgovorih so vidne tudi v aktivnostih, ki so jih imeli sogovorniki po hospitalizaciji. Nekateri so poročali, da so po hospitalizaciji začeli z izvajanjem aktivnosti, povezanih s športom. Posamezni sogovorniki so povedali, da je gibanje zanje postalo rutina, da so se začeli intenzivno ukvarjati s športom, so se bolj pogosto odpravili na sprehod. Intervjuvanci so tudi opisovali, da so se po hospitalizaciji veliko družili tudi s prijatelji in so pogosto obiskali tudi družinske člane. Posamezni sogovornik je tudi izpostavil, da je po hospitalizaciji opazil, da je bilo manj potrebnega napora, da je aktivnosti izvajal *(… stvari sem delala z večjo lahkotnostjo/F48)*. Intervjuvanec je tudi omenil, da je po hospitalizaciji začel z izvajanjem aktivnosti, ki so bile bolj usmerjene v njegovo osebnostno rast. Nekateri drugi sogovorniki pa so izpostavili, da so po hospitalizaciji zaznali, da so imeli premalo aktivnosti in da ni bilo nekih načrtovanih aktivnosti.

Osebe s težavami v duševnem zdravju so se ob vrnitvi v domače okolje srečevale z različnimi občutji. Odgovore sem razdelila na pozitivna in negativna občutja. Pozitivna občutja, ki so se pojavljala ob vrnitvi v domače okolje, so bila predvsem opisi boljšega počutja, izboljšanje zdravstvenega stanja in duševnega zdravja *(… predvsem psihično počutje je bilo boljše/F42)* in občutek ozdravljenosti. Nekateri pa so se srečevali tudi z negativnimi, težkimi občutki, občutki izgubljenosti in slabim počutjem. Posamezni intervjuvanci so poročali tudi o občutkih stresa, stiske, stiske zaradi izgube zaposlitve *(Najtežje mi je bilo to, da nisem več hodil v službo/C108)* ter ponovnem poslabšanju duševnega zdravja.

Rutine po hospitalizaciji

Pomembna ugotovitev, ki sem jo želela pridobiti z raziskavo, je, ali so sogovorniki po vrnitvi v domače okolje ponovno začeli z izvajanjem starih rutin oziroma ponovnim. Večina sogovornikov je menila, da so po odpustu iz bolnišnice začeli s ponovnim vzpostavljanjem rutin, ki so jih imeli pred hospitalizacijo. Opisovali so ponovno vzpostavljanje rutine pitja kave, kajenja, čiščenja, rednih stikov z družinskimi člani. Prav tako so nekateri ponovno začeli opravljati svojo službo. Pojavljali so se tudi odgovori rutin, ki so povezani s pomočjo družinskim članom z raznimi deli in pisanjem člankov za revijo.

Da je hospitalizacija imela vpliv na rutine sodelujočih, nam kažejo tudi odgovori, da so si posamezniki prizadevali, da so nadaljevali z določenimi rutinami, ki so jih imeli v bolnišnici *(… sem se trudil, da sem z njimi nadaljeval/A75)*. Posamezni sogovornik je izpostavil, da z

rutinami iz bolnišnice ni nadaljeval, imel pa je željo, da bi določene rutine ohranil. Drugi sogovornik pa je izpostavil, da je šele z zadnjo hospitalizacijo prevzel določene rutine iz psihiatrične bolnišnice. Najpogostejša rutina, ki so jo sogovorniki prenesli v domače okolje, je bila rutina rednega in pravilnega prehranjevanja *(... trudil sem se nadaljevati tudi s pravilnim prehranjevanjem/E102)*, nekateri sogovorniki so prenesli tudi rutino pospravljanja postelje in nekatere rutine ukvarjanja s športom, kot na primer sprehajanje. Nekateri pa so nadaljevali tudi z rutino jemanja terapije.

Po vrnitvi v domače okolje pa so nekateri sogovorniki vzpostavili tudi določene nove rutine. Posamezni intervjuvanci so po hospitalizaciji vzpostavili nove rutine, povezane z gibanjem, na primer plavanje in sprehajanje, spet drugi so vzpostavili rutine, ki so pomembne za njihovo osebnostno rast, kot na primer obiskovanje duhovne šole in pevske vaje.

Doživljanje ponovnega vzpostavljanja tako starih kot novih rutin in tudi ohranjanje rutin iz bolnišnice pa za nekatere sogovornike ni bilo najbolj preprosto. Veliko sogovornikov se je soočalo s težkimi občutki ob vrnitvi v domače okolje. Nekateri so si prizadevali, da ohranijo in vzpostavijo osnovne rutine *(... poskusim se držati nekih rutin/B43)*. Posamezni intervjuvanec je omenil, da se je mnogokrat zavestno prisil v izvajanje določenih rutin, drugi pa, da ni imel težav pri ponovnem vzpostavljanju rutin. Pridobila sem tudi odgovor, da se je po vzpostavitvi določenih rutin počutje izboljšalo.

Pri ponovni vzpostavitvi rutin oziroma ohranitvi pa so se sodelujoči srečevali tudi s številnimi izzivi. Izziv, s katerim se je srečalo kar nekaj oseb, je bil ta, da niso vedeli, kako ohraniti določeno rutino, ki so jo vzpostavili *(... kako bom določene rutine ohranil/A90)*. Prav tako se je pojavil izziv, da niso imeli motivacije za izvajanje rutin in je bila ovira tudi to, da so bili v domačem okolju prisiljeni, da rutine izvajajo sami *(... ni bilo več drugih oseb, ki so me mogoče malo motivirale/D88)*. Nekaterim sogovornikom je izziv predstavljalo tudi to, kako rutine sploh vzpostaviti. Pojavljali pa so se tudi izzivi, da v domačem okolju prevladujejo pretekle rutine, pojavljajo se ustaljeni vzorci in permisivno okolje. Prav tako so se nekateri sogovorniki srečali s težavami z razporeditvijo časa in tem, da v domačem okolju ni reda in nadzora, kot je v bolnišnici.

Sodelujoči v raziskavi v večini menijo, da so v primerjavi z bolnišnico oni zdaj tisti, ki imajo vpliv na svoje rutine. Nekateri so menili, da imajo na njihove rutine zdaj vpliv tudi prijatelji, počutje, motivacija ter tudi jemanje terapije.

Podporo pri vzpostavljanju oziroma ohranjanju rutin po vrnitvi iz bolnišnice pa so sogovorniki v največji meri prejeli od prijateljev *(... sem se dogovarjal s prijatelji in znanci za razne aktivnosti/B107)*. Nekateri so za podporo izpostavili tudi podporo družine, partnerja

oziroma partnerke ter strokovnih delavk in podporo s strani določene osebe pri izvajanju aktivnosti.

Poleg podpore pa je bilo intervjuvancem tudi veliko stvari v pomoč pri vzpostavljanju oziroma ohranjanju rutin. Sogovorniki so opisali, da jim je bilo velikokrat v pomoč to, da so si strukturirali dan *(… da si dan strukturiram/B112)*, da so počeli stvari, ki jim prinašajo veselje. Prav tako pomoč vidijo v tem, da imajo ustrezno spodbudo okolja, da imajo občutek podpore ter tudi to, da se velikokrat spominjajo na slabe življenjske razmere, ki so jih imeli pred hospitalizacijo. V pomoč je bilo posameznim osebam tudi to, da so se ponovno zaposlile ter nekaterim tudi to, da si naredijo plan dneva *(… da si oblikujem določen plan/B111)* oziroma si oblikujejo določen urnik.

Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin

Poleg ugotovitev, ki se nanašajo že na obstoječo podporo posameznikov pri vzpostavitvi ter ohranitvi rutin, pa sem prišla tudi do pomembnih odgovorov, ki se navezujejo na to, kaj sogovorniki vidijo kot možne oblike podpore pri vzpostavitvi ter ohranitvi rutin. Odgovor, ki je bil zelo pogost, se je navezoval na to, da bi osebe potrebovale podporo pri izvajanju določenih aktivnosti *(Imel bi nekoga, da bi lahko z njim stvari počel/C131)*, prav tako bi jim bilo v veliko pomoč, da bi imeli tudi zunanjo motivacijo oziroma neko prisilo, da bi določene rutine izvajali. Podporo vidijo tudi v tem, da stvari delajo skupaj z drugimi osebami, saj se je pojavil tudi odgovor, da bi stvari bolj dosledno izvajali, če bi jih delali s prijatelji. Posamezni intervjuvanci so tudi izpostavili, da bi bili možni načini podpore tudi, da bi bile določene stvari že načrtovane ter da bi si delo delili z drugimi osebami. Posamezni sogovornik je tudi izpostavil, da kot možno pomoč vidi tudi v izdelavi individualnih načrtov s strokovnimi delavci, saj z njimi lažje oblikuje in načrtuje cilje, kar ga prisili, da si vzpostavi rutino, da lahko zastavljeni cilj osvoji *(… ko si zadam določene cilje, naredim nek načrt, da lahko te cilje dosežem/E126)*. Kot možne osebe, ki jim lahko nudijo podporo pri vzpostavljanju rutin, pa so intervjuvanci izpostavili predvsem prijatelje, partnerko oziroma partnerje, osebe, ki so jim blizu, ter tudi prostovoljce.

V raziskavi sem prišla do ugotovitev, da imajo sogovorniki dobre izkušnje s podporo strokovnih delavcev tako v bolnišnici kot tudi izven nje. S strokovnimi delavci izven bolnišnice imajo sogovorniki zelo dobre izkušnje, saj od njih dobijo ustrezno podporo, ko jo potrebujejo *(… ko so mi strokovne delavke pomagale pri določenih stvareh, se je to izkazalo za uspešno/B129)*. Prav tako imajo dobre izkušnje s strokovnimi delavci v bolnišnici. Posamezni sogovorniki so opisovali, da osebje ni vsiljivo, da se zavzema za čim boljše počutje bolnikov

(… *oni so želeli samo dobro za nas/C147)*, posamezna oseba pa je izpostavila, da so vseeno nekoliko bolj vsiljivi kot strokovni delavci, s katerimi so se srečali izven institucije.

V bolnišnici so sogovorniki prejeli različne oblike podpore s strani strokovnih delavcev. Opisovali so, da so jih spodbujali za vključevanje v aktivnosti, prav tako so jim razložili potek dni *(… so mi povedali, kako poteka dan/119)* in jim opisali dejavnosti, ki se dogajajo v bolnišnici. Dajali so jim tudi spodbude, jim nudili podporo in tudi spremstvo na različne aktivnosti, ki so se dogajale v bolnišnici *(… oni so šli z nami/C136)*. Posamezni intervjuvanci so tudi omenili, da so jim strokovni delavci tudi predajali različna znanja ter tudi z njimi sodelovali v različnih aktivnostih.

Kot možne oblike podpore, ki bi jo lahko strokovni delavci v bolnišnicah še nudili uporabnikom, pa so sogovorniki navajali dajanje spodbud, pomoč pri načrtovanju aktivnosti, pogovori o rutinah ter sodelovanje v različnih aktivnostih. Prav tako so posamezni sogovorniki omenili, da se jim zdi pomembno, da jih zaposleni v aktivnosti ne silijo in je zelo pomembno motiviranje uporabnikov.

Tudi izven bolnišnice poskušajo strokovni delavci uporabnike podpreti na različne načine. Sogovorniki so opisali, da jim strokovni delavci nudijo podporo in svetovanje, ko potrebujejo pomoč. Prav tako jih podpirajo na način, da skrbijo, da določene rutine izvajajo. Podporo so sogovorniki predstavili tudi v obliki spodbud k športnim aktivnostim ter tudi, da jim zaposleni organizirajo ponavljajoče se dejavnosti, kar uporabnikom predstavlja rutino. Posamezni sogovornik je izpostavil, da možno obliko podpore vidi tudi v tem, da bi mu zaposleni v bolnišnici pomagali pri prenosu rutin iz bolnišnice v domače okolje *(… zaposleni svetovali, kako kakšne dobre rutine prenesem domov/B123).*

Sogovorniki kot možne oblike podpore, kjer bi jih lahko strokovni delavci, ki ne delujejo v bolnišnicah, lahko podprli, opisujejo, da bi jih podpirali pri izvajanju rutin. Prav tako so izpostavili, da bi lahko organizirali več dejavnosti, ki bi uporabnikom predstavljale rutino oziroma bi se razvile v dobro rutine. Posamezne osebe so tudi omenile, da bi lahko strokovni delavci uporabnikom tudi predstavili možne strategije ohranjanja rutin *(… predstavili kakšne strategije, s katerimi bi se lahko bolj držal svojih rutin/A125)* ter jim svetovali za možne izboljšave v sklopu rutin. Podali so tudi idejo k izdelavi individualnih načrtov in spremstvo na različne aktivnosti in tudi pomoč pri strukturiranju vsakdanjega življenja *(… bi mi strokovne delavke pomagale stvari, dejavnosti malo strukturirati/F129).*

Z raziskavo sem želela priti tudi do odgovora, kakšna priporočila imajo sogovorniki za stroko socialna dela v okviru teme rutin. Izpostavili so, da bi bilo zelo zanimivo, da bi predstavili različne tematike o rutinah *(… bolj predstavijo, kaj so rutine, kako vzpostavimo*

rutine/A131), da bi bilo o rutinah več govora. Prav tako so podali mnenje, da bi bile potrebne pozitivne predstavitve rutin in tudi več govora o slabih rutinah ter prekinitvi z njimi *(... govorilo tudi o tem, da je pomembno s slabimi rutinami prekiniti/E141)*.

Posamezni intervjuvanci so podali tudi svoje mnenje o bivanju v stanovanjski skupini. Menili so, da so z vstopom v stanovanjsko skupino izboljšali svoje življenjske razmere ter da jim je dala stanovanjska skupina občutek večje samostojnosti. Kot rutino, ki se je pojavljala v stanovanjskih skupinah, pa so predstavili tedenske sestanke z zaposlenimi.

5. RAZPRAVA

V nadaljevanju bom pridobljene rezultate povezala s teoretičnimi izhodišči in odgovorila na zastavljena raziskovalna vprašanja.

RV1: Kakšen je pomen rutin v vsakdanjem življenju pri osebah s težavami v duševnem zdravju?

S pomočjo pridobljenih podatkov sem spoznala, da so si rutine sogovornikov v določenih vidikih zelo podobne. Pri sogovornikih se pojavljajo rutine osebne higiene, pripravljanja obrokov, razni sprehodi ipd. Zazdelo se mi je, da se posamezni sogovorniki sploh niso zavedali, da so njihova določena dnevna, tedenska ponavljajoča se dejanja, ki jih opravljajo avtomatično in skoraj nezavedno, postala rutina. Flaker in druge avtorice knjige (2008, str. 191) so tudi pisale o tem, da je življenje vsakega posameznika sestavljeno iz ponavljanj in refrenov. Dnevi so sestavljeni iz določenih cikličnih ritmov, ki nam omogočajo avtomatično nadaljevanje vsakdanjega življenja.

Cohen in Taylor (1992, str. 47–49) v svoji knjigi opisujeta, da kljub temu, da imajo rutine v naših življenjih pomembno vlogo, pa naše življenje ne sme biti sestavljeno le iz vsakdanjih rutin. Pomembni deli našega vsakdanjega življenja ne smejo samo zdrsniti mimo nas, ampak je pomembno, da počnemo stvari, s katerimi se lahko razvijamo kot posamezniki z edinstveno identiteto. V analizi podatkov se mi je zdelo zelo pomembno, ko sem opazila, da imajo sogovorniki določene specifične rutine in dejavnosti, ki so po mojem mnenju pomembne za posameznikovo osebnostno rast in krepitev samega sebe. Sogovorniki so opisovali rutine igranja inštrumentov, rutine obiskovanja pevskih vaj, rutino teka, plavanja ipd.

Analiza pridobljenih podatkov je pokazala, da rutine sogovornikom dajejo občutek obvladovanja, reda in sestavljenosti dneva. Z njimi imajo tudi večji nadzor nad vsakdanjim življenjem, z nekaterimi rutinami pa tudi ohranjajo fizično in psihično zdravje ter lažje dosegajo načrtovane cilje. Po analizi podatkov sem opazila, da sogovorniki vidijo v rutinah predvsem pozitivno vlogo. Tudi Grebenc (2008, str. 90) opisuje, da rutine, ki nam dajejo možnost načrtovanja in pričakovanja, ljudem dajejo občutek varnosti. Predvsem dnevne rutine so tiste, ki nam omogočajo, da lahko imamo predvidljivost poteka dneva, prav s predvidljivostjo lahko zmanjšamo in lažje obvladujemo negotovosti. Grebenc in Šabić (2013, str. 125, 126) pa prav tako vlogo rutin vidita v tem, da nam pomagajo ohranjati občutek predvidljivosti dogodkov in

občutek, da je naša prihodnost varna. Z njimi dobimo tudi občutek orientacije in možnost, da gradimo in oblikujemo našo realnost.

Grebenc in Šabić sta v svojem delu navedli, da se kljub našim prizadevanjem lahko rutine, ki jih imamo, prekinejo. Določenih rutin ne moremo ohraniti, zato smo mnogokrat prisiljeni, da jih opustimo. Prekinitev z določeno rutino pa lahko pri osebah povzroči takojšnjo reakcijo. Navadno je takšna reakcija dramatična, saj se pri osebah pojavijo občutek zmedenosti, strah in občutek nelagodja. Prekinitev določene rutine pa nas v nadaljevanju prisili, da poiščemo načine, kako jo lahko ponovno vzpostavimo ali pa si ustvarimo novo rutino. Z raziskavo sem tudi jaz želela ugotoviti, kako uporabniki ravnajo, ko se zgodijo spremembe v njihovih rutinah, ter kako se ob tem počutijo. Tudi sama sem prišla do ugotovitev, da sogovorniki doživljajo težke občutke, kot na primer občutke jeze, slabe volje, tesnobe. Ravnanja ob prekinitvi rutin lahko prav tako povežem z navedeno literaturo, saj so tudi moji sogovorniki podali mnenje, da si ob prekinitvi rutin prizadevajo, da rutino izvedejo takoj, ko lahko, oziroma jo ponovno vzpostavijo ali pa staro rutino nadomestijo z novo.

Z raziskavo pa sem prišla tudi do ugotovitve, da osebe s težavami v duševnem zdravju ob pojavitvi krize ali poslabšanja duševnega zdravja mnogokrat opustijo določeno izvajanje rutin. Nekateri si prizadevajo, da ohranijo le tiste najbolj osnovne rutine. Posamezni sogovornik pa je izpostavil tudi zelo pomemben podatek, ki se nanaša na to, da je včasih izvajanje rutin tudi odvisno od načina poslabšanja duševnega zdravja.

RV2: Kakšne spremembe v rutinah se zgodijo ob sprejemu v psihiatrično bolnišnico?

Grebenc in Mali (2021, str. 77) razlagata, da mora posameznik z vključitvijo v institucionalno obliko bivanja sprejeti standardiziran življenjski slog. V institucijah se pojavljajo vsiljeni scenariji bivanja, kjer uresničevanje potreb posameznika ni več toliko vezano na njegov življenjski ritem, temveč postane del rutin in urnikov institucije. Tudi s svojo raziskavo sem prišla do podobnih ugotovitev. Intervjuvanci so namreč prav tako poročali o tem, da se je z vstopom v bolnišnico treba prilagoditi razmeram bolnišnice, prav tako so s hospitalizacijo izgubili občutek svobode in so menili, da je na njihovo dinamiko, dejavnosti, potek dneva vplivalo predvsem osebje bolnišnice.

Flaker (1998, str. 121–129) opisuje, da so urniki v institucijah poglavitni vzvodi urejanja življenja. Čas v njih postane cikličen, dnevi, tedni in leta so si med seboj enaki. Pojavljajo se ponavljajoči se obredi, dejavnosti, ceremonije, obedi, vizite potekajo vedno ob istih urah, saj si prizadevajo ohraniti natančnost časa, kar pripomore k povečanju učinkovitosti. Tudi moji sogovorniki so v pogovorih pripovedovali o tem, da se v bolnišnici pojavlja struktura dneva.

Pojavlja se red, ki ga dosežejo z urniki za vse dejavnosti in aktivnosti, ki se v dnevu dogajajo. Spoznala sem, da so se razmere razlikovale med odprtim in zaprtim oddelkom bolnišnice. Na zaprtem oddelku so bile razmere strožje, še toliko manj je bilo občutka svobode in vpliva o lastnem življenju.

Rutine, ki so se pojavljale pri sogovornikih v bolnišnici, so bile najpogosteje vezane na urnike. Posamezniki so poročali o prehranjevanju ob točno določenih urah, jutranje prebujanju ob vedno isti uri, jemanju terapije ob vedno isti uri ter tudi različnih dejavnostih, ki so bile vezane na urnike.

Hospitalizacija je nedvomno vplivala tudi na to, da so se nekatere rutine sogovornikov spremenile oziroma prekinile. Z analizo podatkov sem prišla do ugotovitve, da se rezultati nekoliko razlikujejo od posameznika do posameznika. Nekateri so poročali o tem, da so pred hospitalizacijo imeli več rutin in so s hospitalizacijo veliko rutin opustili, kot na primer rutina odhoda v službo šolo, ter z njimi niso spet nadaljevali niti po odpustu. Spet drugi posamezniki pa so poročali o tem, da so imeli pred hospitalizacijo manj rutin in je bila hospitalizacija tista, ki je pripomogla k temu, da je njihovo življenje postalo po hospitalizaciji bolj strukturirano. Tudi Grebenc in Šabić (2013, str. 113, 114) opisujeta, da se lahko kljub našim prizadevanjem naše rutine prekinejo. Nekaterih rutin mogoče ne moremo ohraniti in smo prisiljeni, da jih opustimo. Sprememba ali prekinitev z določenimi rutinami se lahko zgodi tudi zaradi spremembe prostora bivanja. S tem se lahko navežem tudi na mojo raziskavo, saj se je sprememba v rutinah ali prekinitev z rutinami nedvomno zgodila tudi zaradi prostora bivanja, kar je predstavljal odhod v psihiatrično bolnišnico.

Z vstopom v institucionalno obliko bivanja mora človek privoliti v standardiziran življenjski slog, sprejeti mora tudi identiteto uporabnika storitev, prav tako pa mora ob vsem tem tudi pokazati pripravljenost sodelovanja. (Grebenc & Mali, 2021, str. 77). Intervjuvanci so poročali o tem, da so z vstopom v bolnišnico sprejeli rutine, ki so že bile vzpostavljene v bolnišnici. Nekaterim posameznikom so rutine ustrezale, drugi so izpostavili, da so se morali na rutine navaditi, nekateri pa so menili, da je bilo rutin v bolnišnici preveč. Ne glede na to pa so nekatere osebe razlagale, da so rutine bolnišnice pozitivno vplivale na njihovo počutje in so se v bolnišnici začele zavedati, da so rutine pomembne za njihovo boljše počutje.

Pomembno spoznanje, ki sem ga pridobila z analizo podatkov, je bilo to, da so rutine, ki so bile vzpostavljene v bolnišnici, sogovornikom omogočale napovedljivost prihajajočih dogodkov v instituciji, njihovo vlogo so videli tudi v tem, da so z njimi dosegli zapolnitev dneva in se je s tem zmanjšal občutek dolgčasa. Tudi Grebenc in Šabić (2013, str. 125 in 126) opisujeta vlogo rutin v ohranjanju občutka, da so dogodki v prihodnosti predvidljivi ter da je naša

prihodnost varna. Vlogo rutin razlagata tudi tako, da nam dajejo občutek orientacije v vsakdanjem življenju.

RV3: Kako poteka ponovno vzpostavljanje rutin ob vrnitvi v domače okolje?

Z raziskavo sem spoznala, da so sogovorniki po odpustu iz bolnišnice začeli s ponovnim izvajanjem rutin, ki so jih imeli pred hospitalizacijo v psihiatrični bolnišnici. Poleg ponovne vzpostavitve rutin pa sem prišla tudi do ugotovitve, ki je še dodatno potrdila ugotovitev, da je imela hospitalizacija vpliv na rutine sogovornikov. Osebe so poročale o tem, da so si prizadevale, da so nadaljevale z nekaterimi rutinami, ki so se pojavljale v bolnišnici. Rutine, za katere so si prizadevali, da so z njimi nadaljevali tudi v domačem okolju, so bile rutine rednega prehranjevanja, rutine, povezane z gibanjem, ter tudi rutina pospravljanja postelje. Poleg vsega pa so sogovorniki po hospitalizaciji vzpostavili tudi nove rutine, ki jih sama zaznavam kot rutine, ki so pomembne za posameznikovo osebnostno rast in samouresničitev.

Vrnitev v domače okolje za sogovornike ni bila najlažja. Posamezniki so doživljali težke občutke in se srečevali z različnimi izzivi, kot na primer, kako bodo določeno rutino ohranili oziroma kako naj sploh vzpostavijo nove rutine, kako dobiti motivacijo za ohranitev rutin, kako se umakniti od preteklih rutin, ki za posameznike mogoče niso bile najboljše. Izziv, ki so ga izpostavili, je bil tudi, da so se ob vrnitvi v domače okolje vrnili v permisivno okolje, v neustrezne življenjske razmere, kjer so prevladovale stare rutine, oziroma so zaradi slabih življenjskih razmer težko vzpostavili nove rutine. Izzive, s katerimi so se srečevali sogovorniki moje raziskave, lahko povežem tudi z literaturo Grebenc in Šabič (2013, str. 123 in 124), kjer se navezujeta na osiromašene rutine, ki se lahko velikokrat pojavijo pri osebah, ki imajo daljše odsotnosti iz skupnosti zaradi bivanja v institucijah. Ker so v instituciji preživeli veliko časa, je lahko v njihovih vsakdanih malo oseb, dneve lahko velikokrat preživljajo sami in se zato pojavljajo določena osnovna opravila, s katerimi si prizadevajo zapolniti dan.

Z raziskavo sem prišla do ugotovitve, da so imeli sogovorniki v največji meri podporo prijateljev in družine pri ponovnem vzpostavljanju in ohranjanju rutin ob vrnitvi v domače okolje. Prav tako so bile nekaterim osebam v pomoč strokovne delavke. V pomoč pa jim je bilo to, da so si poskusili dan strukturirati, da so začeli ponovno početi stvari, ki so jim prinašale veselje, nekateri so si tudi sami oblikovali urnike in spiske opravil, s katerimi so lažje vzdrževali določene rutine.

Pomembna ugotovitev, ki sem jo prejela, pa je spoznanje oseb, da so zdaj oni tisti, ki imajo vpliv na svoje rutine, ne pa druge osebe, kot so vpliv doživljali v bolnišnici.

RV4: Na kakšen način osebe s težavami v duševnem zdravju vidijo podporo pri vzpostavitvi ter ohranitvi rutin?

Ob pregledu literature sem opazila, da o podpori pri vzpostavljanju in izvajanju rutin ni veliko govora. Prav zato sem želela od intervjuvancev ugotoviti, kaj vidijo kot možne oblike podpore in pomoči pri vzpostavljanju in ohranjanju rutin.

Podporo in pomoč pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin vidijo sogovorniki v tem, da bi potrebovali podporo oseb pri izvajanju aktivnosti, ki bi lahko tako prerasle v rutine. To bi predstavljalo zunanjo motivacijo, saj mnogokrat sami niso dovolj motivirani za izvajanje stvari, ki so koristne zanje. Sogovorniki pomoč vidijo tudi v tem, da bi aktivnosti izvajali skupaj z drugimi osebami, kar bi osebe spodbudilo, da bi stvari delale bolj dosledno.

RV5: Kakšno vlogo ima pri tem stroka socialnega dela?

Glede tematike, ki se navezuje na pomoč in podporo strokovnih delavcev, pa sem želela izvedeti, kako vidijo pomoč strokovnih delavcev v bolnišnici in kako pomoč strokovnih delavcev v domačem okolju pri vzpostavitvi ter ohranitvi rutin. Prišla sem do rezultatov, da vidijo možne oblike podpore pomoči v bolnišnici predvsem v obliki spodbud za vključevanje v aktivnosti in pogovorov o rutinah. Pomoč vidijo tudi v tem, da kljub temu, da jih spodbujajo za vključitev v aktivnosti, jih v aktivnosti ne silijo, ampak si prizadevajo predvsem za motiviranje uporabnikov. Podprejo jih lahko tudi s pogovorom o tem, kako nekatere rutine iz bolnišnice prenesti v domače okolje. Pomoč strokovnih delavcev ob vrnitvi v domače okolje pa vidijo na način, da podpore in svetovanja, spremljanja in nudenja podpore, ko uporabniki določene rutine izvajajo, saj bi jih na takšen način lažje ohranili. Podporo vidijo tudi v obliki spodbud k športnim aktivnostim in tudi, da bi lahko strokovni delavci organizirali določene ponavljajoče se aktivnosti ter dejavnosti, ki bi lahko predstavljale rutino. Kot možne oblike pomoči sogovorniki vidijo tudi predstavitev strategij ohranjanja rutin in svetovanje za možne izboljšave ter pomoč pri strukturiranju vsakdanjega življenja. Posamezni sogovornik je izpostavil tudi zelo pomemben vidik, saj podporo strokovnih delavcev vidi tudi v izdelavi individualnih načrtov. Izdelava individualnih načrtov nudi osebam podporo pri lažjem načrtovanju in oblikovanju ciljev. Sogovornik je opisal, da ga načrtovanje ciljev motivira, da si vzpostavi rutino, da lahko zastavljene cilje osvoji. Pri vseh predlogih, ki jih uporabniki vidijo kot možne oblike pomoči in podpore, se lahko navežem na metodo socialnega dela, ki se navezuje na raziskovanje življenjskega sveta uporabnika. Metodo je opisal Flaker, (2003, str. 55–59), ki opisuje, da z raziskovanjem življenjskega sveta raziskujemo podobo življenjskega sveta sogovornika, kjer raziskujemo, kakšne so njegove potrebe, želje in aspiracije.

Raziskujemo v obliki dialoga in refleksije, pri čemer podatke zbiramo neposredno z uporabnikom.

Priporočila, ki jih imajo sogovorniki za stroko socialnega dela, pa se nanašajo na to, da si želijo, da bi bilo nasploh o rutinah več govora, da bi obstajalo več predstavitev o različnih tematikah o rutinah ter tudi govora o rutinah, ki morda niso najboljše ter predstavitve strategij, kako z njimi prekiniti.

Nasploh pa imajo do sedaj sodelujoči v raziskavi predvsem zelo dobre izkušnje s strokovnimi delavci v bolnišnici, še bolj pa s strokovnimi delavci izven bolnišnice. S strani vseh so dobili ustrezno podporo in pomoč, dovolj spodbud in skupnega sodelovanja. Strokovni delavci, ki delujejo izven bolnišnice, jim nudijo veliko skupnega sodelovanja, tudi sami so vključeni v različne aktivnosti ter jim omogočajo tudi spremljanje, kako določene rutine izvajajo.

V sklopu podpore strokovnih delavcev izven bolnišnice in tudi glede drugih rezultatov je pomembno omeniti, da sem raziskavo opravljala izključno z osebami, ki so stanovalci stanovanjske skupine organizacije Ozara. Stanovalci stanovanjske skupine imajo možnost strokovne podpore od ponedeljka do petka v dopoldanskem času, izven delovnega časa pa so jim strokovni delavci za nujne stvari na voljo tudi preko telefona. Prisotnost strokovnih delavcev v tolikšni meri ima nedvomno vpliv na podporo, ki jo uporabniki dobijo, prav tako ima to vpliv tudi na njihove dejavnosti in aktivnosti, ki so mnogokrat organizirane v sklopu organizacije Ozara. Zavedam se, da je ta dejavnik nekoliko vplival na mojo celotno raziskavo. Menim, da bi mogoče pridobila nekoliko drugačne podatke, če bi raziskavo opravila z osebami s težavami v duševnem zdravju, ki bivajo v domačem okolju, kjer podpora strokovnih delavcev ni tako pogosta ter življenjske razmere pri mnogih niso tako urejene, kot so v stanovanjskih skupinah.

6. SKLEPI

V nadaljevanju navajam sklepe, ki sem jih oblikovala na podlagi rezultatov raziskave.

- Hospitalizacija ima vpliv na rutine sodelujočih, to se kaže s prekinitvijo oziroma spremembo določenih rutin ob vstopu v bolnišnico ter tudi prevzemanjem in nadaljevanjem s posameznimi rutinami bolnišnice ob vrnitvi v domače okolje.
- Poleg vsakdanjih rutin, kot so skrb za osebno higieno, prehranjevanje, skrb za čistočo, imajo sodelujoči tudi rutine, ki so pomembne za njihovo zdravje, duševno zdravje in osebnostno rast, kot na primer rutine, povezane z gibanjem, rutine igranja inštrumentov, rutine petja ipd.
- Rutine intervjuvancev dajejo občutek načrtovanosti, reda in sestavljenosti dneva. Omogočajo jim občutek večjega nadzora nad življenjem in lažjega doseganja zastavljenih ciljev. Vlogo rutin vidijo tudi v ohranjanju fizičnega in psihičnega zdravja.
- Hospitalizacija v psihiatrično bolnišnico je za osebe, ki so sodelovale v raziskavi, predstavljala težke občutke, stisko in občutke tesnobe.
- Z vstopom v bolnišnico so morali sodelujoči prekiniti z določenimi rutinami. Ob tem so doživljali občutke jeze, slabo voljo in tesnobo.
- Ob poslabšanju duševnega zdravja sodelujoči prekinejo oziroma opustijo izvajanje določenih rutin. Pri nekaterih pa je izvajanje rutin odvisno od načina poslabšanja duševnega zdravja.
- Z vstopom v bolnišnico so se intervjuvanci prilagodili razmeram bolnišnice, izgubili so občutek svobode, na njihovo dinamiko, potek dneva pa je imelo vpliv osebje.
- Rutine v bolnišnici so se navezovale na urnike in razporede. Pojavljale so se rutine prehranjevanja ob določenih urah, pitja terapije ob točnih urah, dejavnosti, aktivnosti, terapije ter vizite so bile vezane na urnike.
- Na rutine bolnišnice so se sodelujoči po določenem času navadili.
- Z rutinami v bolnišnici so sogovorniki pridobili občutek napovedljivosti prihajajočih dogodkov, dosegli so zapolnitev dneva in posledično zmanjšanje občutka dolgočasja.
- Ob vrnitvi v domače okolje so se intervjuvanci srečevali s težkimi občutki in različnimi izzivi, ki so se navezovali tako na razmere v domačem okolju kot na vzpostavitev in ohranitev rutin.

- Po odpustu iz bolnišnice so sodelujoči začeli s ponovnim izvajanjem določenih rutin, ki so jih imeli pred hospitalizacijo. Nekateri pa so prekinili z določenimi rutinami, kot na primer z rutino šolanja, zaposlitve.
- Prišla sem tudi do ugotovitve, da so sodelujoči nadaljevali z nekaterimi rutinami iz bolnišnice.
- Pri ponovnem vzpostavljanju rutin pa so jim bili v največjo podporo starši, prijatelji in strokovni delavci. V pomoč jim je bilo najbolj to, da so si poskusili dan strukturirati, da so počeli stvari, ki so jim prinašale veselje, ter tudi oblikovanje urnikov in spiskov opravil.
- Po vrnitvi v domače okolje so ponovno pridobili občutek, da so oni zdaj tisti, ki imajo vpliv na svoje rutine in vsakdanje življenje.
- Sogovorniki podporo pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin vidijo v podpori pri izvajanju aktivnosti, spremstvu ter motiviranju.
- Izkušnje z dosedanjo pomočjo strokovnih delavk tako v bolnišnici kot tudi v domačem okolju so sodelujoči opisali kot zelo dobre. S strani vseh so dobili ustrezno podporo in pomoč, veliko spodbud in skupnega sodelovanja.
- Kot možne oblike pomoči strokovnih delavcev v bolnišnici so sogovorniki opisali dajanje spodbud za vključevanje v aktivnosti, pogovore o rutinah, motiviranje bolnikov ter pogovor o tem, kako določene rutine uspešno prenesti v domače okolje.
- Kot možne oblike pomoči strokovnih delavcev izven bolnišnice pa so navajali nudenje podpore in svetovanja, omogočanje spremstva na aktivnosti, organiziranje ponavljajočih se aktivnosti, ki bi lahko prerasle v rutino, predstavitev strategij ohranjanja rutin, svetovanje za možne izboljšave, pomoč pri strukturiranju vsakdanjega življenja ter izdelovanje individualnih načrtov z načrtovanjem ciljev.
- Sogovorniki so predlagali, da bi stroka socialnega dela lahko področje, ki se navezuje na temo rutin, izboljšala na način, da bi bilo o rutinah več govora, da bi obstajale predstavitve o različnih tematikah, ki se navezujejo na rutine, ter tudi govor o rutinah, ki niso najboljše, in predstavitev strategij, kako lahko z njimi prekinemo.

7. PREDLOGI

- Osebe s težavami v duševnem zdravju bi bilo treba spodbujati k vzpostavljanju rutin, ki so pomembne za posameznikovo duševno zdravje ter osebnostno rast. Poleg tega bi bilo pomembno spodbujati nadaljevanje s pomembnimi rutinskimi vzorci, kot na primer nadaljevanje z zaposlitvijo, šolanjem, po prihodu iz hospitalizacije v domače okolje, če je posameznika tega sposoben. Pomoč pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin lahko predstavljajo tudi individualni načrti. Strokovni delavci bi se morali truditi, da z osebami s težavami v duševnem zdravju dosledno izdelujejo in tudi obnavljajo individualne načrte v povezavi z uporabnikovimi cilji ter željami.
- Strokovni delavci bi si morali prizadevati, da zagotovijo podporo uporabnikom pri vzpostavljanju rutin ob vrnitvi v domače okolje. Podporo bi lahko nudili z organizacijo aktivnosti, ki bi se spremenile v rutino, predstavitvijo strategij, kako vzpostaviti nove rutine in kako jih ohraniti, pomočjo pri strukturiranju vsakdanjega življenja ipd. S tem bi se pri uporabnikih zmanjšal občutek osamljenosti in izoliranosti in se krepil občutek nadzora ter vpliva nad vsakdanjim življenjem.
- Strokovni delavci v bolnišnici, pa tudi strokovni delavci v domačih okoljih bi morali uporabnikom nuditi podporo v sklopu prenosa in ohranitve določenih rutin iz bolnišnice, ki se zdijo uporabnikom dobre in koristne. Strokovni delavci v bolnišnicah bi lahko predstavili strategije, kako koristne rutine prenesti v domače okolje, socialni delavci pa bi podporo lahko nudili na način, da bi uporabnike spraševali o dobrih rutinah, ki so jih imeli v bolnišnici ter jim pomagali pri njihovem izvajanju tudi v domačem okolju. S tem bi omogočili, da osebe s težavami v duševnem zdravju nadaljujejo z vzorci bolnišnice, ki so se jim zdeli pomembni za boljše počutje ter boljše duševno zdravje, kar bi morda pripomoglo k temu, da se ponovno poslabšanje ne bi zgodilo.
- Strokovni delavci v skupnosti bi si morali prizadevati za širitev socialne mreže oseb s težavami v duševnem zdravju, kar bi pripomoglo k temu, da bi imele osebe več bližnjih oseb, s katerimi bi lahko dejavnosti večkratno izvajale, kar bi lahko preraslo v rutino.
- Strokovni delavci v bolnišnici bi si morali prizadevati, da vsakemu uporabniku, ko je sprejet v psihiatrično bolnišnico, razložijo potek vsakdana bolnišnice, opišejo urnike, dejavnosti ter rutinske vzorce, ki se v bolnišnici pojavljajo.

- Za učinkovito izvajanje podpore strokovnih delavcev v praksi bi bilo potrebnega več strokovnega gradiva, ki je povezano s temo rutin in specifičnim področjem stroke socialnega dela.
- Strokovnim delavcem, ki delujejo tako v sklopu socialnega varstva kot tudi v zdravstvu, bi lahko izobraževalne ustanove, na primer Fakulteta za socialno delo, nudile izobraževanja na tematike rutin, ki bi se navezovale na pomembnost rutin v vsakdanjem življenju, strategije, kako prenesti znanja o rutinah svojim uporabnikom, ipd. in jih ozaveščale, da so za nekatere osebe s težavami v duševnem zdravju rutine zelo pomembne ter imajo pomemben vpliv na njihovo duševno zdravje ter da hospitalizacija v psihiatrični bolnišnici pomeni velik vpliv na uporabnikov potek vsakdana.
- Ozaveščanje širše javnosti o rutinah, ki mnogokrat za nas niso najboljše, ter predstavitev nasvetov in strategij, kako z njimi prekiniti in se jih znebiti. Ozaveščanje o slabih rutinah in strategijah, kako z njimi prekiniti, bi bilo koristno tudi za osebe s težavami v duševnem zdravju, saj se lahko mnogokrat srečujejo s slabimi rutinami, ki po mojem mnenju mnogokrat vplivajo na njihovo duševno zdravje. Prekinitev z njimi je lahko nujna, da se njihovo duševno zdravje izboljša.

8. VIRI IN LITERATURA

Cohen, S. & Taylor, L. (1992). *Escape attempts: the theory and practice of resistance to everyday life.* London: Routhledge.

Dernovšek, M., Oreški, S., & Hrast, I. (2010). *Kam in kako po pomoč v duševni stiski.* Ljubljana: Izobraževalno raziskovalni inštitut.

Flaker, V. (1998). *Odpiranje norosti : vzpon in padec totalnih ustanov.* Ljubljana: Založba

Flaker, V. (2003). *Oris metod socialnega dela: uvod v katalog centrov za socialno delo*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo

Flaker, V., Mali, J., Kodele, T., Grebenc, V., Škerjanc, J. & Urek, M. (2008). *Dolgotrajna oskrba: Očrt potreb in odgovorov nanje.* Ljubljana: Fakulteta za socialno delo

Grebenc, V. (2008). Rutine kot predvidljivi scenariji vsakdanjega življenja. *Dialogi,* 44(10), 90-107.

Grebenc, V. & Šabić, A. (2013). *Ljubljanske zgodbe: biografije navadnih ljudi.* Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

Kamin, T., Jeriček Klanšček, H., Zorko, M., Bajt, M., Roškar, S. & Dernovšek, M. (2009). *Duševno zdravje prebivalcev Slovenije.* Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja.

Kobal Straus, K. & Vidmar, T. (2011). Koordinirana obravnava v skupnosti. *Zbornica zdravstvene nege,* 45(4). Pridobljeno s https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-QJOQALZT/8a79db36-1731-48fc-8b50-fdfcab3e4482/PDF

Kores Plesničar, B. (2011). *Duševno zdravje*. Maribor: Fakulteta za družbene vede.

Lamovec, T. (1995). *Psihoze, alternativa in skupnost: specialistično delo*. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo

Lamovec, T. (1998). *Psihosocialna pomoč v duševni stiski*. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo.

Lamovec, T. (2006). *Ko rešitev postane problem in zdravilo strup : nove oblike skrbi za osebe v duševni stiski*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo

Lamovec, T. & Flaker, V. (1993). Kaj je duševna bolezen? *Socialno delo, 32.* Pridobljeno 15.3.2024 s https://www.revija-socialnodelo.si/mma/Kaj_URN_NBN_SI_DOC-64CZKL6S.pdf/20191106120134 74/

Lamovec, T. (1996). Duševno zdravje v skupnosti skozi oči uporabnika. *Socialno delo.* Pridobljeno 24.4.2024 s https://www.revija-

socialnodelo.si/mma/Duevno_URN_NBN_SI_DOC-6GUCUIHU.pdf/2019051818065534/

Mali, J. & Grebenc, V. (2021) *Strategije raziskovanja in razvoja dolgotrajne oskrbe starih ljudi v skupnosti.* Ljubljana: Založba univerze

McFall, E., Du Gay, P. & Carter, S. (2008). *Conduct : sociology and social worlds.* Manchester: Manchester Universitiy Press.

Mesec, B. (1997). *Metodologija raziskovanja v socialnem delu I: Načrtovanje raziskave. Študijsko gradivo za interno rabo*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

Rafaelič, A. (2015). *Pomen povezovanja pri oskrbi po meri človeka v procesih dezinstitucionaliazcije* (Doktorska dizertacija). Fakulteta za socialno delo, Ljubljana

Rafaelič, A. & Flaker, V. (2021). *DEZINSTITUCIONALIZACIJA I: neskončna.* Ljubljana: Založba Univerze.

Roškar, S., Jeriček Klanšček, H., Vinko, M. & Hočevar Grom, A. (ur.) (2019). *Duševno zdravje otrok in mladostnikov v Sloveniji.* Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.

Švab, V. (1996). *Duševna bolezen v skupnosti.* Radovljica: Šent, Slovensko združenje za duševno zdravje.

Švab, V. (2009). *Duševna bolezen in stigma.* Ljubljana: Šent, Slovensko združenje za duševno zdravje.

Švab, V. (ur.). (2015). *Obravnava v skupnosti.* Ljubljana: Šent, Slovensko združenje za duševno zdravje.

Tancek, M., Sommeregger, B., Kerznar, M. & Marinč, A. (2008). *Novi paradoks in stanovanjske skupine v Sloveniji.* Ljubljana: TKBM.

Unuk, J. (ur.). (2008). *Stigma – Zapiski o upravljanju poškodovane identitete.* Maribor: Aristej

Videmšek, P. (2013). *Iz institucij v skupnost: stanovanjske skupine nevladnih organizacij na področju duševnega zdravja.* Ljubljana: Fakulteta za socialno delo

Zakon o duševnem zdravju - uradno prečiščeno besedilo (ZDZdr). (2008) Ur. l. RS 77/08, Ur. l. 46/15, Ur. l. 44/19. Pridobljeno 21.1.2024 s http://pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO2157

9. PRILOGE[1]

9.1. Vodilo za intervju

Kakšen je pomen rutin v vsakdanjem življenju pri osebah s težavami v duševnem zdravju?

1. Kakšne so vaše dnevne rutine?
2. Kako rutine vplivajo na vaše počutje?
3. Katere rutine se vam zdijo najpomembnejše za ohranjanje vašega zdravja?
    a. Imate katere posebne rutine za ohranjanje vašega duševnega zdravja?
4. Kakšna je po vašem mnenju vloga rutin, ki jih redno izvajate?
5. Kako se spopadate s spremembami, ki povzročijo, da se na primer določena rutina prekine?
6. Kako se počutite, ko se zgodijo spremembe v vaših rutinah?
7. Kaj vas motivira, da vztrajate pri izvajanju svojih rutin?
8. V primeru poslabšanja duševnega zdravja kako poteka izvajanje vaših stalnih rutin?

Kakšne spremembe v rutinah se zgodijo ob sprejemu v psihiatrično bolnišnico?

1. Ali vidite razlike v rutinah pred in po hospitalizacijo?
2. kako je proces hospitalizacije vplival na vaše rutine?
3. Katere rutine ste s hospitalizacijo opustili? Zakaj?
4. Katere nove rutine so se z bolnišničnim zdravljenjem vzpostavile?
5. Kako ste se počutili ob spremembah rutin, ki so se zgodile z vstopom v bolnišnico?
6. Kako so spremembe vaših rutin vplivale na vaše duševno zdravje?

Kako poteka ponovno vzpostavljanje rutin ob vrnitvi v domače okolje iz hospitalizacije?

1. Kako ste se počutili ob prihodu v domače okolje, po tem ko je bilo vaše življenje v bolnišnici bolj rutinsko?
2. Ali ste po zaključku hospitalizacije začeli s ponovnim izvajanjem rutin, ki ste jih imeli pred hospitalizacijo? So se vzpostavile kakšne nove rutine?
3. Ali ste po zaključku hospitalizacije nadaljevali z rutinami, ki so se vzpostavile v bolnišnici?
4. Kako ste doživljali ponovno vzpostavljanje, ohranjanje rutin po vrnitvi v domače okolje?
5. Kakšni so bili največji izzivi pri ponovnem vzpostavljanju rutin po vrnitvi v domače okolje?
6. Kaj vam je pomagalo pri ponovnem vzpostavljanju rutin po odpustu iz bolnišnice?
7. Kaj po vašem mnenju najbolj vpliva na to kakšne rutine imate sedaj in kaj je imelo največji vpliv v bolnišnici?

Kako osebe s težavami v duševnem zdravju vidijo podporo pri vzpostavitvi in izvajanju rutin ter kakšno vlogo ima pri tem stroka socialnega dela?

1. Kakšna bi bila po vašem mnenju podpora, ki bi jo potrebovali za vzpostavitev in ohranitev rutin in kdo bi vam pri tem lahko pomagal?
2. Kakšna je vaša izkušnja s podporo pri uvajanju na rutine bolnišnice, ki ste jo prejeli od strokovnega osebja v bolnišnici?

[1] Priloge niso bile lektorirane.

3. Kako vidite podporo socialnih delavcev ali drugega osebja v psihiatrični bolnišnici pri uvajanju na nove rutine in ohranjanje nekaterih starih rutin?
4. Na kakšen način vas lahko socialni delavci podprejo pri vzpostavitvi rutin po hospitalizaciji ?
5. Kakšne so vaše izkušnje s podporo strokovnih delavcev pri rutinah v vašem življenju
6. Kaj priporočate, da bi lahko stroka socialnega dela naredi drugače pri ohranjanju in vzpostavitvi novih rutin?
7. Ali se vam zdijo rutine sploh pomembne v vašem življenju?

9.2. Transkripcije intervjujev

INTERVJU A

Kakšne so vaše dnevne rutine?

Zjutraj vstajam ob 8 zjutraj (A1), pojem zajtrk (A2), opravim stvari iz osebne higiene (A3) in vsako jutro pospravim posteljo (A4). Vsak popoldan tečem (A5), ker se po teku boljše počutim, zvečer pa gledam videe na YouTube (A6) in se trdim, da grem okoli 11 zvečer spat (A7). Vsako jutro, ko vstanem popijem tudi terapijo (A8).

Kako rutine vplivajo na vaše počutje?

Mislim, da vse vplivajo dobro na moje počutje(A9). Mislim, da bi bilo še boljše, če bi imel še več rutin(A10). Ko imam določeno rutino se dobro počutim(A11). Dajejo mi občutek varnosti(A12).

Katere rutine se vam zdijo najpomembnejše za ohranjanje vašega zdravja?

Vse se mi zdijo pomembne(A13). Predvsem terapija, da redno pijem tablete(A14), ker sem s tem imel včasih velike težave in da hodim ob točni uri spat(A15), kar me prisili, da se dobro naspim in seveda tek, da se gibam in rekreiram (A16), da naredim nekaj zase.

Imate katere posebne rutine za ohranjanje vašega duševnega zdravja?

Rutina, ki je pomembna za moje duševno zdravje je tek(A17). S tekom se res sprosim in boljše počutim.

Kakšna je po vašem mnenju vloga rutin, ki jih redno izvajate?

Mislim, da je pomembna vloga to, da z njimi ohranjam zdravje, fizično in psihično(A18). Rutine, ki jih izvajam z drugimi ljudmi mi dajejo tudi občutek vključenosti v družbo(A19). Na primer rutina, da hodiš v šolo ali pa v službo je po mojem mnenju zelo pomembna za občutek pripadnosti v družbi(A20).

Kako se spopadate s spremembami, ki povzročijo, da se na primer določena rutina prekine?

S temi spremembami se spopadam tako, da poiščem pomoč pri ljudeh, ki so mi blizu(A21), družina, prijatelji.

Kako se počutite, ko se zgodijo spremembe v vaših rutinah?

Na začetku mi je sigurno težko, ker vidim, da ne morem določene stvari narediti (A22). Če pa je moje počutje res slabo se kdaj potem s tem sploh ne obremenjujem(A23), ker bi to še dodatno poslabšalo moje duševno počutje.

Kaj vas motivira, da vztrajate pri izvajanju svojih rutin?

Je nek notranji nagon v meni(A24), ki me motivira. Pomemben faktor je samouresničitev(A25), da nekaj dosežem v življenju(A26) in tudi predvsem občutek veselja do določenih rutin(A27), na primer tek.

V primeru poslabšanja duševnega zdravja kako poteka izvajanje vaših stalnih rutin?

Ko je zelo težko po navadi opustim z rutinami(A28), ostanejo mi le tiste osnovne(A29), osebna higiena… potem ko se boljše počutim, poskusim spet vzpostaviti rutine, ki se mi zdijo pomembne za moje duševno zdravje (A30). Tiste, ki so dobre za moje počutje.

Ali vidite razlike v rutinah pred in po hospitalizaciji?

Pred hospitalizacijo je bilo moje življenje v rasulu(A31). Po zadnji hospitalizaciji imam bolj strukturirano življenje(A32), prej je bilo vse nedoločeno(A33), vse sem bolj puščal naključju(A34).

Kako je proces hospitalizacije vplival na vaše rutine?

Rutine so se popolnoma spremenile(A35). Imeli smo urnik za zajtrk, za kosilo, za večerjo(A36), jemali smo terapije, ko smo jih prejeli(A37). Imeli smo tudi rutino, da smo vsakdan telovadili(A38), če smo želeli. Smo pa bili potem tudi prepuščeni sami sebi(A39). Meni je bilo velikokrat dolgčas(A40). Sem se pa v bolnišnici začel bolj aktivno ukvarjati s športom(A41). Vsak dan popoldan sem hodil tečt(A42), hodili smo tudi na sprehode(A43).

Katere rutine ste s hospitalizacijo opustili?

Nisem imel posebnih rutin(A44) preden sem bil hospitaliziran, razen osebne higiene(A45). Nisem se redno zbujal ali hodil zvečer spat(A46), ali pa jedel vsak obrok(A47), s športom se tudi nisem redno ukvarjal (A48).

Katere nove rutine so se z bolnišničnim zdravljenjem vzpostavile?

Bolj intenzivno sem začel teči(A49), pred hospitalizacijo se z športom nisem ukvarjal tako pogosto(A50), ne bi rekel, da je bila to takrat moja rutina. Ko pogledam nazaj, ko sem bil v bolnišnici pa je to, da sem se gibal postalo nekako moja rutina(A51).

Kako ste se počutili ob spremembah rutin, ki so se zgodile z vstopom v bolnišnico?

Na začetku mi je bilo težko(A52), bil sem še vedno pod vplivom psihoze(A53), ljudi, situacije sem doživel zelo psihotično(A54). Na začetku me je bilo strah(A55), ker je vseeno bil nek red, ki sem se ga moral držati(A56). Najprej nisem bil navdušen nad vsemi rutinami, ki so bile. (A57) Nato pa sem se rutin navadil(A58), vsaj sem lahko pričakoval, kaj se bo dogajalo(A59), da sem vedel kako bo razporejen čas(A60).

Kako so spremembe vaših rutin vplivale na vaše duševno zdravje?

Mislim, da kar dobro (A61), vseeno sem takrat potreboval bolj strukturirano življenje(A62), po tem ko sem se navadil so mi rutine ustrezale(A63). Tudi boljše sem se počutil(A64), ker sem na primer zgodaj ustal, čeprav na začetku ni bilo lahko. Ali pa ko sem šel na sprehod ali se ukvarjal s športom. Sedaj vidim, da že če vstanem bolj zgodaj, se bom boljše počutil in bom imel občutek, da imam več možnosti, da boljše izpeljem svoj dan(A65).

Kako ste se počutili ob prihodu v domače okolje, po tem ko je bilo vaše življenje v bolnišnici bolj rutinsko?

Po vrnitvi v domače okolje mi je bilo sprva težko(A66), saj sem se navadil na rutine v bolnišnici(A67). Bil sem izgubljen(A68), okolje je bilo bolj permisivno(A69), sem se lažje zapustil(A70). Bil sem v stresu(A71), ker sem prišel nazaj v domače okolje in nisem imel več vseh rutin, ki so bile v bolnišnici.

Ali ste po zaključku hospitalizacije začeli s ponovnim izvajanjem rutin, ki ste jih imeli pred hospitalizacijo? So se vzpostavile kakšne nove rutine?

Mislim da ne(A72), osnovne rutine, ki sem jih imel pred hospitalizacijo sem nadaljeval tudi ko sem bil v bolnišnici in potem ko sem prišel iz bolnišnice(A73). Nova rutina, ki jo imam sedaj je, da trikrat tedensko počistim svojo sobo in redno skrbim za čistočo prostorov(A74).

Ali ste po zaključku hospitalizacije nadaljevali z rutinami, ki so se vzpostavile v bolnišnici?

Ja, z nekaterimi rutinami sem se trudil, da sem z njimi nadaljeval(A75). Mogoče sem nadaljeval z rednimi obroki(A76), ker preden sem šel v bolnišnico se nisem redno prehranjeval(A77). Ugotovil sem, da so redni obroki zame zelo pomembni, zato se še vedno trudim, da z njimi nadaljujem kolikor toliko dosledno.

Kako ste doživljali ponovno vzpostavljanje, oblikovanje rutin po vrnitvi v domače okolje?

Na trenutke mi je bilo težko(A78). V bolnišnici se vseeno vzpostavi določen ritem, ki mu je potrebno slediti(A79). Ko sem prišel domov, oziroma v stanovanjsko skupino sem se trudil, da sem ohranil rutine, ki so se mi zdele dobre za moje počutje(A80). Večkrat sem se prisilil, da sem neko stvar vsak dan delal(A81), mislim no tudi zdaj se večkrat prisilim(A82). To pa počnem ker se mi zdi, da odkar imam neko rutino se počutim boljše, lažje mi je, ker vem kaj sledi(A83).

Kakšni so bili največji izzivi pri ponovnem vzpostavljanju rutin po vrnitvi v domače okolje?

Doma sem bil prepuščen samemu sebi(A84), doma me niso nadzorovali(A85), me niso motivirali(A86). Ko prideš domov si navajen na neke stare vzorce(A87), neke stare rutine (A88)in hitro padeš spet pod vpliv starih rutin(A89). Največji izziv je bil po mojem mnenju to kako bom določene rutine ohranil(A90). Vseeno je bil v bolnišnici večji red(A91), v rutine sem bil bolj prisiljen (A92) in jih je bilo lažje izvajati(A93), saj so vsi bolniki sledili rutinam(A94), ki so bile v bolnišnici.

Kaj vam je pomagalo pri ponovnem vzpostavljanju rutin po odpustu iz bolnišnice?

Družina mi je dala veliko oporo(A95), tudi starši so mi večkrat napisali listek, kaj bi lahko naredil(A96), pa so mi napisala tudi na primer igranje kitare, tek. Tako sem se lažje spravil, da sem izvajal aktivnosti, ki me veselijo, potem je to preraslo v navado(A97). Pole tega, mi je mogoče pomagal tudi prihod v stanovanjsko skupino(A98), vseeno mislim, da je v stanovanjski skupini več rutin, ki se dogajajo vsakodnevno ali tedensko(A99). Pri tem mislim na tedenske sestanke(A100), ki nas mogoče prisilijo v to, da tedensko pospravljamo stanovanje. Pomagalo mi je tudi to, da sem se dobival s prijatelji(A101) in smo skupaj večkrat hodili na sprehode.

Kaj po vašem mnenju najbolj vpliva na to kakšne rutine imate sedaj in kaj je imelo največji vpliv na vaše rutine v bolnišnici?

Mislim, da je bila v bolnišnici neka zunanja motivacija, da sem ohranjal rutine(A102), najverjetneje je imelo največji vpliv osebje (A103) ter tudi to, da mi je bilo dolgčas(A104). Sedaj pa je tudi veliko dejavnikov, ki vplivajo(A105). Naprej sem jaz, ki sedaj vplivam(A106), ker se kdaj prisilim na primer teči ali pa, da si skuham kosilo, potem vplivajo tudi prijatelji(A107), velik vpliv name pa imajo tudi zdravila(A108). Velikokrat me učinki zelo utrujajo(A109), da si zaradi zaspanosti velikokrat podrem kakšne rutine(A110), se ne zbudim zjutraj, ker pozno vstanem si potem ne skuham kosila. Takrat se mi zdi, da se mi celoten dan podre(A111).

Kakšna bi bila po vašem mnenju podpora, ki bi jo potrebovali za vzpostavitev in ohranitev rutin in kdo bi vam pri tem lahko pomagal?

Mislim, da bi bilo dobro, da bi imel neko zunanjo motivacijo ali neko prisilo(A112). Razmišljal sem, da bi šel v komuno(A113), tam se mi zdi, da bi imel res dobro strukturiran dan(A114), da bi se naučil strukturiranosti(A115). Če ne bi mi pomagali tudi prijatelji(A116), če bi se z njimi dogovoril, da se ne vem vsak dan ob 3h dobimo, da gremo na sprehod ali telovadit, bi se rutin še bolj držal.

Kakšna je vaša izkušnja s podporo pri uvajanju na rutine bolnišnice, ki ste jo prejeli od strokovnega osebja v bolnišnici?

Uf takrat, ko sem prišel v bolnišnico sem se na začetku zelo slabo počutil(A117), tako da se ne spomnim točno kaj so mi povedali(A118). Mislim, da je bilo v bolnišnici to, da so mi povedali kako poteka dan(A119), kakšne so delavnice, aktivnosti(A120).

Kako vidite podporo socialnih delavcev ali drugega osebja v psihiatrični bolnišnici pri uvajanju na nove rutine in ohranjanje nekaterih starih rutin?

Podporo vidim v tem, da v začetku sigurno ni ustrezno, da bolnike silijo v neke aktivnosti, če je zdravstveno stanje zelo slabo(A121), potem pa se mi zdi dobro, da spodbujajo uporabnike(A122), da na primer jih motivirajo, da gredo vsak dan ven, da se udeležujejo delavnic(A123),.

Na kakšen način vas lahko socialni delavci podprejo pri vzpostavitvi rutin po hospitalizaciji?

Lahko bi mi pomagali, ne vem mogoče če bi me socialna delavka poklicala zjutraj(A124), da bi vsako jutri vstal. Ali pa če bi nam predstavili kakšne strategije s katerimi bi se lahko bolj držal svojih rutin(A125). Mogoče tudi v stanovanjski skupini, da bi bilo več dejavnosti, ki bi bile točno ob določenih dnevih(A126). Zdi se mi, da nam prav takšne dejavnosti ustvarjajo dobro rutino, ker so tudi takšne aktivnosti dobre za nas(A127).

Kakšne so vaše izkušnje s podporo strokovnih delavcev pri rutinah v vašem življenju?

Zaenkrat mislim, da ok(A128). Strokovne delavke se vseeno poskrbijo, preverijo, če smo pospravili, če smo se umili, če smo kaj kuhali(A129), spodbujajo nas za športne aktivnosti (A130)

Kaj priporočate, da bi lahko stroka socialnega dela naredi drugače pri ohranjanju in vzpostavitvi novih rutin?

Mogoče, da nam bolj predstavijo kaj so rutine, kako vzpostavimo rutine(A131). Mislim, da bi bilo dobro, da bi ostajala kakšna izobraževanja(A132), ker o rutinah jaz nisem vedel veliko(A133).

Ali se vam zdijo rutine sploh pomembne v vašem življenju?

Ja kot sem že reku se mi zdijo zelo pomembne. (A134) Mislim, da nam pomagajo krepiti sebe na vseh ravneh(A135), da najdeš neko veselje, zadovoljstvo z njimi(A136).

INTERVJU B

Kakšne so vaše dnevne rutine?

Vsak dan vstanem ob 9 uri (B1). Vsak dan si skuham kosilo(B2), vsak dan sem po kosilu na računalniku(B3), kjer urejam kakšne slike ali brskam po spletu. Moja rutina je tudi, da vsak dan pokličem mamo (B4) in se z njo nekaj časa pogovarjam(B5). Zvečer vsak dan gledam televizijo(B6). Vsak večer tudi poskrbim za osebno higieno(B7), spat pa se trudim, da hodim okoli 10 ure(B8). Vsak teden ob sredah pa se udeležujem tudi pevskih vaj(B9), ki jih imamo na organizaciji. Vsako jutro pa imam rutino, da tudi jemljem terapijo (B10). Dvakrat mesečno pa hodim tudi na bazen, (B11) kjer se trdim, da veliko preplavam. Zdi se mi, da plavanje dobro vpliva na moje počutje(B12).

Kako rutine vplivajo na vaše počutje?

Zdi se mi, da vse rutine dobro vplivajo na moje počutje(B13). Všeč mi je, da imam načrtovano(B14), da si zapolnim dan(B15). Bolj mi je všeč, da je vsak dan sestavljen(B16), da lažje funkcioniram v dnevu(B17).

Katere rutine se vam zdijo najpomembnejše za ohranjanje vašega zdravja?

Najpomembnejše je, da jemljem terapijo(B18), ki jo imam predpisano, s tem je tudi moje počutje veliko boljše in bolj stabilno. Za moje zdravje se mi zdijo tudi pomembni redni obroki(B19). Vsak dan si skuham kosilo in večerjo(B20), nisem pa dosleden pri zajtrku(B21). Pa tudi plavanje (B22) mislim, da je za moje zdravje zelo pomembno, tako za fizično kot tudi psihično počutje.

Imate katere posebne rutine za ohranjanje vašega duševnega zdravja?

Za duševno zdravje je predvsem pomembno jemanje terapije(B23). To je pomembno za moje duševno zdravje, saj brez terapije ne funkcioniram normalno. Pomembno se mi zdijo tudi kakšni sprehodi(B24) in gibanje(B25).

Kakšna je po vašem mnenju vloga rutin, ki jih redno izvajate?

Mislim, da mi dajejo sposobnost, da si dobro urediš in načrtuješ dan(B26), dajejo mi tudi občutek reda(B27), da imaš določene stvari planirane v naprej(B28), da ni vse spontano. (B29)

Kako se spopadate s spremembami, ki povzročijo, da se na primer določena rutina prekine?

Ko se to zgodi nimam s tem težav(B30), ker veliko stvari delam tudi sam spontano(B31). Use je zame takrat enako(B32).

Kako se počutite, ko se zgodijo spremembe v vaših rutinah?

Odvisno za kakšno rutino gre (B33), včasih me kdaj malo razjezi(B34), postanem slabe volje, ker niso stvari tako kot sem jih pričakoval(B35).

Kaj vas motivira, da vztrajate pri izvajanju svojih rutin?

Motivira me mogoče to, ker vidim, da s tem ko nekaj delam večkrat in bolj pogosto, se izvajanje nekih dejavnosti izboljša(B36).Motivira me tudi to, da vidim da z njimi ohranim nek red(B37), nek nadzor nad svojim življenjem(B38). Vidim, da mi je v življenju lažje, če načrtujem stvari(B39).

V primeru poslabšanja duševnega zdravja kako poteka izvajanje vaših stalnih rutin?

Takrat se mi zdi, da jih nisem opravljal(B40), ker je bilo tudi počutje takrat slabše. Določenih rutin, ki jih imam, ko se slabo počutim, sploh ne izvajam, ker jih včasih preprosto ne zmorem(B41).

Ali vidite razlike v rutinah pred in po hospitalizaciji?

Mogoče imam sedaj po dveh hospitalizacijah malo večjo strukturo v dnevu(B42), poskusim se držati nekih rutin(B43), vsaj osnovnih, ker mislim, da dobro vplivajo na moje počutje(B44). Pred hospitalizacijo je bilo moje življenje bolj spontano(B45). Razlika je mogoče v tem, da sem pred hospitalizacijo obiskoval šolo(B46), potem ko sem bil 2 krat hospitaliziran, pa z šolanjem nisem nadaljeval(B47). Šolanje je predstavljajo zame veliko rutino(B48).

Kako je proces hospitalizacije vplival na vaše rutine?

V bolnišnici je dan zelo strukturiran in zapolnjen(B49). Zjutraj ob 8 uri smo vstajali(B50), pospravili smo posteljo(B51), zjutraj je vsak dan sledila jutranja telovadba(B52), po telovadbi je sledil zajtrk(B53), po zajtrku so bile tudi vsak dan kakšne dejavnosti(B54). Na primer zunanje urejanje okolice(B55), delovna terapija(B56), sprehodi(B57). Sledilo je kosilo(B58), po kosilu se je delovna terapija nadaljevala (B59) do določene ure. Tak urnik in takšne vsakodnevne rutine so mi bile zelo prijetne(B60), dobro sem se počutil, ker sem imel neke cilje v dnevu(B61), točno sem vedel, kaj lahko pričakujem(B62).

Katere rutine ste s hospitalizacijo opustili?

Kot sem že omenil sem opustil šolanje(B63).

Katere nove rutine so se z bolnišničnim zdravljenjem vzpostavile?

Vzpostavili so se predvsem redni obroki(B64), ki z njimi nadaljujem tudi sedaj(B65). Tudi jutranja telovadba je bila zame nova(B66). Dobra rutina se mi je zdel tudi zajtrk(B67). Sedaj veliko pozornosti dajem spanju(B68), trudim se, da grem ob zgodnji uri spat. To rutino sem tudi dobil v bolnišnici(B69), prej sem hodil spat kar pozno in sem bil zjutraj zelo utrujen(B70)

Kako ste se počutili ob spremembah rutin, ki so se zgodile z vstopom v bolnišnico?

Bil sem nekoliko zmeden(B71). V bolnišnici je bilo več rutin(B72), bolj so bili dnevi strukturirani(B73). Nekaj časa sem potreboval, da sem se rutin navadil(B74). Po tem ko sem se na urnik navadil je bilo nekoliko lažje(B75). Takrat sem spoznal, da mi rutine zelo ustrezjoo(B76), lažje sem se zamotil(B77), dan je hitreje minil(B78).

Kako so spremembe vaših rutin vplivale na vaše duševno zdravje?

Rekel bi da dobro(B79). Ko sem se navadil na vse rutine sem si dneve zelo zapolnil(B80). Ni mi bilo dolgčas, kar je bilo zame zelo pomembno(B81). Rekel bi, da je bilo mogoče včasih rutin preveč(B82).

Kako ste se počutili ob prihodu v domače okolje, po tem ko je bilo vaše življenje v bolnišnici bolj rutinsko?

Bil sem malo v stiski(B83), saj po tem ko sem prišel domov ni bilo več toliko aktivnosti(B84), ni bilo več toliko rutin(B85), ampak sem se trudil, da sem neke rutine ohranil(B86).

Ali ste po zaključku hospitalizacije začeli s ponovnim izvajanjem rutin, ki ste jih imeli pred hospitalizacijo? So se vzpostavile kakšne nove rutine?

Ja, nadaljeval sem z nekimi preprostimi rutinami, ki so potrebne vsak dan(B87).In mogoče to, da ohranjam telefonske stike z mamo(B88). Z mamo sem se pogovarjal veliko tudi preden sem bil hospitaliziran(B89). Nove rutine po hospitalizaciji, pa so bile, da sem začel s plavanjem (B90) in z pevskimi vajami(B91).

Ali ste po zaključku hospitalizacije nadaljevali z rutinami, ki so se vzpostavile v bolnišnici?

Rutina, ki sem jo pridobil v bolnišnici je bila mogoče ta, da še zdaj vsako jutro pospravim posteljo(B92). ter tudi to, da si vsak dan skuham kosilo in večerjo(B93).

Kako ste doživljali ponovno vzpostavljanje, oblikovanje rutin po vrnitvi v domače okolje?

Na trenutke mi je bilo težko(B94). V bolnišnici je bil vseeno dan strukturiran(B95), tudi zaposleni so bili tisti, ki so me spodbudili, da sem se dnevno vključeval v vse aktivnosti(B96). Aktivnosti, ki so se dogajale vsakodnevno so bile že načrtovane(B97), kar mi je zelo ustrezalo. Ko sem prišel domov, sem bil bolj prepuščen samemu sebi(B98). nisem imel načrtovanih stvari kakor v bolnišnici(B99).. Dnevne aktivnosti so mi manjkale(B100). Vseeno sem se odločil, da ohranim neke rutine s katerimi se bom prebil skozi dan(B101).

Kakšni so bili največji izzivi pri ponovnem vzpostavljanju rutin po vrnitvi v domače okolje?

Izziv je bil mogoče ta, da ko prideš domov vseh rutin ni več(B102). Iz zelo strukturiranega dneva prideš domov, kjer lahko nič ne delaš cele dneve(B103). Po tem sem si dan nekoliko strukturiral(B104), saj sem se s tem boljše počutil(B105)

Kaj vam je pomagalo pri ponovnem vzpostavljanju rutin po odpustu iz bolnišnice?

Mogoče to, da nisem bil sam(B106), da sem se dogovarjal s prijatelji in znanci za razne aktivnosti(B107). Tudi strokovni delavci so mi pomagali, so mi dali motivacijo, me spodbujali(B108), da ponovno začnem z določenimi novimi aktivnostmi.

Kaj po vašem mnenju najbolj vpliva na to kakšne rutine imate sedaj in kaj je imelo največji vpliv na vaše rutine v bolnišnici?

Na moje rutine najbolj vpliva neka motivacija(B109). Jaz zelo potrebujem spodbudo, da lahko stvari delam(B110). Pomaga mi tudi, da si oblikujem določen plan(B111), da si dan strukturiram(B112). Mogoče, da bi imel ob sebi tudi eno osebo s katero bi lahko stvari opravljal(B113). Dosti lažje bi se vsak dan odpravil na telovadbo, če bi imel še nekoga, ki bi šel z mano(B114). V bolnišnici pa so bili zaposleni, ki so nas spodbujali in so nas nagovorili(B115), da je to tudi za moje dobro, tako da so mi dali motivacijo, da sem se vsak dan udeleževal aktivnosti(B116).

Kakšna bi bila po vašem mnenju podpora, ki bi jo potrebovali za vzpostavitev in ohranitev rutin in kdo bi vam pri tem lahko pomagal?

Mogoče prostovoljci s katerimi bi kakšne aktivnosti izvajal vsakodnevno(B117), predvsem aktivnosti, ki so povezane z gibanjem. (B118) Podporo pa vidim pa tudi v prijateljih(B119). Z njimi bi lahko bolj dosledno izvajal kakšne aktivnosti, da bi sčasoma prerasle v rutino(B120).

Kakšna je vaša izkušnja s podporo pri uvajanju na rutine bolnišnice, ki ste jo prejeli od strokovnega osebja v bolnišnici?

Seznanili so nas z aktivnostmi(B121), povedali so nam kako poteka dan(B122), na primer vstajanje, aktivnosti, dejavnosti…

Kako vidite podporo socialnih delavcev ali drugega osebja v psihiatrični bolnišnici pri uvajanju na nove rutine in ohranjanje nekaterih starih rutin?

Ja verjetno obstajajo načini, pomagalo bi mi, da bi mi zaposleni svetovali kako kakšne dobre rutine prenesem domov(B123), na primer to, da vstajam zjutraj bolj zgodaj

Na kakšen način vas lahko socialni delavci podprejo pri vzpostavitvi rutin po hospitalizaciji?

Mogoče, da mi stojijo ob strani, da lahko določeno stvar delam(B124), da me spodbujajo, da ohranjam rutine, ki so zame dobre(B125). Mi povejo kaj bi lahko še naredil, da bi bilo boljše(B126) ter mi mogoče razložijo katere rutine so zame dobre(B127).

Kakšne so vaše izkušnje s podporo strokovnih delavcev pri rutinah v vašem življenju?

Imam dobre izkušnje(B128). Vedno, ko so mi strokovne delavke pomagale pri določenih stvareh se je izkazalo za uspešno(B129). Veliko je tudi tedenskih aktivnosti, ki se ponavljajo, ki jih organizirajo strokovni delavci, kar je zame zelo pozitivno(B130).

Kaj priporočate, da bi lahko stroka socialnega dela naredi drugače pri ohranjanju in vzpostavitvi novih rutin?

Mogoče več podpore pri rutinah(B131), ali pa pogovor o tem kakšne rutine lahko imamo, zakaj so za nas dobre, kako prekiniti s slabimi(B132).

Ali se vam zdijo rutine sploh pomembne v vašem življenju?

Zdijo se mi pomembne(B133), mislim, da je dobro, da se rutin držimo, če so te za nas dobre(B134). Slabe rutine, pa je boljše, da opustimo, če vidimo na ne prav dobro vplivajo na naše zdravje(B135).

INTERVJU C

Kakšne so vaše dnevne rutine?

Zbujam se ob 7h (C1) , skuham si kavo (C2)in grem vsako jutro spiti kavo na balkon (C3)in popijem zdravila, ki mi jih je predpisal psihiater (C4). Po tem se stuširam(C5), si umijem zobe (C6) in pojem zajtrk(C7). Ob poldne si skuham kosilo(C8). Popoldne grem navadno okoli dveh popoldan grem malo počivat(C9), zvečer si skuham večerjo (C10) in potem zvečer gledam televizijo(C11). Enkrat tedensko obiščem tudi starše(C12), vsak drugi dan pa tudi pokličem domov(C13). Enkrat na teden imam tudi navado, da se vidim s prijateljem(C14), takrat greva na sprehod (C15). Trudim se, da grem vsaj petkrat na teden na sprehod(C16). Rutina, ki jo imam je tudi, da zjutraj, po kosilu in popoldan skuham kavo in zraven pokadim en cigaret (C17), to počnem vsak dan.

Kako rutine vplivajo na vaše počutje?

Mislim, da dobro vplivajo na moje počutje(C18), Da imam neko rutino mi daje občutek varnosti(C19), da točno vem kako bo moj dan potekal(C20).

Katere rutine se vam zdijo najpomembnejše za ohranjanje vašega zdravja?

Za moje zdravje najbolj vpliva, da pijem točno zdravila(C21). Kdaj se je zgodilo, da jih nisem pil točno ali pa sem pozabil in sem se zelo slabo počutil(C22). Za moje zdravje je pomembno tudi to, da se sprehajam, da grem ven na zrak(C23), ker se po tem tudi boljše počutim. Opazil sem, da je pomembno, da grem tudi popoldan malo počivat, saj potem zvečer nisem tako utrujen (C24) in grem lahko bolj pozno spat, da lahko spim vse do jutra. Dogajalo se mi je, da sem zaspal že ob 7 ali 8 zvečer ter sem se potem ponoči zbujal in nisem mogel spati.

Imate katere posebne rutine za ohranjanje vašega duševnega zdravja?

Tudi za duševno zdravje so pomembne tablete, ki jih pijem (C25) in obiski psihiatra(C26), ki pa niso tako pogosti. Mislim, da je pomembno tudi to, da enkrat tedensko obiščem starše(C27).

Kakšna je po vašem mnenju vloga rutin, ki jih redno izvajate?

Ja mogoče to, da si razporedim stvari čez teden(C28), da imam stvari malo načrtovane(C29).

Kako se spopadate s spremembami, ki povzročijo, da se na primer določena rutina prekine?

Ma na primer, če neke stvari, ki jo delam vedno ob isti uri ne morem naredit, jo potem naredim takoj ko upam(C30).

Kako se počutite, ko se zgodijo spremembe v vaših rutinah?

Včasih me malo razjezi(C31), ker imam stvari planirane in tisti plan se poruši. Potem kdaj pride do točke, ko je preveč vsega in se slabo počutim(C32).

Kaj vas motivira, da vztrajate pri izvajanju svojih rutin?

Zdi se mi, da z rutinami imam občutek, da življenje poteka lažje(C33), da ni vse raztreseno(C34).

V primeru poslabšanja duševnega zdravja kako poteka izvajanje vaših stalnih rutin?

Takrat začnem rutine opuščat(C35), jih prestavljam(C36). Je pa odvisno od tega kako se moje stanje poslabša(C37), če gre v depresijo, začnem stvari opuščati(C38), če gre v drugo smer, pa bi rad naredil vse, takoj, tudi če vem, da vsega ne bom zmogel(C39).

Ali vidite razlike v rutinah pred in po hospitalizaciji?

Ja je velika razlika(C40). Pred hospitalizacijo sem bil zaposlen(C41), opravljal sem delo od ponedeljka do sobote dopoldan(C42) več sem se družil z prijatelji(C43), srečevali smo se skoraj vsak dan zvečer(C44). Po hospitalizaciji sem z delom prenehal(C45), tako da se je moja rutina dela takrat kar na enkrat prekinila(C46). Tudi po tem ko sem prišel domov nisem imel več toliko stikov s prijatelji(C47). Pred hospitalizacijo sem tudi bival doma z mamo in očetom(C48). Tam so bile moje rutine drugačne(C49). Nisem bil tako samostojen kot sedaj(C50). Veliko rutin je bilo povezanih s starši(C51). Sedaj živim v stanovanjski skupini sem bolj odgovoren za svoje rutine(C52). Sam skrbim za čiščenje, za pranje perila(C53). Čistim dvakrat tedensko(C54), perilo operem trikrat na teden(C55).

Kako je proces hospitalizacije vplival na vaše rutine?

Rutine, ko sem prišel v bolnišnico so se spremenile(C56). V bolnišnici je bilo več aktivnosti(C57) ter tudi red je bil bol strog(C58). V bolnišnici sem bil prvo nekaj dni na zaprtem oddelku (C59)- tam smo bili zaprti(C60), ni mi bilo všeč(C61), vse je bilo strogo(C62). Potem sem odšel na odprti oddelek(C63). Rutin v bolnišnici je bilo veliko(C64). Vsak dan smo vstajali ob 7 uri(C65), ob 8 uri smo imeli zajtrk(C66), v dopoldanskem času smo imeli delovno terapijo(C67) in imeli kognitivno skupino(C68). Nekajkrat na teden smo imeli tudi likovne delavnice(C69). Večkrat na dan sem tudi kadil v kadilnici(C70), ki smo jo imeli v bolnišnici. V bolnišnici smo za vse imeli ure(C71), kosilo je bilo ob 13. uri(C72), večerja ob 18. uri(C73), tablete smo pili ob točno določeni uri ob 20. uri(C74), ob 20.30 so nam pobirali tudi telefone na zaprtem oddelku(C75). Na odprtem oddelku mi je bilo super(C76), ker smo lahko hodili tudi ven pred bolnišnico in tudi v mesto(C77). Dobil sem tudi enega prijatelja (C78). Dva krat tedensko sva s prijateljem šla tudi na daljše sprehode (C79) ali pa na pohod na okoliške hribe(C80).

Katere rutine ste s hospitalizacijo opustili?

Opustil sem predvsem opravljanje dela(C81), to da sem petkrat na teden hodil v službo(C82) in to, da sem se pogosto družil s prijatelji(C83).

Katere nove rutine so se z bolnišničnim zdravljenjem?

Rutine v bolnišnici so bile povezane s tem, da sem se več gibal in hodil(C84). V bolnišnici je bilo tudi veliko terapij in aktivnosti, s katerimi smo si zapolnili dan(C85). Navdušen sem bil nad likovnimi delavnicami(C86), risanje me je pomirilo. (C87).

Kako ste se počutili ob spremembah rutin, ki so se zgodile z vstopom v bolnišnico?

Vse je bilo zelo strukturirano(C88). Doživljal sem malo stiske(C89), saj nisem bil navajen takšnega urnika(C90). Na zaprtem oddelku mi je bilo hudo(C91), nato na odprtem oddelku sem se boljše počutil(C92). Dobro je bilo tudi to, da smo imeli izhode ven(C93).

Kako so spremembe vaših rutin vplivale na vaše duševno zdravje?

Dobro, dobil sem strukturo dneva(C94), kar je dobro vplivalo name(C95).

Kako ste se počutili ob prihodu v domače okolje, po tem ko je bilo vaše življenje v bolnišnici bolj rutinsko?

Ni mi bilo enostavno(C96), trudil sem se, da svoje dneve čim bolj zapolnil(C97), dosti sem pomagal doma ter očetu na delu(C98). Sedaj ko sem v stanovanjski skupini sem bol svoboden in neodvisen od staršev(C99).

Ali ste po zaključku hospitalizacije začeli s ponovnim izvajanjem rutin, ki ste jih imeli pred hospitalizacijo? So se vzpostavile kakšne nove rutine?

Ja, ko sem prišel domov, sem nekako spet vzpostavil rutine, ki sem jih imel prej(C100). Vsak dan sem pomagal tatu(C101). Z zaposlitvijo nisem nadaljeval(C102). Ohranile pa so se tiste osnovne rutine, higiena, obroki, skrb zase(C103).

Ali ste po zaključku hospitalizacije nadaljevali z rutinami, ki so se vzpostavile v bolnišnici?

Rutine, ki so mi ostale so mogoče redno jemanje terapije(C104), ki jo moram jemati točno in sprehajanje(C105). Mogoče tudi, da rišem, mogoče enkrat na teden(C106).

Kako ste doživljali ponovno vzpostavljanje, oblikovanje rutin po vrnitvi v domače okolje?

Meni ni bilo lahko(C107). Najtežje mi je bilo to, da nisem več hodil v službo(C108). To mi še sedaj zelo manjka(C109). Dan je dolg(C110). Velikokrat se vleče in ne vem kaj bi počel(C111). Službo sem vseeno opravljal 8 ur oziroma še več, če je bilo dela več(C112). Trudil sem se, da ohranim neke osnovne rutine, da se v dnevu malo zamotim in da mi ni tako dolgčas(C113). Najbolj mi čas krajšajo sprehodi(C114), druženje s prijatelji (C115)in da grem domov na obisk s staršem(C116).

Kakšni so bili največji izzivi pri ponovnem vzpostavljanju rutin po vrnitvi v domače okolje?

Največji izziv je bil sigurno to kako si razporedim in zapolnim čas(C117). Pred hospitalizacijo sem bil zaposlen in nisem imel veliko prostega časa(C118), v hospitalizaciji je bilo veliko aktivnosti(C119), po prihodu domov, pa sem imel ogromno časa in nisem vedel točno kaj bi počel(C120).

Kaj vam je pomagalo pri ponovnem vzpostavljanju rutin po odpustu iz bolnišnice?

Pomembno je bilo zame že to, da sem prišel domov(C121), da sem bil bolj svoboden(C122). Mogoče mi je pomagalo to, da sem si zadal neke aktivnosti, ki jih želim početi(C123), da sem si malo zapolnil dan(C124).

Kaj po vašem mnenju najbolj vpliva na to kakšne rutine imate sedaj in kaj je imelo največji vpliv na vaše rutine v bolnišnici?

Najbolj mislim, da vpliva to kako se oseba počuti(C125). Če se dobro počutiš boš lažje naredil določeno stvar(C126), kot če se slabo počutiš. V bolnišnici pa je bilo vsaj na zaprtem oddelku večji vpliv osebja na rutine(C127). Bolj je bilo vse strogo(C128). Zdi se mi, da sem imel manj vpliva, nisem mogel tako vplivati n svoje življenje(C129) .

Kakšna bi bila po vašem mnenju podpora, ki bi jo potrebovali za vzpostavitev in ohranitev rutin in kdo bi vam pri tem lahko pomagal?

Mislim, da bi mi najbolj pomagala partnerka, če bi jo imel(C130). Imel bi nekoga, da bi lahko z njim stvari počel(C131). Če ne partner pa lahko prijatelji(C132). Če bi se s prijateljem zmenil, da greva 3 krat na teden na sprehod, bi imel večjo motivacijo kot če grem sam(C133).

Kakšna je vaša izkušnja s podporo pri uvajanju na rutine bolnišnice, ki ste jo prejeli od strokovnega osebja v bolnišnici?

Dobro izkušnjo sem imel z zaposlenimi(C134). Dosti so nas spodbujali, da gremo ven(C135), tudi oni so šli z nami(C136), spomnim se, da smo čez vikende vedno igrali z zaposlenimi karte(C137).

Kako vidite podporo socialnih delavcev ali drugega osebja v psihiatrični bolnišnici pri uvajanju na nove rutine in ohranjanje nekaterih starih rutin?

Mislim, da je pomembno to, da nas spodbujajo(C138), da so z nami (C139) in da se tudi oni vključujejo v naše aktivnosti(C140).

Na kakšen način vas lahko socialni delavci podprejo pri vzpostavitvi rutin po hospitalizaciji?

Lahko da bi mi pomagali načrtovati rutine(C141) ali pa bi mi dali kak nasvet(C142).

Kakšne so vaše izkušnje s podporo strokovnih delavcev pri rutinah v vašem življenju?

Za enkrat imam dobro izkušnjo(C143). Na Ozari še bolj kakor v bolnišnici(C144). Mogoče so v bolnišnici bolj vsiljivi(C145), poskusijo imeti večji vpliv(C146), ma saj se zavedam, da tudi oni so želeli samo dobro za nas(C147).

Kaj priporočate, da bi lahko stroka socialnega dela naredi drugače pri ohranjanju in vzpostavitvi novih rutin?

Nimam idej(C148) pri tem vprašanju.

Ali se vam zdijo rutine sploh pomembne v vašem življenju?

Ja seveda so pomembne(C149), da imamo življenje malo urejeno(C150). Mislim, da ne bi bilo dobro zame, da ne bi imel rutin(C151). Če imam rutino točno vem kako poteka moj dan(C152). Tako se manj sekiram za vsak dan vnaprej(C153).

INTERVJU D

Kakšne so vaše dnevne rutine?

Nisem človek rutin (D1) . Mogoče čisto osnovne stvari(D2). Mam rutine za zdravje in nego(D3), vsako jutro se stuširam(D4), umijem zobe(D5). Redno jemljem terapijo, vsako jutro, ob poldan in zvečer(D6). Drugače pa drugih rutin nimam(D7). Ni mi všeč, da je moje življenje zelo strukturirano(D8), stvari počnem zelo spontano(D9). Poskusil sem, da bi si vzpostavil rutine, ma jih ne zmorem vzdržati(D10). Niti obrokov si ne redno kuham(D11). Velikokrat spustim zajtrk in večerjo(D12). Tudi rednih aktivnosti nimam, ki bi jih počel dnevno(D13). Kdaj se zgodi, da grem na sprehod(D14), kdaj se zgodi, da cel dan prespim(D15)..

Kako rutine vplivajo na vaše počutje?

Moje rutine nimajo nekega vpliva na moje počutje(D16). Kdaj me rutine utesnjujejo(D17), ni mi všeč, da se stvari ponavljajo(D18).

Katere rutine se vam zdijo najpomembnejše za ohranjanje vašega zdravja?

Mislim, da samo jemanje terapije(D19), to najbolj vpliva na moje zdravje.

Imate katere posebne rutine za ohranjanje vašega duševnega zdravja?

Prav tako terapija(D20). Brez terapije bi se moje duševno zdravje poslabšalo(D 21), verjetno bi moral ponovno v psihiatrično bolnišnico(D22). Tako, da je zelo pomembno, da se držim vsaj te rutine(D23).

Kakšna je po vašem mnenju vloga rutin, ki jih redno izvajate?

Ja rutine bi rabil(D24), vlogo vidim v tem, da mi dajo nek avtomatizem(D25) in da bi imel dneve bolj strukturirane(D26), da ne bi vse puščal naključju(D27).

Kako se spopadate s spremembami, ki povzročijo, da se na primer določena rutina prekine?

Ko sem imel več rutin sem spremembe občutil kot kaos(D28), da se sistem poruši(D29). Takrat sem poskusil korak za korakom, ponovno vzpostaviti rutino(D30).

Kako se počutite, ko se zgodijo spremembe v vaših rutinah?

Težko mi je bilo (D31) , kdaj me je razjezilo(D32), saj ravno ko nekaj delam dalj časa in se nato prekine in potem se spet veliko časa trudim, da vzpostavim spet nek ritem(D33).

Kaj vas motivira, da vztrajate pri izvajanju svojih rutin?

Mislim, da je motivacija predvsem nek dober občutek (D34),, ki se zgodi, ko se zavem, da imam neko dobro rutino, nek občutek, da sem produktiven(D35).

V primeru poslabšanja duševnega zdravja kako poteka izvajanje vaših stalnih rutin?

Ko se slabo počutim nimam nobenih rutin(D36), le trudim se da redno jemljem terapije(D37). Takrat mi vse predstavlja napor(D38), vse mi je odveč(D39).

Ali vidite razlike v rutinah pred in po hospitalizaciji?

Ja so vidne razlike ja(D40), mogoče preden sem bil hospitaliziran sem hodil v šolo(D41). To je bila moja rutina. Po hospitalizaciji v šolo nisem več hodil(D42). Od takrat mi ostaja veliko časa(D43), saj sem zaradi šole imel bolj strukturiran dan(D44), čas sem si moral bolj razporediti(D45). Posledično sem se vsak dan po šoli tudi družil s prijatelji(D46).

Kako je proces hospitalizacije vplival na vaše rutine?

V bolnici se je vzpostavilo veliko rutin, ki jih prej nisem imel(D47). Na primer točno zbujanje zjutraj(D48), imeli smo vse tri obroke- zajtrk, kosilo, večerjo(D49), razne terapije(D50), v popoldanskem času smo vsak dan imeli tudi različne aktivnosti(D51).

Katere rutine ste s hospitalizacijo opustili?

Prekinil sem z šolanjem(D52) s tem ko sem šel v bolnišnico in mogoče druženje s prijatelji(D53). Veliko manj socialnih stikov imam sedaj, kot sem jih imel ko sem še obiskoval šolo (D54).

Katere nove rutine so se z bolnišničnim zdravljenjem vzpostavile?

Redno jemanje terapije(D55), različne aktivnosti(D56), to, da sem imel vse obroke(D57), da sem zgodaj vstajal(D58). hodili smo vsakodnevno na sprehode(D59).

Kako ste se počutili ob spremembah rutin, ki so se zgodile z vstopom v bolnišnico?

Na začetku mi je bilo ok(D60), ker mi je všeč, ko se dogaja nekaj novega(D61). Dnevi so minili hitro(D62). Potem pa je bilo v bolnišnici preveč rutin(D63), zame je bilo preveč aktivnost(D64), vendar se mi zdi, da je vseeno to dobro vplivalo name(D65).

Kako so spremembe vaših rutin vplivale na vaše duševno zdravje?

Takrat v bolnišnici sem se potem začel boljše počutiti(D66), tako da se je moje počutje izboljšalo(D67).

Kako ste se počutili ob prihodu v domače okolje, po tem ko je bilo vaše življenje v bolnišnici bolj rutinsko?

Slabo sem se počutil(D68), ritem je bil potem popolnoma drugačen(D69). V bolnišnici sem se že boljše počutil(D70), po tem, ko sem prišel domov se mi je zdravje spet poslabšalo(D71), cel dan sem bil doma(D72), nisem vedel kaj bi počel(D73).

Ali ste po zaključku hospitalizacije začeli s ponovnim izvajanjem rutin, ki ste jih imeli pred hospitalizacijo? So se vzpostavile kakšne nove rutine?

Ja, počasi sem začel delati stvari, ki sem jih delal preden sem bil v bolnišnici(D74). Z šolanjem nisem nadaljeval(D75). S prijatelji se vsake toliko še slišim(D76) . Nekih novih rutin, pa nimam(D77).

Ali ste po zaključku hospitalizacije nadaljevali z rutinami, ki so se vzpostavile v bolnišnici?

Ne z nobeno rutino nisem nadaljeval(D78). Po tem ko sem prišel domov sem z vsemi rutinami opustil(D79). Razen z jemanjem terapije sem nadaljeval(D80), ker je ta rutina nujna, da se dobro počutim(D81).

Kako ste doživljali ponovno vzpostavljanje, oblikovanje rutin po vrnitvi v domače okolje?

Rutin nisem vzpostavil(D82), z vsemi sem opustil(D83). Včasih si želim, da bi dobre rutine iz bolnišnic ostale(D84), da bi z njimi nadaljeval, ker so dobre zame, (D85)

Kakšni so bili največji izzivi pri ponovnem vzpostavljanju rutin po vrnitvi v domače okolje?

V bolnišnici so se pojavljala rutine, ki sem jih izvajal z drugimi(D86), ko sem prišel domov, pa sem bil sam(D87), ni bilo več drugih oseb, ki so me mogoče malo motivirale(D88). Večkrat sem se trudil, da bi vzpostavil neke dobre rutine zame, (D89) ma z njimi nisem nadaljeval, nisem vztrajal(D90).

Kaj vam je pomagalo pri ponovnem vzpostavljanju rutin po odpustu iz bolnišnice?

Mislim, da nič (D91). Ko enkrat prideš iz bolnišnice se počutiš zdrav(D92), se je pa zgodilo, da sem po tem, ko sem prišel domov, sem nazaj zbolel(D93). Ker sem bil sam(D94), sem bil prepuščen sam sebi (D95),

Kaj po vašem mnenju najbolj vpliva na to kakšne rutine imate sedaj in kaj je imelo največji vpliv na vaše rutine v bolnišnici?

Na rutine sedaj imam največji vpliv jaz(D96), prav zaradi tega nimam načrtovanih aktivnosti(D97). Na rutine v bolnišnici, pa je imelo največji vpliv osebje(D98), ki so nas nekako vodili skozi dan(D99).

Kakšna bi bila po vašem mnenju podpora, ki bi jo potrebovali za vzpostavitev in ohranitev rutin in kdo bi vam pri tem lahko pomagal?

Mogoče zunanja motivacija(D100). Vpliv bi imele tudi nekatere osebe, ki so mi blizu(D101). Z drugimi bi lažje vzpostavil določene rutine(D102). Če bi z nekom skuhal kuhal kosilo(D103) ali pa šel z menoj ven vsak dan(D104), se z mano ukvarjal s športom(D105).

Kakšna je vaša izkušnja s podporo pri uvajanju na rutine bolnišnice, ki ste jo prejeli od strokovnega osebja v bolnišnici?

Mislim, da so mi takrat tehniki predstavili, kaj se dogaja, kaj moramo početi(D106), vendar se ne spomnim dobro(D107).

Kako vidite podporo socialnih delavcev ali drugega osebja v psihiatrični bolnišnici pri uvajanju na nove rutine in ohranjanje nekaterih starih rutin?

Uf, ne vem(D108). Mogoče kakšen pogovor o rutinah(D109).

Na kakšen način vas lahko socialni delavci podprejo pri vzpostavitvi rutin po hospitalizaciji?

Ena možnost bi bila, da bi bilo s strani organizacije več aktivnosti, ki bi se ponavljale večkrat tedensko(D110). Osebno mi je lažje, da se udeležim aktivnosti, ki so že načrtovane(D111), kot pa da se moram sam spraviti k organizaciji in izvajanju določene stvari(D112).

Kakšne so vaše izkušnje s podporo strokovnih delavcev pri rutinah v vašem življenju?

Imam dobre izkušnje(D113). Ko potrebujem določeno pomoč mi socialne delavke pomagajo(D114). Prav tako mi svetujejo in usmerjajo v določenih stvareh(D115).

Kaj priporočate, da bi lahko stroka socialnega dela naredi drugače pri ohranjanju in vzpostavitvi novih rutin?

Nimam priporočil(D116).

Ali se vam zdijo rutine sploh pomembne v vašem življenju?

Ja seveda, rutine se mi zdijo pomembne(D117), vendar nisem oseba, ki bi vzdržal, da bi stvari redno delal (D118). Imam občutek, da me rutina ubija(D119), ne morem imeti stvari načrtovanih(D120).

INTERVJU E

Kakšne so vaše dnevne rutine?

Prva rutina, ki jo mam je zgodnje jutranje vstajanje(E1). Vsak dan vstanem okoli 3.30(E2), po tem ko vstanem si skuham kavo(E3) in ob kavi pokadim nekaj dimov vejpa(E4). Po kavi popijem antidepresive (E5). Okoli 5 zjutraj pojem zajtrk(E6). Po zajtrku grem vsako jutro na sprehod do železniške postaje, kjer spijem še eno kavo iz avtomata(E7). Ko pridem s sprehoda grem vsako jutro pod tuš(E8), poskrbim za osebno higieno(E9). Okoli 12ih si skuham kosilo(E10). 2x tedensko hodim v fitnes(E11), preden sem začel z fitnesom pa sem igral tenis(E12). Znebil sem se slabih rutin(E13). Nekaj časa nazaj, je bila prva stvar, ki sem jo zjutraj naredil to, da sem bil na tablici(E14). Zvečer vsak dan poskrbim za osebno higieno(E15) in vzamem večerno terapijo(E16). Vsak zvečer preden grem spat si predvajam meditacijo glasbo(E17).

Kako rutine vplivajo na vaše počutje?

Skoraj vse rutine so zame pozitivne(E18) , vse delam za to, da bi bilo moje počutje boljše(E19). Pred tem sem imel slabo rutino kajenja, ki sem z njo prenehal(E20). Kajenje mi je porušilo celoten moj ritem(E21). Dajal sem prednost kajenju pred drugimi stvarmi(E22). Takoj ko sem ustal sem šel na čik(E23). Preden sem šel spat sem tudi kadil(E24).

Katere rutine se vam zdijo najpomembnejše za ohranjanje vašega zdravja?

Vse rutine se mi zdijo pomembne za moje zdravje(E25), od jemanja terapije(E26), do spanja(E27), do fitnesa(E28), sprehoda(E29). Prav zato sem vzpostavil rutine, da lažje funkcioniram(E30).

Imate katere posebne rutine za ohranjanje vašega duševnega zdravja?

Najpomembnejše je zame šport (E31) in sprehodi(E32), da si vzamem čas zase(E33) in da ob tem tudi uredim svoje misli(E34)

Kakšna je po vašem mnenju vloga rutin, ki jih redno izvajate?

Mislim, da pomembno vplivajo na moj bioritem(E35). Da z njimi shajam skozi dan(E36). Pomembne do za moje zdravje(E37), na primer pitje tablet, gibanje.

Kako se spopadate s spremembami, ki povzročijo, da se na primer določena rutina prekine?

Odvisno od tega kakšna rutina se prekine(E38). Če se popolnoma prekine, poskušam nadomestiti to rutino(E39). Če gre za prekinitev slabe rutine, pa sem zadovoljen(E40). Ko se zgodi, da se prekine samo enkrat pa se potrudim, da naredil potem čimprej ko utegnem (E41)

Kako se počutite, ko se zgodijo spremembe v vaših rutinah?

Ko gre za neko stvar, ki se mi zdi pomembna, me po navadi razjezi, če pride kakšna stvar vmes(E42). Če gre za neke stvari, ki niso tako pomembne, pa ni nič posebnega(E43).

Kaj vas motivira, da vztrajate pri izvajanju svojih rutin?

Mislim, da predvsem učinek, ki ga vidim, ko imam nek ritem(E44), in tudi red, ki ga pridobim z rednim izvajanjem(E45).

V primeru poslabšanja duševnega zdravja kako poteka izvajanje vaših stalnih rutin?

Če se slabo počutim se ne sekiram(E46) in kar se da spustim in dam prednost zdravju. (E47).

Ali vidite razlike v rutinah pred in po hospitalizaciji?

Razlika je ja. (E48) Pred zadnjo hospitalizacijo nisem imel toliko rutin, kot jih imam sedaj(E49). Na moje rutine je vpliva najbolj zadnja hospitalizacija(E50). Sem imel že prej urejene rutine, ma ne v tolikšni meri(E51). Nisem pa imel tako dobro urejenih rutin urejene prehrane(E52), tudi s športom se nisem toliko ukvarjal(E53), pred zadnjo hospitalizacijo.

Kako je proces hospitalizacije vplival na vaše rutine?

Rutine so se spremenile(E54). Dan je bil bol strukturiran(E55). Je pa razlika med zaprtim oddelkom in odprtim(E56). Ma zaprtem oddelku smo samo kadili(E57) in pili kavo(E58) in čakali, da nas dajo na odprti oddelek(E59), kjer bomo lahko hodili ven (E60) in bomo bolj svobodni(E61). Tam sem skadil 3 škatle na dan(E62). Čakali smo, da so nas spustili do kavomata(E63). Na odprtem oddelku je bilo popolnoma drugače(E64). Zjutraj smo imeli jutranjo telovadbo(E65), zajtrk(E66), popili smo tablete(E67), nato smo šli na krajši sprehod(E68). Bile so tudi razne aktivnosti(E69), sestanki(E70) , pogovori s strokovnimi delavkami(E71). Sami smo hodili na zajtrk in kosilo, bilo je v ločeni stavbi(E72). V bolnišnici smo veliko hodili imeli smo telovadnico, kjer smo delali vaje(E73). Bolnišnica je najbolj vplivala na mojo prehrano(E74). Preden sem šel v bolnišnico sem jedel samo enkrat na dan (E75) in to, sedaj pa sem se naučil, da jem vsaj trikrat na dan po manj hrane(E76).

Katere rutine ste s hospitalizacijo opustili?

Nepravilno hranjenje(E77) predvsem to je rutina, ki sem jo opustil ko sem šel v bolnišnico.

Katere nove rutine so se z bolnišničnim zdravljenjem vzpostavile?

Predvsem športanje(E78), ker se z njim nisem toliko ukvarjal preden sem bil zadnjič hospitaliziran(E79) in pravilno prehranjevanje(E80).

Kako ste se počutili ob spremembah rutin, ki so se zgodile z vstopom v bolnišnico?

Na zaprtem oddelku se nisem počutil dobro(E81), bilo je samo čakanje, da grem na odprtega(E82). Na odprtem oddelku, pa sem se dobro počutil(E83).

Kako so spremembe vaših rutin vplivale na vaše duševno zdravje?

Name so spremembe, ki so se zgodile, ko sem šel v bolnišnico, dobro vplivale(E84). Mislim, da je bilo zame dobro, da sem imel bolj strukturirano življenje(E85). Ko sem bil doma sem živel v slabih razmerah(E86), tako da

je bilo zame koristno, da je moj dan postal bol strukturiran(E87). Tudi sedaj vidim, da se dosti boljše počutim, ko vem kakšen je plan in načrt za moj dan, teden(E88). Imam večji občutek nadzora nad dnevom in tudi življenjem(E89).

Kako ste se počutili ob prihodu v domače okolje, po tem ko je bilo vaše življenje v bolnišnici bolj rutinsko?

Bil sem malo izgubljen(E90), trudil sem se, da sem si potem ustvaril tudi doma neke rutine(E91) ali pa da sem ohranil tiste iz bolnišnice(E92), ker sem se boljše počutil, ko sem vedel kaj bom kakšen dan počel(E93).

Ali ste po zaključku hospitalizacije začeli s ponovnim izvajanjem rutin, ki ste jih imeli pred hospitalizacijo? So se vzpostavile kakšne nove rutine?

Ja, seveda sem nadaljeval z nekimi starimi rutinami(E94). Pitje kave(E95), to rutino sem nadaljeval po tem ko sem prišel nazaj iz bolnišnice, kajenje (E96) in tudi jutranji sprehodi na železniško postajo(E97), ki so mi v bolnišnici zelo manjkali. V bolnišnici vseeno nismo mogli iti ponoči ven(E98) in sem se do jutra dolgočasil(E99). Manjkala mi je svoboda(E100).

Ali ste po zaključku hospitalizacije nadaljevali z rutinami, ki so se vzpostavile v bolnišnici?

Rekel bi, da sem nadaljeval s tem, da sem se redno ukvarjal s športom(E101) in trudil sem se nadaljevati tudi z pravilnim prehranjevanjem(E102).

Kako ste doživljali ponovno vzpostavljanje, oblikovanje rutin po vrnitvi v domače okolje?

Pred zadnjo hospitalizacijo nisem iz bolnišnice prevzel nobenih rutin, ki bi bile zame mogoče dobre(E103). Z zadnjo hospitalizacijo, pa sem nadaljeval in si vzpostavil določene rutine tudi ko sem prišel domov(E104). Moram priznati, da mi je bilo vzpostavljanje rutin, ko sem prišel ven iz bolnišnice zelo težko(E105). Vseeno si prepuščen samemu sebi(E106), noben te ne opomni(E107). Vseeno si le ti sam edini, ki se lahko prisiliš, da greš in opraviš stvari, ki veš, da so dobre za tvoje počutje(E108).

Kakšni so bili največji izzivi pri ponovnem vzpostavljanju rutin po vrnitvi v domače okolje?

Največji izziv je bil zame, da sem določeno rutino ohranil (E109)in z njo nadaljeval(E110).

Kaj vam je pomagalo pri ponovnem vzpostavljanju rutin po odpustu iz bolnišnice?

Pomagalo mi je to, da sem se kdaj spomnil na razmere s katerimi sem živel preden sem bil v bolnišnici(E111), takrat se mi zdi, da dobim motivacijo, da imam neke rutine, navade(E112).

Kaj po vašem mnenju najbolj vpliva na to kakšne rutine imate sedaj in kaj je imelo največji vpliv na vaše rutine v bolnišnici?

Mislim, da sem jaz sam(E113), moja odločitev(E114). Rutine vidim, da mi tudi pomagajo, da lažje dosegam svoje cilje(E115). S tem ko sem vzpostavil rutino, sem lažje dosegel svoje cilje(E116), ki sem si jih zadal. Ko sem prišel v bolnišnico sem bil zelo bogi(E117), rabil sem rutine(E118). S pomočjo ljudi sem potem videl, kako pomembne so rutine(E119). Vpliv v bolnišnici je imelo tudi osebje(E120). Od njih sem se dosti naučil(E121). Pomembno mi je bilo tudi to, da so me podpirali(E122) in kdaj tudi preganjali(E123)

Kakšna bi bila po vašem mnenju podpora, ki bi jo potrebovali za vzpostavitev in ohranitev rutin in kdo bi vam pri tem lahko pomagal?

Podporo vidim v individualnih načrtih(E124). Da si zadaš določene cilje(E125). S tem ko si zadam določene cilje, naredim nek načrt, da lahko te cilje dosežem(E126). Večinoma, pa rabim, vsaj jaz, rutine, da lahko cilj dosežem(E127).

Kakšna je vaša izkušnja s podporo pri uvajanju na rutine bolnišnice, ki ste jo prejeli od strokovnega osebja v bolnišnici?

Ne spomnim se(E128), mislim, da mi niso povedali(E129) ali pa so mi ma nisem niti registriral, ker sem prišel zelo slab(E130).

Kako vidite podporo socialnih delavcev ali drugega osebja v psihiatrični bolnišnici pri uvajanju na nove rutine in ohranjanje nekaterih starih rutin?

Podporo bolnišnice vidim v tem, da te podpre, ko si ti psihično totalno na tleh (E131)in mislim, da je pomembno, da je v bolnišnici nek red, po katerem bolnišnica deluje(E132) in pomembno je tudi, da so aktivnosti(E133) in da nas tudi zaposleni spodbujajo, da se vključimo v te aktivnosti(E134).

Na kakšen način vas lahko socialni delavci podprejo pri vzpostavitvi rutin po hospitalizaciji?

Predvsem z izdelavo individualnih načrtov(E135). Mislim, da bi bilo to dobro tudi v bolnišnicah, da se skupaj z pacientom začne razmišljat o rutinah, o ciljih (E136)

Kakšne so vaše izkušnje s podporo strokovnih delavcev pri rutinah v vašem življenju?

Z zaposlenimi na Ozari sem imel zelo dobro izkušnjo (E137)in zelo dobro podporo, tudi pri ciljih(E138).

Kaj priporočate, da bi lahko stroka socialnega dela naredi drugače pri ohranjanju in vzpostavitvi novih rutin?

Mogoče to, da bi se o rutinah več govorilo (E139) in se jih predstavljalo kot nekaj dobrega v našem življenju(E140) in se govorilo tudi o tem, da je pomembno s slabimi rutinami prekiniti(E141)

Ali se vam zdijo rutine sploh pomembne v vašem življenju?

Zdijo se mi zelo pomembne(E142), da si vzpostavim nek ritem v življenju(E143). Mislim pa, da je treba na vsake toliko časa svoje rutine spremenit(E144).

INTERVJU F

Kakšne so vaše dnevne rutine?

Zjutraj vstanem(F1), se uredim(F2), ko vstanem vedno pojem zajtrk(F3) in popijem tablete(F4) in tudi prehranska dopolnila(F5), ki jih potrebujem, zaradi tega ker sem vegetarijanec. Po zajtrku spijem vsako jutro tudi kavo(F6). Vsako jutro tudi pospravim posteljo(F7). Vsak dan sem na računalniku(F8), pišem različne objave za eno spletno sran. Vsak dan popoldan se odpravim tudi na sprehod(F9). Enkrat tedensko hodim tudi v duhovno šolo (F10)v Ljubljano. Od leta 2009 enkrat mesečno pišem tudi članke za revijo (F11). Vsake 4 dni se slišim s svojim bratom po telefonu(F12). 1 krat tedensko ob nedeljah tudi generalno počistim stanovanje(F13).

Kako rutine vplivajo na vaše počutje?

Vse rutine pozitivno vplivajo na moje počutje(F14). Trenutno se ne spomnim rutin, ki bi bile zame slabe(F15). Ko rutine izvajam imam dober občutek(F16), dajejo mi zadovoljstvo(F17).

Katere rutine se vam zdijo najpomembnejše za ohranjanje vašega zdravja?

Vse rutine se mi zdijo pomembne(F18) za moje življenje. Važno je, da rutine ne opravljamo pod prisilo(F19), ampak da jih opravljamo z veseljem(F20).

Imate katere posebne rutine za ohranjanje vašega duševnega zdravja?

Prav tako mislim, da vse vplivajo dobro na moje duševno zdravje(F21). Pomembno je, da imamo rutine, ki so dobre za nas(F22)

Kakšna je po vašem mnenju vloga rutin, ki jih redno izvajate?

Vlogo vidim v tem, da je z njimi življenje enostavnejše(F23). Da mi rutine pomagajo pri tem, da sem bolj učinkovit(F24), da sem manj zmeden(F25).

Kako se spopadate s spremembami, ki povzročijo, da se na primer določena rutina prekine?

Prekinitev opažam, da mi predvsem oteži malo moje življenje(F26), potem ne vem, kako bi si kdaj razporedil čas(F27). Občutim, da sem v zaostanku(F28). Se pa trudim, da stvari potem nadoknadim(F29).

Kako se počutite, ko se zgodijo spremembe v vaših rutinah?

Sprememb ne doživljam boleče(F30), ker si jih nisem postavljam na način, da bo na primer konec sveta, če določene stvari ne naredim(F31), ko bi moral.

Kaj vas motivira, da vztrajate pri izvajanju svojih rutin?

Motivira me to, ker sem dojel, da je z njimi življenje zame enostavnejše(F32), prav ta praktični vidik(F33), ki mi omogočajo, da z njimi poteka življenje lažje(F34).

V primeru poslabšanja duševnega zdravja kako poteka izvajanje vaših stalnih rutin?

Osnova pri meni je ta, da tudi, ko se slabo počutim je to, da se trudim, da rutine, ki jih imam, izvajam v tolikšni meri kot sem v tistem trenutku sposoben(F35). To mi omogoča, da ohranim vsaj malo reda v svojem življenju(F36), da ne opustim vsega, za vse kar sem se trudil vzpostavljati(F37).

Ali vidite razlike v rutinah pred in po hospitalizaciji?

Ja vidim razliko v rutinah pred hospitalizacijo in po njej(F38). Pred hospitalizacijo nisem zmogel vzdržati rutin, ki sem si jih postavil(F39). Hospitalizacija je spremenila pogled na rutine v mojem življenju(F40). Po tem ko sem prišel iz bolnišnice je bilo moje zdravstveno stanje dosti boljše(F41), predvsem psihično počutje je bilo boljše (F42) in sem se zaradi tega dosti lažje držal določenih rutin(F43). Tudi več rutin sem si vzpostavil(F44) in rutine, ki so pomembne za moje duševno zdravje in osebno rast(F45). Z izboljšanjem počutja sem na primer lažje skuhal obroke(F46), ni bilo nekega napora več(F47), stvari sem delala z večjo lahkotnostjo(F48).

Kako je proces hospitalizacije vplival na vaše rutine?

V bolnišnici je bilo zame zelo težko(F49). Veliko je bilo rutin(F50), ki so bile v bolnišnici, vse je bilo strukturirano(F51), vsi dnevi so bili strukturirani (F52). Bil sem v zelo slabem psihičnem stanju (F53)tako, tako da mi je vse predstavljalo na začetku napor(F54). Po tem, ko se je moje stanje izboljšalo(F55) sem se v vse stvari vključeval (F56) ter sem poskušal biti čim bolj samostojen(F57). Na primer sam sem si pospravil posteljo(F58), poskrbel za osebno higieno(F59), tudi sam sem se zamotil z določenimi aktivnostmi(F60). V bolnišnici smo imeli tudi dosti aktivnosti za dobro telesno počutje(F61)- hodili smo na sprehode(F62), imeli jutranjo telovadbo (F63)

Katere rutine ste s hospitalizacijo opustili?

Z hospitalizacijo sem opustil rutino dela(F64). Preden sem šel v bolnišnico sem bil zaposlen(F65), v bolnišnici sem potem nehal z delom(F66), tudi potem nekaj časa ko sem se vrnil domov(F67). Po tem pa sem se odločil, da bom nadaljeval z delom še za nekaj let(F68), nato pa sem se upokojil(F69).

Katere nove rutine so se z bolnišničnim zdravljenjem vzpostavile?

Rekel bi, da predvsem sprehodi(F70) in to, da vsako jutro pospravim posteljo. (F71)

Kako ste se počutili ob spremembah rutin, ki so se zgodile z vstopom v bolnišnico?

Bilo mi je težko na začetku(F72), saj kot sem povedal, je bilo takrat moje zdravstveno stanje zelo slabo(F73). Na začetku nisem mogel izvajati vse rutin, ki so bile v bolnišnici(F74), osebje mi tudi ni vsiljevalo (F75) stvari. Po tem, ko je bilo moje zdravstveno stanje boljše sem se tudi boljše počutil (F 76) in lažje sledil rutinam v bolnišnici(F77).

Kako so spremembe vaših rutin vplivale na vaše duševno zdravje?

Misim, da zelo dobro(F78). Tiste rutine, ki so se spremenile na boljše, so po mojem mnenju dobro vplivale na moje duševno zdravje(F79).

Kako ste se počutili ob prihodu v domače okolje, po tem ko je bilo vaše življenje v bolnišnici bolj rutinsko?

Po prihodu domov sem sem dobro počutil(F80), saj se je moje zdravstveno stanje izboljšalo(F81). Pomagalo mi je to, da sem imel podporo punce (F82).

Ali ste po zaključku hospitalizacije začeli s ponovnim izvajanjem rutin, ki ste jih imeli pred hospitalizacijo? So se vzpostavile kakšne nove rutine?

Ja kot sem že omenil sem nato nadaljeval z delom(F83). Delo mi je v bolnišnici manjkalo(F84). Nadaljeval sem tudi z pisanjem člankov za revijo(F85), ko sem iz bolnišnice prišel domov. Razvil pa sem tudi nove rutine(F86), zelo rad hodim v duševno šolo(F87), to je nova rutina, ki se je vzpostavila. Nova rutina je tudi mogoče to, da se bol intenzivno začel hoditi na sprehode(F88). Pred bolnišnico se nisem toliko gibal(F89), težje sem se spravil na sprehode(F90)

Ali ste po zaključku hospitalizacije nadaljevali z rutinami, ki so se vzpostavile v bolnišnici?

Ja, nadaljujem s sprehodi(F91). Imam prav navado, da se vsak popolne sprehajam(F92), ni pomembno kakšno je vreme ter to. Rutina, ki mi je tudi ostala je tudi, da vsak dan pospravim posteljo(F93). To sem začel početi v bolnišnici(F94). Pred tem postelje nisem nikoli pospravljal(F95).

Kako ste doživljali ponovno vzpostavljanje, oblikovanje rutin po vrnitvi v domače okolje?

Mislim, da sem si hitro opomogel, ko sem prišel domov(F96), kot sem že rekel mi je pomagala punca(F97). Hitro sem potem začel z vzpostavljanjem svojega ritma(F98).

Kakšni so bili največji izzivi pri ponovnem vzpostavljanju rutin po vrnitvi v domače okolje?

Ne vem, izziv je bil to, da sem začel spet z rutinami(F99), da sem si življenje spravil v red(F100).

Kaj vam je pomagalo pri ponovnem vzpostavljanju rutin po odpustu iz bolnišnice?

Podpora bližnjih(F101), punce(F102) in tudi prijateljev(F103).

Kaj po vašem mnenju najbolj vpliva na to kakšne rutine imate sedaj in kaj je imelo največji vpliv na vaše rutine v bolnišnici?

Počutje(F104), še najlepša rutina, ki jo imam, je lahko zame naporna, ko se slabo počutim(F105). Tudi ko se slabo počutim se potrudim, da to naredim(F106), vseeno mi prinese neko zadovoljstvo (F107)in se kdaj tudi moje počutje malo izboljša(F108). Mislim, da v bolnišnici pa so vpliv imeli predvsem zdravniki(F109) in drugo osebje(F110). So me spodbudili k določenim rutinam (F111)in sem dobil motivacijo(F112) ter se je moje počutje izboljšalo(F113). S tem sem dobil upanje, da boljši kot bom prej bom lahko šel domov (F114).

Kakšna bi bila po vašem mnenju podpora, ki bi jo potrebovali za vzpostavitev in ohranitev rutin in kdo bi vam pri tem lahko pomagal?

Pomembno se mi zdi, da ne živim sam(F115), da živim s sostanovalci(F116). Pomembno se mi zdi, da imam neko podporo pri vsakdanjem življenju(F117). S sostanovalci si delimo delo(F118), počnemo stvari skupaj(F119). Na primer skupaj ob nedeljah pospravljamo stanovanje(F120), kar mi daje neko motivacijo za izvajanje rutine(F121). Pri sebi opazim, da če stvari, neke rutine, ki mi niso prav všeč opravljam z drugimi jih lažje opravim (F122).

Kakšna je vaša izkušnja s podporo pri uvajanju na rutine bolnišnice, ki ste jo prejeli od strokovnega osebja v bolnišnici?

Podpora je bila po mojem mnenju dobra(F123), imel sem dobro izkušnjo(F124). Razložili so mi kako dnevi potekajo(F125), kakšne so aktivnosti(F126).

Kako vidite podporo socialnih delavcev ali drugega osebja v psihiatrični bolnišnici pri uvajanju na nove rutine in ohranjanje nekaterih starih rutin?

Mogoče to, da niso vsiljivi, ko se slabo počutiš (F127)in da so ti v oporo pri stvareh, ki jih takrat rabiš(F128).

Na kakšen način vas lahko socialni delavci podprejo pri vzpostavitvi rutin po hospitalizaciji?

Mogoče podporo vidim v tem, da bi mi strokovne delavke pomagale stvari, dejavnosti malo strukturirati(F129). Pri meni se dogaja to, da imam zelo veliko dejavnosti, ki jih opravljam tedensko in je včasih teh dejavnosti preveč(F130). Zgodi se, da ne utegnem vsega(F131),

Kakšne so vaše izkušnje s podporo strokovnih delavcev pri rutinah v vašem življenju?

Imam zelo dobre izkušnje(F132). Predvsem na organizaciji Ozara(F133). So strokovni delavci zelo podporni(F134).

Kaj priporočate, da bi lahko stroka socialnega dela naredi drugače pri ohranjanju in vzpostavitvi novih rutin?

Nimam priporočil (F135)za stroko socialnega dela

Ali se vam zdijo rutine sploh pomembne v vašem življenju?

Rutine kreirajo moje življenje(F136). Z rutinami sem spoznal osnove mojega življenja(F137). Rutine so mi pomagale razumeti, da je pomembno, da je moje življenje osmišljeno(F138). Rutine so pomembne, da vzpostavim red v svojem življenju (F139), kar pozitivno vpliva name(F140).

INTERVJU G

Kakšne so vaše dnevne rutine?

Moja vsakodnevna rutina je pitje čaja(G1), vsak dan brskam po spletu(G2), vsak dan popoldan igram inštrument(G3), vsako jutro tudi telovadim(G4). Poleg tega imam rutine, ki se nanašajo na osebno higieno (G5), pospravljanje(G6). Enkrat na teden se odpravim tudi v trgovino(G7), nekajkrat tedensko pa si tudi naročim kosilo, ki mi ga pripeljejo(G8), drugače tudi sama kuham(G9).

Kako rutine vplivajo na vaše počutje?

Krepčilno vplivajo(G10), včasih je potrebno iti tudi preko sebe(G11), če se slabo počutim, se včasih tudi prisilim, da izvedem aktivnosti (G12)

Katere rutine se vam zdijo najpomembnejše za ohranjanje vašega zdravja?

Pospravljanje(G13) se mi zdi zelo pomembno za moje zdravje. Telovadba(G14) je po mojem mnenju zelo pomembna tudi za moje zdravje.

Imate katere posebne rutine za ohranjanje vašega duševnega zdravja?

Mogoče je to, da igram vsakodnevno inštrument(G15) Igranje inštrumenta, me pomiri(G16), sprošča(G17).

Kakšna je po vašem mnenju vloga rutin, ki jih redno izvajate?

Mislim, da to, da imam z njimi stvari pod nadzorom(G18).

Kako se spopadate s spremembami, ki povzročijo, da se na primer določena rutina prekine?

Če se popolnoma prekine potem iščem novo rutino(G19), da nadomestim staro (G20), če pa gre za neko enkratno prekinitev pa poskušam naknadno narediti, kar bi morala(G21).

Kako se počutite, ko se zgodijo spremembe v vaših rutinah?

Imam občutke tesnobe(G22).

Kaj vas motivira, da vztrajate pri izvajanju svojih rutin?

Predvsem to, da z njimi dobim občutek varnosti (G23) in občutek, da gredo stvari v pravo smer(G24).

V primeru poslabšanja duševnega zdravja kako poteka izvajanje vaših stalnih rutin?

Tudi ko se slabo počutim se trudim, da dejavnost izvedem(G25), saj mi večkrat dajo občutek boljšega počutja (G26), po tem ko stvar naredim.

Ali vidite razlike v rutinah pred in po hospitalizaciji?

Ja absolutno vidim razliko (G27). Razlika je ta, da sedaj bolj izvajam aktivnosti, ki so pomembne za mojo osebno rast(G28). Pred bolnišnico nisem igrala inštrumentov(G29), nisem se ukvarjala s telovadbo(G30). Pri meni je vplivalo to, da sem prišla v stanovanjsko skupino(G31), doma sem živela v slabih razmerah(G32). Določeno obdobje sploh nisem jedla(G33), pojavljalo se je nasilje(G34), slabe razmere(G35).

Kako je proces hospitalizacije vplival na vaše rutine?

Vplival je dobro(G36), s hospitalizacijo sem se umaknila iz domačega okolja(G37), po hospitalizaciji sem si uredila svoje življenje(G38).

Katere rutine ste s hospitalizacijo opustili?

Posebnih rutin pred hospitalizacijo se ne spomnim(G39).

Katere nove rutine so se z bolnišničnim zdravljenjem vzpostavile?

Zjutraj je bila budnica(G40), v času kovida smo se zjutraj testirali(G41). Sledil je zajtrk(G42). Imeli smo potem prosto dopoldne(G43), sledilo je kosilo (G44), v popoldanskem dnevu sem lahko reševala križanke(G45), vsak dan smo hodili na sprehode(G46). Najpomembnejša rutina, ki sem jo v bolnišnici pridobila je bilo prehranjevanje(G47), saj doma tega nisem imela.

Kako ste se počutili ob spremembah rutin, ki so se zgodile z vstopom v bolnišnico?

Ne vem, nisem imela posebnih občutkov(G48).

Kako so spremembe vaših rutin vplivale na vaše duševno zdravje?

Sedaj mislim, da imam boljše rutine(G49), tudi stvari, ki jih delam za svoje boljše duševno zdravje(G50).

Kako ste se počutili ob prihodu v domače okolje, po tem ko je bilo vaše življenje v bolnišnici bolj rutinsko?

Boljše sem se počutila(G51), ko sem prišla v domače okolje.

Ali ste po zaključku hospitalizacije začeli s ponovnim izvajanjem rutin, ki ste jih imeli pred hospitalizacijo? So se vzpostavile kakšne nove rutine?

Ne, po hospitalizaciji nisem ohranjala stvari iz preteklosti(G52), želela sem si na novo načrtovati svoje življenje(G53).

Ali ste po zaključku hospitalizacije nadaljevali z rutinami, ki so se vzpostavile v bolnišnici?

Ja nadaljevala sem z rednimi obroki(G54).

Kako ste doživljali ponovno vzpostavljanje, oblikovanje rutin po vrnitvi v domače okolje?

Bilo mi je težko(G55). Odločila sem se, da bom sedaj izvajala več stvari, ki so pomembne za mojo osebno rast, (G56)

Kakšni so bili največji izzivi pri ponovnem vzpostavljanju rutin po vrnitvi v domače okolje?

Nisem imela izzivov(G57).

Kaj vam je pomagalo pri ponovnem vzpostavljanju rutin po odpustu iz bolnišnice?

Sama sem se trudila, da sem začela početi stvari, ki me veselijo(G58).

Kaj po vašem mnenju najbolj vpliva na to kakšne rutine imate sedaj in kaj je imelo največji vpliv na vaše rutine v bolnišnici?

Verjetno je imelo največji vpliv v bolnišnici osebje(G59), sedaj pa mislim, da sem jaz(G60) tista, ki vplivam na to kako bom razvila svoj dan kaj bom počela.

Kakšna bi bila po vašem mnenju podpora, ki bi jo potrebovali za vzpostavitev in ohranitev rutin in kdo bi vam pri tem lahko pomagal?

Zavod za zaposlovanje(G61), če bi mi omogočil zaposlitev(G62), da ne bi bile tako stroge te odločbe po stopnji invalidnosti(G63), bi imela rutino dela(G64), vsak dan bi se odpravila na delo, delo opravljala.

Kakšna je vaša izkušnja s podporo pri uvajanju na rutine bolnišnice, ki ste jo prejeli od strokovnega osebja v bolnišnici?

Ja dali so mi neke osnovne informacije o tem kako bo bilo v bolnišnici(G65).

Kako vidite podporo socialnih delavcev ali drugega osebja v psihiatrični bolnišnici pri uvajanju na nove rutine in ohranjanje nekaterih starih rutin?

Nimam idej (G66)glede podpore v bolnišnici.

Na kakšen način vas lahko socialni delavci podprejo pri vzpostavitvi rutin po hospitalizaciji?

Mogoče lahko, da bi me strokovni delavci podpirali pri izvajanju kakšnih rutin(G67), kdaj bi mogoče lahko potrebovala spremstvo za nekatere aktivnosti, s tem bi bila bolj vztrajna pri izvajanju rutin(G68).

Kakšne so vaše izkušnje s podporo strokovnih delavcev pri rutinah v vašem življenju?

Dobre(G69), sicer se na socialne delavce nisem veliko opirala v kontekstu rutin(G70).

Kaj priporočate, da bi lahko stroka socialnega dela naredi drugače pri ohranjanju in vzpostavitvi novih rutin?

Lahko to, da je bolj pozorna na rutine pri vsaki osebah(G71).

Ali se vam zdijo rutine sploh pomembne v vašem življenju?

Ja sem človek rutin(G72). Rutine se mi zdijo zelo pomembne(G73), dajejo mi občutek stabilnosti(G74).

9.3. Tabele odprtega kodiranja

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
A1	vstajam ob 8 zjutraj	Zbujanje	Dnevne rutine	Rutine intervjuvancev	Rutine v vsakdanjem življenju
A2	pojem zajtrk	Prehranjevanje	Dnevne rutine	Rutine intervjuvancev	Rutine v vsakdanjem življenju
A3	osebne higiene	Osebna higiena	Dnevne rutine	Rutine intervjuvancev	Rutine v vsakdanjem življenju
A4	pospravim posteljo	Pospravljanje postelje	Rutine za vzdrževanje reda in čistoče	Rutine intervjuvancev	Rutine v vsakdanjem življenju
A5	tečem	Tek	Rutine povezane z gibanjem	Rutine intervjuvancev	Rutine v vsakdanjem življenju

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
A6	gledam videe na YouTube	Gledanje filmov	Rutine za sprostiv in zabavo	Rutine intervjuvancev	Rutine v vsakdanjem življenju
A7	grem okoli 11 zvečer spat	Spanje	Dnevne rutine	Rutine intervjuvancev	Rutine v vsakdanjem življenju
A8	ko vstanem popijem tudi terapijo	Pitje terapije	Zdravstvene rutine	Rutine intervjuvancev	Rutine v vsakdanjem življenju
A9	vse vplivajo dobro na moje počutje	Dober vpliv	Pozitiven vpliv	Vpliv rutin na počutje	Pomen rutin za zdravje in počutje
A10	bilo še boljše, če bi imel še več rutin	Z več rutin bi bilo počutje še boljše	Pozitiven vpliv	Vpliv rutin na počutje	Pomen rutin za zdravje in počutje
A11	imam določeno rutino se dobro počutim	Dobro počutje	Pozitiven vpliv	Vpliv rutin na počutje	Pomen rutin za zdravje in počutje
A12	občutek varnosti	Občutek varnosti		Vloga rutin	Rutine v vsakdanjem življenju
A13	Vse se mi zdijo pomembne	Pomembnost vseh rutin		Rutine, pomembne za zdravje	Rutine v vsakdanjem življenju
A14	terapija, da redno pijem tablete	Pitje terapije	Zdravstvene rutine	Rutine, pomembne za zdravje	Pomen rutin za zdravje in počutje
A15	hodim ob točni uri spat	Spanje ob vedno isti uri	Dnevne rutine	Rutine, pomembne za zdravje	Pomen rutin za zdravje in počutje
A16	tek, da se gibam in rekreiram	Gibanje in rekreiranje	Rutine povezane z gibanjem	Rutine, pomembne za zdravje	Pomen rutin za zdravje in počutje
A17	tek	Tek	Rutine povezane z gibanjem	Rutine pomembne za duševno zdravje	Pomen rutin za zdravje in počutje
A18	z njimi ohranjam zdravje, fizično in psihično	Ohranjanje fizične in psihičnega zdravja		Vloga rutin	Rutine v vsakdanjem življenju
A19	občutek vključenosti v družbo	Vključenost v družbo		Vloga rutin	Rutine v vsakdanjem življenju
A20	za občutek pripadnosti v družbi	Občutek pripadnosti		Vloga rutin	Rutine v vsakdanjem življenju
A21	poiščem pomoč pri ljudeh, ki so mi blizu	Iskanje pomoči pri bližnjih	Ravnanje ob spremembah	Spremembe v rutinah	Spremembe v rutinah

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
A22	mi je sigurno težko, ker vidim, da ne morem določene stvari narediti, ker nimam moči	Težki občutki zaradi občutka nemoči	Počutje ob spremembah	Spremembe v rutinah	Spremembe v rutinah
A23	Če pa je moje počutje res slabo se kdaj potem s tem sploh ne obremenjujem	Ne obremenjevanje, če je počutje zelo slabo	Počutje ob spremembah	Spremembe v rutinah	Spremembe v rutinah
A24	notranji nagon v meni	Notranji nagon		Motivacija za izvajanje rutin	Rutine v vsakdanjem življenju
A25	samouresničitev	Samouresničevan je		Motivacija za izvajanje rutin	Rutine v vsakdanjem življenju
A26	da nekaj dosežem v življenju	Doseganje življenjskih ciljev		Motivacija za izvajanje rutin	Rutine v vsakdanjem življenju
A27	občutek veselja do določenih rutin	Veselje ob izvajanju rutin		Motivacija za izvajanje rutin	Rutine v vsakdanjem življenju
A28	opustim z rutinami	Opuščanje z izvajanjem rutin		Izvajanje rutin ob poslabšanju duševnega zdravja	Spremembe v rutinah
A29	ostanejo mi le tiste osnovne	Ohranjanje osnovnih rutin		Izvajanje rutin ob poslabšanju duševnega zdravja	Spremembe v rutinah
A30	ko se boljše počutim, poskusim spet vzpostaviti rutine, ki se mi zdijo pomembne za moje duševno zdravje	Ponovna vzpostavitev rutin, ko se počutje izboljša		Izvajanje rutin ob poslabšanju duševnega zdravja	Spremembe v rutinah
A31	je bilo moje življenje v rasulu	Neurejeno življenje		Razmere pred hospitalizacijo	Življenje pred hospitalizacijo
A32	bolj strukturirano življenje	Strukturirano življenje		Razmere po hospitalizaciji	Življenje po hospitalizaciji
A33	vse nedoločeno	Nedoločenost stvari v življenju		Razmere pred hospitalizacijo	Življenje pred hospitalizacijo
A34	sem bolj puščal naključju	Prepuščanje stvari naključju		Razmere pred hospitalizacijo	Rutine pred hospitalizacijo
A35	popolnoma spremenile	Sprememba v rutinah		Vpliv hospitalizacije na rutine	Rutine med hospitalizacijo

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
A36	urnik za zajtrk, za kosilo, za večerjo	Prehranjevanje ob točno določenih urah	Dnevne rutine		Rutine med hospitalizacijo
A37	jemali smo terapije, ko smo jih prejeli	Pitje terapije ob točno določenih urah	Zdravstvene rutine		Rutine med hospitalizacijo
A38	smo vsakdan telovadili	Telovadba	Rutine povezane z gibanjem		Rutine med hospitalizacijo
A39	prepuščeni sami sebi	Prepuščenost samemu sebi		Razmere pred hospitalizacijo	Življenje pred hospitalizacijo
A40	velikokrat dolgčas	Dolgočasje		Razmere pred hospitalizacijo	Življenje pred hospitalizacijo
A41	bolj aktivno ukvarjati s športom	Športanje		Aktivnosti v bolnišnici	Hospitalizacija v psihiatrični bolnišnici
A42	popoldan sem hodil tečt	Tek	Rutine povezane z gibanjem		Rutine med hospitalizacijo
A43	hodili smo tudi na sprehode	Sprehodi	Rutine povezane z gibanjem		Rutine med hospitalizacijo
A44	Nisem imel posebnih rutin	Ni veliko rutin		Rutine intervjuvancev	Rutine pred hospitalizacijo
A45	osebne higiene	Osebna higiena	Dnevne rutine	Rutine intervjuvancev	Rutine pred hospitalizacijo
A46	Nisem se redno zbujal ali hodil zvečer spat	Ne redna rutina spanca	Dnevne rutine	Rutine intervjuvancev	Rutine pred hospitalizacijo
A47	jedel vsak obrok	Ne redna rutina prehranjevanja	Dnevne rutine	Rutine intervjuvancev	Rutine pred hospitalizacijo
A48	športom se tudi nisem redno ukvarjal	Ne redna rutina ukvarjanja s športom	Rutine povezane z gibanjem	Rutine intervjuvancev	Rutine pred hospitalizacijo
A49	intenzivno sem začel teči	Intenzivno ukvarjanje s tekom		Aktivnosti po hospitalizaciji	Življenje po hospitalizaciji
A50	se z športom nisem ukvarjal tako pogosto	Redko ukvarjanje s športom		Aktivnosti pred hospitalizacijo	Življenje pred hospitalizacijo
A51	da sem se gibal postalo nekako moja rutina	Gibanje je postalo rutina		Aktivnosti po hospitalizaciji	Življenje po hospitalizaciji
A52	mi je bilo težko	Težki občutki	Občutki ob spremembah rutin	Občutki in počutje	Rutine med hospitalizacijo
A53	pod vplivom psihoze	Vpliv psihoze	Počutje ob vztopu v bolnišnico	Občutki in počutje	Hospitalizacija v psihiatrični bolnišnici

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
A54	ljudi, situacije sem doživel zelo psihotično	Doživljanje okolice psihotično	Počutje ob vztopu v bolnišnico	Občutki in počutje	Hospitalizacija v psihiatrični bolnišnici
A55	Na začetku me je bilo strah	Strah	Počutje ob vztopu v bolnišnico	Občutki in počutje	Hospitalizacija v psihiatrični bolnišnici
A56	bil nek red, ki sem se ga moral držati	Red		Razmere v bolnišnici	Hospitalizacija v psihiatrični bolnišnici
A57	nisem bil navdušen nad vsemi rutinami, ki so bile	Brez navdušenja	Občutki povezani z rutinami v bolnišnici	Občutki in počutje	Rutine med hospitalizacijo
A58	sem se rutin navadil	Sprejetje rutin		Dojemanje rutin v bolnišnici	Rutine med hospitalizacijo
A59	sem lahko pričakoval, kaj se bo dogajalo	Napovedljivost prihajajočih dogodkov		Vloga rutin v bolnišnici	Rutine med hospitalizacijo
A60	sem vedel kako bo razporejen čas	Informacija o razporeditvi časa		Vloga rutin v bolnišnici	Rutine med hospitalizacijo
A61	kar dobro	Dobro		Vpliv rutin na duševno zdravje	Rutine med hospitalizacijo
A62	sem takrat potreboval bolj strukturirano življenje	Potreba po bolj strukturiranem življenju		Razmere pred hospitalizacijo	Življenje pred hospitalizacijo
A63	so mi rutine ustrezale	Rutine so ustrezale		Dojemanje rutin v bolnišnici	Rutine med hospitalizacijo
A64	boljše sem se počutil	Izboljšanje počutja	Počutje na odprtem oddelku	Občutki in počutje	Hospitalizacija v psihiatrični bolnišnici
A65	imel občutek, da imam več možnosti, da boljše izpeljem svoj dan	Občutek boljše izpeljanega dne		Vloga rutin	Rutine vsakdanjem življenju
A66	sprva težko	Težki občutki	Negativna občutja	Občutja ob vrnitvi v domače okolje	Življenje po hospitalizaciji
A67	navadil na rutine v bolnišnici	Navajanje na rutine		dojemanje rutin v bolnišnici	Rutine med hospitalizacijo
A68	izgubljen	Izgubljenost	Negativna občutja	Občutja ob vrnitvi v domače okolje	Življenje po hospitalizaciji
A69	okolje je bilo bolj permisivno	Permisivno okolje		Razmere v domačem okolju	Življenje po hospitalizaciji
A70	sem se lažje zapustil	Pozabljanje na skrb zase		Razmere v domačem okolju	Življenje po hospitalizaciji

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
A71	Bil sem v stresu	Stres	Negativna občutja	Občutja ob vrnitvi v domače okolje	Življenje po hospitalizaciji
A72	Mislim da ne	Ne		Ponovno vzpostavljanje starih rutin	Rutine po hospitalizaciji
A73	osnovne rutine, ki sem jih imel pred hospitalizacijo sem nadaljeval tudi ko sem bil v bolnišnici in potem ko sem prišel iz bolnišnice	Skrb za osebno higieno	Dnevne rutine	Ponovno vzpostavljanje starih rutin	Rutine po hospitalizaciji
A74	da trikrat tedensko počistim svojo sobo in redno skrbim za čistočo prostorov	Čiščenje	Rutine za vzdrževanje reda in čistoče	Ponovno vzpostavljanje starih rutin	Rutine po hospitalizaciji
A75	sem se trudil, da sem z njimi nadaljeval	Zavzetost za nadaljevanje		Nadaljevanje rutin iz bolnišnice	Rutine po hospitalizaciji
A76	nadaljeval z rednimi obroki	Prehranjevanje	Dnevna rutina	Nadaljevanje rutin iz bolnišnice	Rutine po hospitalizaciji
A77	ker preden sem šel v bolnišnico se nisem redno prehranjeval	Ne redna rutina prehranjevanja	Dnevna rutina	Rutina intervjuvanca	Rutine pred hospitalizacijo
A78	trenutke mi je bilo težko	Težki občutki		Doživljanje ponovnega vzpostavljanja rutin	Rutine po hospitalizaciji
A79	vzpostavi določen ritem, ki mu je potrebno slediti	Prilagajanje razmeram		Razmere v bolnišnici	Rutine med hospitalizacijo
A80	sem se trudil, da sem ohranil rutine, ki so se mi zdele dobre za moje počutje	Zavzetost za nadaljevanje		Nadaljevanje rutin iz bolnišnice	Rutine po hospitalizaciji
A81	sem se prisilil, da sem neko stvar vsak dan delal	Zavestna prisila za izvajanje		Doživljanje ponovnega vzpostavljanja rutin	Rutine po hospitalizaciji
A82	tudi zdaj se večkrat prisilim	Prisila se je do danes ohranila		Doživljanje ponovnega	Rutine po hospitalizaciji

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
				vzpostavljanja rutin	
A83	se počutim boljše, lažje mi je, ker vem kaj sledi	Boljše počutje zaradi napovedljivosti dogodkov		Vloga rutin	Rutine v vsakdanjem življenju
A84	prepuščen samemu sebi	samota		Izzivi pri ponovnem vzpostavljanju rutin	Rutine po hospitalizaciji
A85	me niso nadzorovali	Ni nadzora		Izzivi pri ponovnem vzpostavljanju rutin	Rutine po hospitalizaciji
A86	me niso motivirali	Ni motivacije		Izzivi pri ponovnem vzpostavljanju rutin	Rutine po hospitalizaciji
A87	navajen na neke stare vzorce	Ustaljeni vzorci		Izzivi pri ponovnem vzpostavljanju rutin	Rutine po hospitalizaciji
A88	stare rutine	Vpliv ustaljenih rutin		Izzivi pri ponovnem vzpostavljanju rutin	Rutine po hospitalizaciji
A89	hitro padeš spet pod vpliv starih rutin	Prevladajo pretekle rutine		Izzivi pri ponovnem vzpostavljanju rutin	Rutine po hospitalizaciji
A90	kako bom določene rutine ohranil	Ohranjanje rutin		Izzivi pri ponovnem vzpostavljanju rutin	Rutine po hospitalizaciji
A91	v bolnišnici večji red	Ni reda in nadzora		Izzivi pri ponovnem vzpostavljanju rutin	Rutine po hospitalizaciji
A92	bil bolj prisiljen	Ni prisile s strani drugih oseb		Izzivi pri ponovnem vzpostavljanju rutin	Rutine po hospitalizaciji
A93	lažje izvajati	Težje izvajati		Izzivi pri ponovnem vzpostavljanju rutin	Rutine po hospitalizaciji
A94	vsi bolniki sledili rutinam	Rutine izvajaš sam		Izzivi pri ponovnem vzpostavljanju rutin	Rutine po hospitalizaciji

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
A95	Družina mi je dala veliko oporo	Družina	Podpora	Pomoč in podpora pri vzpostavljanju rutin	Rutine po hospitalizaciji
A96	napisali listek, kaj bi lahko naredil	Spisek opravil	Pomoč	Pomoč in podpora pri vzpostavljanju rutin	Rutine po hospitalizaciji
A97	sem se lažje spravil, da sem izvajal aktivnosti, ki me veselijo, potem je to preraslo v navado	Delanje stvari, ki prinašajo veselje	Pomoč	Pomoč in podpora pri vzpostavljanju rutin	Rutine po hospitalizaciji
A98	prihod v stanovanjsko skupino	Prihod v stanovanjsko skupino	Pomoč	Pomoč in podpora pri vzpostavljanju rutin	Rutine po hospitalizaciji
A99	stanovanjski skupini več aktivnosti, ki se dogajajo vsakodnevno ali tedensko	Več aktivnosti		Rutine v stanovanjski skupini	Rutine v vsakdanjem življenju
A100	tedenske sestanke	Tedenski sestanki		Rutine v stanovanjski skupini	Življenje v stanovanjski skupini
A101	dobival s prijatelji	Prijatelji	Podpora	Pomoč in podpora pri vzpostavljanju rutin	Rutine po hospitalizaciji
A102	zunanja motivacija, da sem ohranjal rutine	Zunanja motivacija		Vpliv na rutine bolnišnice	Rutine med hospitalizacijo
A103	največji vpliv osebje	Osebje		Vpliv na rutine bolnišnice	Rutine med hospitalizacijo
A104	mi je bilo dolgčas	Dolgčas		Vpliv na rutine bolnišnice	Rutine med hospitalizacijo
A105	veliko dejavnikov, ki vplivajo	Obstaja veliko dejavnikov vpliva		Vpliv na rutine sedaj	Rutine v vsakdanjem življenju
A106	sem jaz, ki sedaj vplivam	Jaz		Vpliv na rutine sedaj	Rutine po hospitalizaciji
A107	vplivajo tudi prijatelji	prijatelji		Vpliv na rutine sedaj	Rutine po hospitalizaciji
A108	vpliv name pa imajo tudi zdravila	Pitje zdravil		Vpliv na rutine sedaj	Rutine po hospitalizaciji

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
A109	učinki zelo utrujajo	Utrujenost zaradi jemanja terapije	Negativna občutja	Občutja ob vrnitvi v domače okolje	Rutine po hospitalizaciji
A110	zaradi zaspanosti velikokrat podrem kakšne rutine	Utrujenost		Razlogi za prekinitev z rutinami	Spremembe v rutinah
A111	se mi zdi, da se mi celoten dan podre	Občutek razpada dneva		Počutje ob spremembah v rutinah	Spremembe v rutinah
A112	bi bilo dobro, da bi imel neko zunanjo motivacijo ali neko prisilo	Zunanja motivacija ali prisila	Način podpore	Možne oblike podpore	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin
A113	da bi šel v komuno	Odhod v komuno	Način podpore	Možne oblike podpore	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin
A114	bi imel res dobro strukturiran dan	Dobra struktura dneva	Način podpore	Možne oblike podpore	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin
A115	bi se naučil strukturiranosti	Učenje imeti stvari bolj strukturirane	Način podpore	Možne oblike podpore	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin
A116	pomagali tudi prijatelji	prijatelji	Osebe, ki podporo nudijo	Možne oblike podpore	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin
A117	sem se na začetku zelo slabo počutil	Slabo počutje		Počutje ob vztopu v bolnišnico	Rutine med hospitalizacijo
A118	se ne spomnim točno kaj so mi povedali	Ni informacije	V bolnišnici	Izkušnja s podporo strokovnih delavcev	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin
A119	so mi povedali kako poteka dan	Razložitev poteka dni	V bolnišnici	Že obstoječa podpora strokovnih delavcev	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin
A120	kakšne so delavnice, aktivnosti	Opis dejavnosti	V bolnišnici	Že obstoječa podpora strokovnih delavcev	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin
A121	ni ustrezno, da bolnike silijo v neke aktivnosti, če je zdravstveno stanje zelo slabo	Siljenje v aktivnosti ni potrebno	V bolnišnici	Možni načini podpore strokovnih delavcev	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin
A122	potem pa se mi zdi dobro, da	Dajanje spodbud	V bolnišnici	Možni načini podpore	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
	spodbujajo uporabnike			strokovnih delavcev	
A123	jih motivirajo, da gredo vsak dan ven, da se udeležujejo delavnic	Motivacija	V bolnišnici	Možni načini podpore strokovnih delavcev	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin
A124	socialna delavka poklicala zjutraj	Podpora pri izvajanju rutin	Izven bolnišnice	Možni načini podpore strokovnih delavcev	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin
A125	predstavili kakšne strategije s katerimi bi se lahko bolj držal svojih rutin	Predstavitev strategij ohranjanja rutin	Izven bolnišnice	Možni načini podpore strokovnih delavcev	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin
A126	v stanovanjski skupini, da bi bilo več dejavnosti, ki bi bile točno ob določenih dnevih	Organizacija več dejavnosti,	Izven bolnišnice	Možni načini podpore strokovnih delavcev	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin
A127	prav takšne dejavnosti ustvarjajo dobro rutino, ker so tudi takšne aktivnosti dobre za nas	Organizacija dejavnosti, ki bi se razvile v dobro rutino	Izven bolnišnice	Možni načini podpore strokovnih delavcev	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin
A128	mislim, da ok	Ustrezna podpora	Izven bolnišnice	Izkušnja s podporo strokovnih delavcev	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin
A129	vseeno poskrbijo, preverijo, če smo pospravili, če smo se umili, če smo kaj kuhali	Skrb in nadzor and izvajanjem rutin	Izven bolnišnice	Že obstoječa podpora strokovnih delavcev	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin
A130	spodbujajo nas za športne aktivnosti	Spodbujanje h športanju	Izven bolnišnice	Že obstoječa podpora strokovnih delavcev	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin
A131	bolj predstavijo kaj so rutine, kako vzpostavimo rutine	Predstavitev različnih tematik o rutinah		Priporočila za stroko socialnega dela	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin
A132	ostajala kakšna izobraževanja	Izobraževanja na temo rutin		Priporočila za stroko socialnega dela	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
A133	rutinah jaz nisem vedel veliko	Malo informacij		Informiranost o rutinah	Rutine v vsakdanjem življenju
A134	zdijo zelo pomembne	Zelo so pomembne		Pomembnost rutin za življenje	Rutine v vsakdanjem življenju
A135	pomagajo krepiti sebe na vseh ravneh	Krepitev samega sebe		Pomembnost rutin za življenje	Rutine v vsakdanjem življenju
A136	najdeš neko veselje, zadovoljstvo z njimi	Prinašajo veselje in zadovoljstvo		Pomembnost rutin za življenje	Rutine v vsakdanjem življenju

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
B1	vstanem ob 9 uri	Zbujanje	Dnevne rutine	Rutine intervjuvancev	Rutine v vsakdanjem življenju
B2	si skuham kosilo	Prehranjevanje	Dnevne rutine	Rutine intervjuvancev	Rutine v vsakdanjem življenju
B3	dan sem po kosilu na računalniku	Uporaba računalnika	Rutine za sprostiv in zabavo	Rutine intervjuvancev	Rutine v vsakdanjem življenju
B4	vsak dan pokličem mamo	Telefonski stiki z družinskimi člani	Socialne rutine	Rutine intervjuvancev	Rutine v vsakdanjem življenju
B5	z njo nekaj časa pogovarjam	Telefonski stiki z družinskimi člani	Socialne rutine	Rutine intervjuvancev	Rutine v vsakdanjem življenju
B6	gledam televizijo	Gledanje televizije	Rutine za sprostiv in zabavo	Rutine intervjuvancev	Rutine v vsakdanjem življenju
B7	poskrbim za osebno higieno	Osebna higiena	Dnevne rutine	Rutine intervjuvancev	Rutine v vsakdanjem življenju
B8	spat pa se trudim, da hodim okoli 10 ure	Spanje	Dnevne rutine	Rutine intervjuvancev	Rutine v vsakdanjem življenju
B9	ob sredah pa se udeležujem tudi pevskih vaj	Pevske vaje	Rutine za sprostiv in zabavo	Rutine intervjuvancev	Rutine v vsakdanjem življenju
B10	tudi jemljem terapijo	Pitje terapije	Zdravstvene rutine	Rutine intervjuvancev	Rutine v vsakdanjem življenju

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
B11	Dvakrat mesečno pa hodim tudi na bazen	Plavanje	Rutine povezane z gibanjem	Rutine intervjuvancev	Rutine v vsakdanjem življenju
B12	plavanje dobro vpliva na moje počutje	Dober vpliv	Pozitiven vpliv	Vpliv rutin na počutje	Pomen rutin za zdravje in počutje
B13	vse rutine dobro vplivajo na moje počutje	Dober vpliv	Pozitiven vpliv	Vpliv rutin na počutje	Pomen rutin za zdravje in počutje
B14	Všeč mi je, da imam načrtovano	Načrtovanost		Vloga rutin	Rutine v vsakdanjem življenju
B15	da si zapolnim dan	Sestavljenost dneva		Vloga rutin	Rutine v vsakdanjem življenju
B16	Bolj mi je všeč, da je vsak dan sestavljen	Sestavljenost dneva		Vloga rutin	Rutine v vsakdanjem življenju
B17	lažje funkcioniram v dnevu	Lažje funkcioniranje		Vloga rutin	Rutine v vsakdanjem življenju
B18	Najpomembnejše je, da jemljem terapijo	Pitje terapije	Zdravstvene rutine	Rutine, pomembne za zdravje	Pomen rutin za zdravje in počutje
B19	pomembni redni obroki	Prehranjevanje	Dnevne rutine	Rutine, pomembne za zdravje	Pomen rutin za zdravje in počutje
B20	Vsak dan si skuham kosilo in večerjo	Prehranjevanje	Dnevne rutine	Rutine intervjuvancev	Rutine v vsakdanjem življenju
B21	nisem pa dosleden pri zajtrku	Ne redna rutina zajtrka	Dnevne rutine	Rutine intervjuvancev	Rutine v vsakdanjem življenju
B22	Pa tudi plavanje	Plavanje	Rutine povezane z gibanjem	Rutine, pomembne za zdravje	Pomen rutin za zdravje in počutje
B23	predvsem pomembno jemanje terapije	Pitje terapije	Zdravstvene rutine	Rutine, pomembne za duševno zdravje	Pomen rutin za zdravje in počutje
B24	tudi kakšni sprehodi	Hoja	Rutine povezane z gibanjem	Rutine, pomembne za duševno zdravje	Pomen rutin za zdravje in počutje
B25	gibanje	Gibanje	Rutine povezane z gibanjem	Rutine, pomembne za duševno zdravje	Pomen rutin za zdravje in počutje
B26	sposobnost, da si dobro urediš in načrtuješ dan	Načrtovanost		Vloga rutin	Rutine v vsakdanjem življenju

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
B27	Občutek reda	Občutek reda		Vloga rutin	Rutine v vsakdanjem življenju
B28	imaš določene stvari planirane v naprej	Načrtovanost		Vloga rutin	Rutine v vsakdanjem življenju
B29	ni vse spontano.	Načrtovanost		Vloga rutin	Rutine v vsakdanjem življenju
B30	nimam s tem težav	Ni sprememb v ravnanju		Spremembe v rutinah	Spremembe v rutinah
B31	veliko stvari delam tudi sam spontano	Spontanost		Razmere po hospitalizaciji	Življenje po hospitalizaciji
B32	Use je zame takrat enako	Ni sprememb v ravnanju		Spremembe v rutinah	Spremembe v rutinah
B33	Odvisno za kakšno rutino gre	Odvisno od rutine	Počutje ob spremembah	Spremembe v rutinah	Spremembe v rutinah
B34	malo razjezi	Jeza	Počutje ob spremembah	Spremembe v rutinah	Spremembe v rutinah
B35	postanem slabe volje, ker niso stvari tako kot sem jih pričakoval	Slaba volja	Počutje ob spremembah	Spremembe v rutinah	Spremembe v rutinah
B36	ko nekaj delam večkrat in bolj pogosto, se izvajanje nekih dejavnosti izboljša	Opazen napredek pri izvajanju		Motivacija za izvajanje rutin	Rutine v vsakdanjem življenju
B37	vidim da z njimi ohranim nek red	Ohranjanje reda		Motivacija za izvajanje rutin	Rutine v vsakdanjem življenju
B38	nek nadzor nad svojim življenjem	Ohranjanje nadzora nad življenjem		Motivacija za izvajanje rutin	Rutine v vsakdanjem življenju
B39	mi je v življenju lažje, če načrtujem stvari	Dobri občutki zaradi načrtovanja		Motivacija za izvajanje rutin	Rutine v vsakdanjem življenju
B40	jih nisem opravljal	Opuščanje z izvajanjem rutin		Izvajanje rutin ob poslabšanju duševnega zdravja	Spremembe v rutinah
B41	ko se slabo počutim, sploh ne izvajam, ker jih včasih preprosto ne zmorem	Opuščanje z izvajanjem rutin		Izvajanje rutin ob poslabšanju duševnega zdravja	Spremembe v rutinah

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
B42	večjo strukturo v dnevu	Strukturirano življenje		Razmere po hospitalizaciji	Življenje po hospitalizaciji
B43	Poskusim se držati nekih rutin	Zavzetost za nadaljevanje z osnovnimi rutinami		Doživljanje ponovnega vzpostavljanja rutin	
B44	da dobro vplivajo na moje počutje	Dober vpliv	Pozitiven vpliv	Vpliv rutin na počutje	Pomen rutin za zdravje in počutje
B45	moje življenje bolj spontano	Večja spontanost		Razmere pred hospitalizacijo	Življenje pred hospitalizacijo
B46	pred hospitalizacijo obiskoval šolo	Šolanje	Rutine za delo in produktivnost	Rutine intervjuvancev	Rutine pred hospitalizacijo
B47	šolanjem nisem nadaljeval	Prekinitev s šolanjem		Ponovno vzpostavljanje starih rutin	Rutine po hospitalizaciji
B48	Šolanje je predstavljajo zame veliko rutino	Šolanje	Rutine za delo in produktivnost	Rutine intervjuvancev	Rutine pred hospitalizacijo
B49	dan zelo strukturiran in zapolnjen	Struktura dneva		Razmere v bolnišnici	Hospitalizacija v psihiatrični bolnišnici
B50	ob 8 uri smo vstajali	Zbujanje ob 8 uri	Dnevne rutine		Rutine med hospitalizacijo
B51	pospravili smo posteljo	Pospravljanje postelje	Rutine za vzdrževanje reda in čistoče	Rutine intervjuvancev	Rutine med hospitalizacijo
B52	vsak dan sledila jutranja telovadba	Telovadba	Rutine povezane z gibanjem	Rutine intervjuvancev	Rutine med hospitalizacijo
B53	po telovadbi je sledil zajtrk	Prehranjevanje ob točno določenih urah	Dnevne rutine	Rutine intervjuvancev	Rutine med hospitalizacijo
B54	po zajtrku so bile tudi vsak dan kakšne dejavnosti	Dejavnosti	Rutine za sprostitev in zabavo	Rutine intervjuvancev	Rutine med hospitalizacijo
B55	zunanje urejanje okolice	Urejanje okolice	Rutine za vzdrževanje reda in čistoče	Rutine intervjuvancev	Rutine med hospitalizacijo
B56	delovna terapija	Delovna terapija	Rutine za delo in produktivnost	Rutine intervjuvancev	Rutine med hospitalizacijo
B57	sprehodi	Sprehodi	Rutine povezane z gibanjem	Rutine intervjuvancev	Rutine med hospitalizacijo
B58	Sledilo je kosilo	Prehranjevanje ob točno določenih urah	Dnevne rutine	Rutine intervjuvancev	Rutine med hospitalizacijo

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
B59	po kosilu se je delovna terapija nadaljevala	Delovna terapija	Rutine za delo in produktivnost	Rutine intervjuvancev	Rutine med hospitalizacijo
B60	Tak urnik in takšne vsakodnevne rutine so mi bile zelo prijetne	Rutine so ustrezale		Dojemanje rutin v bolnišnici	Rutine med hospitalizacijo
B61	dobro sem se počutil, ker sem imel neke cilje v dnevu	Dobro počutje	Občutki povezani z rutinami v bolnišnici	Občutki in počutje	Rutine med hospitalizacijo
B62	točno sem vedel, kaj lahko pričakujem	Napovedljivost prihajajočih dogodkov		Vloga rutin v bolnišnici	Rutine med hospitalizacijo
B63	sem opustil šolanje	Šolanje	Rutine za delo in produktivnost	Rutine, ki so se z hospitalizacijo prekinile	Rutine med hospitalizacijo
B64	redni obroki	Redno prehranjevanje	Dnevne rutine	Rutine, ki so se vzpostavile v bolnišnici	Rutine med hospitalizacijo
B65	njimi nadaljujem tudi sedaj	Nadaljevanje še danes		Nadaljevanje rutin iz bolnišnice	Rutine po hospitalizaciji
B66	Tudi jutranja telovadba	Telovadba	Rutine povezane z gibanjem	Rutine, ki so se vzpostavile v bolnišnici	Rutine med hospitalizacijo
B67	Dobra rutina se mi je zdel tudi zajtrk	Zakrtkovanje	Dnevne rutine	Rutine, ki so se vzpostavile v bolnišnici	Rutine med hospitalizacijo
B68	Sedaj veliko pozornosti dajem spanju	Spanec	Dnevne rutine	Nadaljevanje rutin iz bolnišnice	Rutine po hospitalizaciji
B69	To rutino sem tudi dobil v bolnišnici	Spanje ob zgodnji uri	Dnevne rutine	Rutine, ki so se vzpostavile v bolnišnici	Rutine med hospitalizacijo
B70	prej sem hodil spat kar pozno in sem bil zjutraj zelo utrujen	Dobro počutje ob rednem spancu	Pozitiven vpliv	Vpliv rutin na počutje	Rutine v vsakdanjem življenju
B71	nekoliko zmeden	Zmedenost	Občutki ob spremembah rutin	Občutki in počutje	Rutine med hospitalizacijo
B72	več rutin	Številnejše rutine		Vpliv hospitalizacije na rutine	Rutine med hospitalizacijo
B73	bolj so bili dnevi strukturirani	Struktura dneva		Razmere v bolnišnici	Hospitalizacija v psihiatrični bolnišnici
B74	Nekaj časa sem potreboval, da	Potreben čas za privajanje		Dojemanje rutin	Rutine med hospitalizacijo

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
	sem se rutin navadil				
B75	Po tem ko sem se na urnik navadil je bilo nekoliko lažje	Po privajanju je postalo lažje		Dojemanje rutin	Rutine med hospitalizacijo
B76	mi rutine zelo ustrezajo	Rutine so ustrezale		Dojemanje rutin	Rutine med hospitalizacijo
B77	lažje sem se zamotil	Zapolnitev dneva		Vloga rutin	Rutine med hospitalizacijo
B78	dan je hitreje minil	Ni občutka dolgčasa		Vloga rutin	Rutine med hospitalizacijo
B79	Rekel bi da dobro	Dobro		Vpliv rutin na duševno zdravje	Rutine med hospitalizacijo
B80	Ko sem se navadil na vse rutine sem si dneve zelo zapolnil	Zapolnitev dneva		Vloga rutin	Rutine med hospitalizacijo
B81	Ni mi bilo dolgčas, kar je bilo zame zelo pomembno	Ni občutka dolgčasa		Vloga rutin	Rutine med hospitalizacijo
B82	je bilo mogoče včasih rutin preveč	Preveč rutin		Dojemanje rutin	Rutine med hospitalizacijo
B83	sem malo v stiski	Stiska	Negativna občutja	Občutja ob vrnitvi v domače okolje	Življenje po hospitalizaciji
B84	ni bilo več toliko aktivnosti	manj aktivnosti		Razmere v domačem okolju	Življenje po hospitalizaciji
B85	ni bilo več toliko rutin	Manj rutin		Razmere po hospitalizaciji	Življenje po hospitalizaciji
B86	se trudil, da sem neke rutine ohranil	Zavzetost za nadaljevanje		Nadaljevanje rutin iz bolnišnice	Rutine po hospitalizaciji
B87	Ja, nadaljeval sem z nekimi preprostimi rutinami, ki so potrebne vsak dan	Nadaljevanje z osnovnimi rutinami		Ponovno vzpostavljanje starih rutin	Rutine po hospitalizaciji
B88	ohranjam telefonske stike z mamo	Telefonski stiki z družinskimi člani	Socialne rutine	Ponovno vzpostavljanje starih rutin	Rutine po hospitalizaciji
B89	Z mamo sem se pogovarjal veliko tudi preden sem bil hospitaliziran	Telefonski stiki z družinskimi člani	Socialne rutine	Rutine intervjuvancev	Rutine pred hospitalizacijo

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
B90	sem začel s plavanjem	Plavanje	Rutine povezane z gibanjem	Nove rutine	Rutine po hospitalizaciji
B91	pevskimi vajami	Pevske vaje	Rutine za sprostitev in zabavo	Nove rutine	Rutine po hospitalizaciji
B92	še zdaj vsako jutro pospravim posteljo	Pospravljanje postelje	Rutine za vzdrževanje reda in čistoče	Nadaljevanje rutin iz bolnišnice	
B93	to, da si vsak dan skuham kosilo in večerjo	Prehranjevanje	Dnevne rutine	Nadaljevanje rutin iz bolnišnice	Rutine po hospitalizaciji
B94	mi je bilo težko	Težki občutki		Doživljanje ponovnega vzpostavljanje rutin	Rutine po hospitalizaciji
B95	bolnišnici je bil vseeno dan strukturiran	Struktura dneva		Razmere v bolnišnici	Hospitalizacija v psihiatrični bolnišnici
B96	zaposleni so bili tisti, ki so me spodbudili, da sem se dnevno vključeval v vse aktivnosti	Spodbuda za vključevanje v aktivnosti	V bolnišnici	Že obstoječa podpora socialnih delavcev	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin
B97	Aktivnosti, ki so se dogajale vsakodnevno so bile že načrtovane	Načrtovane		Aktivnosti v bolnišnici	Hospitalizaciji v psihiatrični bolnišnici
B98	sem bil bolj prepuščen samemu sebi	Prepuščenost samemu sebi		Razmere po hospitalizaciji	Življenje po hospitalizaciji
B99	nisem imel načrtovanih stvari kakor v bolnišnici	Ni načrtovanih aktivnosti		Aktivnosti po hospitalizaciji	Življenje po hospitalizaciji
B100	Dnevne aktivnosti so mi manjkale	Manko dnevnih aktivnosti		Aktivnosti po hospitalizaciji	Življenje po hospitalizaciji
B101	sem se odločil, da ohranim neke rutine s katerimi se bom prebil skozi dan	Zavzetost za nadaljevanje		Nadaljevanje rutin iz bolnišnice	Rutine po hospitalizaciji
B102	ko prideš domov vseh rutin ni več	Ni rutin v domačem okolju		Izzivi pri ponovnem vzpostavljanju rutin	Življenje po hospitalizaciji
B103	Iz zelo strukturiranega dneva prideš	Permisivno okolje		Izzivi pri ponovnem	Življenje po hospitalizaciji

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
	domov, kjer lahko nič ne delaš cele dneve			vzpostavljanju rutin	
B104	Po tem sem si dan nekoliko strukturiral	Strukturirano življenje		Razmere po hospitalizaciji	Življenje po hospitalizaciji
B105	saj sem se s tem boljše počutil	Izboljšanje počutja po strukturiranju dni	Pozitivna občutja	Občutja ob vrnitvi v domače okolje	Življenje po hospitalizaciji
B106	nisem bil sam	Občutek podpore	Pomoč	Pomoč in podpora pri vzpostavljanju rutin	Rutine po hospitalizaciji
B107	sem se dogovarjal s prijatelji za razne aktivnosti	Prijatelji	Podpora	Pomoč in podpora pri vzpostavljanju rutin	Rutine po hospitalizaciji
B108	Tudi strokovni delavci so mi pomagali, so mi dali motivacijo, me spodbujali	Strokovni delavci	Podpora	Pomoč in podpora pri vzpostavljanju rutin	Rutine po hospitalizaciji
B109	vpliva neka motivacija	Motivacija		Vpliv na rutine sedaj	Rutine po hospitalizaciji
B110	potrebujem spodbudo, da lahko stvari delam	Spodbuda okolja	Pomoč	Pomoč in podpora pri vzpostavljanju rutin	Rutine po hospitalizaciji
B111	da si oblikujem določen plan	oblikovanje urnika	Pomoč	Pomoč in podpora pri vzpostavljanju rutin	Rutine po hospitalizaciji
B112	da si dan strukturiram	Strukturiranje dneva	Pomoč	Pomoč in podpora pri vzpostavljanju rutin	Rutine po hospitalizaciji
B113	imel ob sebi tudi eno osebo s katero bi lahko stvari opravljal	Podpora osebe pri izvajanju aktivnosti	Podpora	Pomoč in podpora pri vzpostavljanju rutin	Rutine po hospitalizaciji
B114	Dosti lažje bi se vsak dan odpravil na telovadbo, če bi imel še nekoga, ki bi šel z mano	Podpora osebe pri izvajanju aktivnosti	Podpora	Pomoč in podpora pri vzpostavljanju rutin	Rutine po hospitalizaciji
B115	zaposleni, ki so nas spodbujali in so nas nagovorili	Osebje		Vpliv na rutine bolnišnice	Rutine med hospitalizacijo

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
B116	so mi dali motivacijo, da sem se vsak dan udeleževal aktivnosti	Zunanja motivacija	Način podpore	Vpliv na rutine bolnišnice	Rutine med hospitalizacijo
B117	prostovoljci s katerimi bi kakšne aktivnosti izvajal vsakodnevno	Prostovoljci	Osebe, ki podporo nudijo	Možne oblike podpore	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin
B118	predvsem aktivnosti, ki so povezane z gibanjem.	Pomoč prostovoljcev pri gibanju	Način podpore	Možne oblike podpore	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin
B119	Podporo pa vidim pa tudi v prijateljih	Prijatelji	Osebe, ki podporo nudijo	Možne oblike podpore	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin
B120	Bolj dosledno izvajal kakšne aktivnosti, da bi sčasoma prerasle v rutino	Bolj dosledno izvajanje s prijatelji	Način podpore	Možne oblike podpore	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin
B121	Seznanili so nas z aktivnostmi	Opis dejavnosti	V bolnišnici	Že obstoječa podpora strokovnih delavcev	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin
B122	povedali so nam kako poteka dan	Razložitev poteka dni	V bolnišnici	Že obstoječa podpora strokovnih delavcev	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin
B123	zaposleni svetovali kako kakšne dobre rutine prenesem domov	Pomoč pri prenosu rutin v domače okolje	V bolnišnici	Možni načini podpore strokovnih delavcev	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin
B124	mi stojijo ob strani, da lahko določeno stvar delam	Podpora pri izvajanju rutin	Izven bolnišnice	Možni načini podpore strokovnih delavcev	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin
B125	me spodbujajo, da ohranjam rutine, ki so zame dobre	Spodbujanje k ohranjanju rutin	Izven bolnišnice	Možni načini podpore strokovnih delavcev	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin
B126	Mi povejo kaj bi lahko še naredil, da bi bilo boljše	Svetovanje za izboljšave	Izven bolnišnice	Možni načini podpore strokovnih delavcev	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin
B127	razložijo katere rutine so zame dobre	Svetovanje o rutinah	Izven bolnišnice	Možni načini podpore strokovnih delavcev	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
B128	Imam dobre izkušnje	Dobre izkušnje	Izven bolnišnice	Izkušnja s podporo strokovnih delavcev	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin
B129	ko so mi strokovne delavke pomagale pri določenih stvareh se je izkazalo za uspešno	Ustrezna podpora	Izven bolnišnice	Izkušnja s podporo strokovnih delavcev	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin
B130	Veliko je tudi tedenskih aktivnosti, ki se ponavljajo, ki jih organizirajo strokovni delavci, kar je zame zelo pozitivno	Organiziranje ponavljajočih se dejavnosti	Izven bolnišnice	Že obstoječa podpora strokovnih delavcev	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin
B131	Mogoče več podpore pri rutinah	Podpora pri rutinah		Priporočila za stroko socialnega dela	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin
B132	pogovor o tem kakšne rutine lahko imamo, zakaj so za nas dobre, kako prekiniti s slabimi	Predstavitev različnih tematik o rutinah		Priporočila za stroko socialnega dela	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin
B133	Zdijo se mi pomembne	So pomembne		Pomembnost rutin za življenje	Rutine v vsakdanjem življenju
B134	dobro, da se rutin držimo, če so te za nas dobre	Pomembnost vztrajanja z dobrimi rutinami		Pomembnost rutin za življenje	Rutine v vsakdanjem življenju
B135	Slabe rutine, pa je boljše, da opustimo, če vidimo na ne prav dobro vplivajo na naše zdravje	Opustitev s slabimi rutinami		Pomembnost rutin za življenje	Rutine v vsakdanjem življenju

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
C1	Zbujam se ob 7h	Zbujanje	Dnevne rutine	Rutine intervjuvancev	Rutine v vsakdanjem življenju
C2	skuham si kavo	Pitje kave	Dnevne rutine	Rutine intervjuvancev	Rutine v vsakdanjem življenju

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
C3	grem vsako jutro spiti kavo na balkon	Pitje kave	Dnevne rutine	Rutine intervjuvancev	Rutine v vsakdanjem življenju
C4	popijem zdravila, ki mi jih je predpisal psihiater	Pitje terapije	Zdravstvene rutine	Rutine intervjuvancev	Rutine v vsakdanjem življenju
C5	se stuširam	Osebna higiena	Dnevne rutine	Rutine intervjuvancev	Rutine v vsakdanjem življenju
C6	si umijem zobe	Osebna higiena	Dnevne rutine	Rutine intervjuvancev	Rutine v vsakdanjem življenju
C7	pojem zajtrk	Prehranjevanje	Dnevne rutine	Rutine intervjuvancev	Rutine v vsakdanjem življenju
C8	poldne si skuham kosilo	Prehranjevanje	Dnevne rutine	Rutine intervjuvancev	Rutine v vsakdanjem življenju
C9	dveh popoldan grem malo počivat	Popoldanski počitek	Dnevne rutine	Rutine intervjuvancev	Rutine v vsakdanjem življenju
C10	skuham večerjo	Prehranjevanje	Dnevne rutine	Rutine intervjuvancev	Rutine v vsakdanjem življenju
C11	zvečer gledam televizijo	Gledanje televizije	Rutine za sprostiv in zabavo	Rutine intervjuvancev	Rutine v vsakdanjem življenju
C12	Enkrat tedensko obiščem tudi starše	Obisk staršev	Socialne rutine	Rutine intervjuvancev	Rutine v vsakdanjem življenju
C13	vsak drugi dan pa tudi pokličem domov	Telefonski stiki z družinskimi člani	Socialne rutine	Rutine intervjuvancev	Rutine v vsakdanjem življenju
C14	Enkrat na teden imam tudi navado, da se vidim s prijateljem	Obisk prijateljev	Socialne rutine	Rutine intervjuvancev	Rutine v vsakdanjem življenju
C15	greva na sprehod	Sprehajanje	Rutine povezane z gibanjem	Rutine intervjuvancev	Rutine v vsakdanjem življenju
C16	vsaj petkrat na teden na sprehod	Sprehajanje	Rutine povezane z gibanjem	Rutine intervjuvancev	Rutine v vsakdanjem življenju
C17	zjutraj, po kosilu in popoldan skuham kavo in zraven pokadim en cigaret	Kajenje ob pitju kave	Dnevne rutine	Rutine intervjuvancev	Rutine v vsakdanjem življenju

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
C18	da dobro vplivajo na moje počutje	Dober vpliv	Pozitiven vpliv	Vpliv rutin na počutje	Pomen rutin za zdravje in počutje
C19	občutek varnosti	Občutek varnosti		Vloga rutin	Rutine v vsakdanjem življenju
C20	da točno vem kako bo moj dan potekal	Načrtovanost		Vloga rutin	Rutine v vsakdanjem življenju
C21	da pijem točno zdravila	Pitje terapije	Zdravstvene rutine	Rutine, pomembne za zdravje	Pomen rutin za zdravje in počutje
C22	jih nisem pil točno ali pa sem pozabil in sem se zelo slabo počutil	Dobro počutje ob rednem jemanju terapije		Vpliv rutin na počutje	Pomen rutin za zdravje in počutje
C23	sprehajam, da grem ven na zrak	Sprehajanje	Rutine povezane z gibanjem	Rutine, pomembne zdravje	Pomen rutin za zdravje in počutje
C24	da grem tudi popoldan malo počivat, saj potem zvečer nisem tako utrujen	Popoldanski počitek	Dnevne rutine	Rutine, pomembne zdravje	Pomen rutin za zdravje in počutje
C25	pomembne tablete, ki jih pijem	Pitje terapije	Zdravstvene rutine	Rutine, pomembne za duševno zdravje	Pomen rutin za zdravje in počutje
C26	obiski psihiatra	Pregledi pri psihiatru	Zdravstvene rutine	Rutine, pomembne za duševno zdravje	Pomen rutin za zdravje in počutje
C27	pomembno tudi to, da enkrat tedensko obiščem starše	Obisk staršev	Socialne rutine	Rutine, pomembne za duševno zdravje	Pomen rutin za zdravje in počutje
C28	si razporedim stvari čez teden	Sestavljenost dneva		Vloga rutin	Rutine v vsakdanjem življenju
C29	imam stvari malo načrtovane	Načrtovanost		Vloga rutin	Rutine v vsakdanjem življenju
C30	če neke stvari, ki jo delam vedno ob isti uri ne morem naredit, jo potem naredim takoj ko upam	Izvedba rutine takoj kot lahko	Ravnanje ob spremembah	Spremembe v rutinah	Spremembe v rutinah
C31	me malo razjezi	Jeza	Počutje ob spremembah	Spremembe v rutinah	Spremembe v rutinah
C32	se slabo počutim	Slabo počutje	Počutje ob spremembah	Spremembe v rutinah	Spremembe v rutinah

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
C33	imam občutek, da življenje poteka lažje	Občtek boljšega poteka življenja		Motivacija za izvajanje rutin	Rutine v vsakdanjem življenju
C34	ni vse raztreseno	Ohranjanje reda		Motivacija za izvajanje rutin	Rutine v vsakdanjem življenju
C35	začnem rutine opuščat	Opuščanje z izvajanjem rutin		Izvajanje rutin ob poslabšanju duševnega zdravja	Spremembe v rutinah
C36	jih prestavljam	Prestavljanje rutin		Izvajanje rutin ob poslabšanju duševnega zdravja	Spremembe v rutinah
C37	odvisno od tega kako se moje stanje poslabša	Odvisnost od načina poslabšanja		Izvajanje rutin ob poslabšanju duševnega zdravja	Spremembe v rutinah
C38	če gre v depresijo, začnem stvari opuščati	Opuščanje z izvajanjem rutin		Izvajanje rutin ob poslabšanju duševnega zdravja	Spremembe v rutinah
C39	gre v drugo smer, pa bi rad naredil vse, takoj, tudi če vem, da vsega ne bom zmogel	Želja po takojšnjem opravljanju rutin		Izvajanje rutin ob poslabšanju duševnega zdravja	Spremembe v rutinah
C40	Ja je velika razlika	je imela vpliv		Vpliv hospitalizacije na rutine	Rutine med hospitalizacijo
C41	Pred hospitalizacijo sem bil zaposlen	Redna služba		Razmere pred hospitalizacijo	Življenje pred hospitalizacijo
C42	opravljal sem delo od ponedeljka do sobote dopoldan	Zaposlenost	Rutine za delo in produktivnost	Rutine intervjuvancev	Rutine pred hospitalizacijo
C43	več sem se družil z prijatelji	Več stikov s prijatelji		Razmere pred hospitalizacijo	Življenje pred hospitalizacijo
C44	srečevali smo se skoraj vsak dan zvečer	Druženje s prijatelji	Socialna rutina	Rutine intervjuvancev	Rutine pred hospitalizacijo
C45	Po hospitalizaciji sem z delom prenehal	Prekinitev z opravljanjem dela		Razmere po hospitalizaciji	Življenje po hospitalizaciji
C46	se je moja rutina dela takrat kar na enkrat prekinila	Prekinitev z zaposlitvijo	Rutine za delo in produktivnost	Rutine intervjuvancev	Rutine po hospitalizaciji

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
C47	nisem imel več toliko stikov s prijatelji	Manj stikov s prijatelji		Razmere po hospitalizaciji	Življenje po hospitalizaciji
C48	Pred hospitalizacijo sem tudi bival doma z mamo in očetom	Bivanje pri starših		Razmere pred hospitalizacijo	Življenje pred hospitalizacijo
C49	moje rutine drugačne	Drugačne rutine kot sedaj		Rutine intervjuvancev	Rutine pred hospitalizacijo
C50	Nisem bil tako samostojen kot sedaj	Manjša samostojnost		Razmere pred hospitalizacijo	Življenje pred hospitalizacijo
C51	Veliko rutin je bilo povezanih s starši	Rutine povezane s starši		Rutine intervjuvancev	Rutine pred hospitalizacijo
C52	živim v stanovanjski skupini sem bolj odgovoren za svoje rutine	Jaz		Vpliv na rutine sedaj	Rutine po hospitalizaciji
C53	Sam skrbim za čiščenje, , za pranje perila	Čiščenje	Rutine za vzdrževanje reda in čistoče	Nove rutine	Rutine po hospitalizaciji
C54	Čistim dvakrat tedensko	Čiščenje	Rutine za vzdrževanje reda in čistoče	Rutine intervjuvancev	Rutine v vsakdanjem življenju
C55	perilo operem trikrat na teden	Čiščenje	Rutine za vzdrževanje reda in čistoče	Rutine intervjuvancev	Rutine v vsakdanjem življenju
C56	so se spremenile	Sprememba v rutinah		Vpliv hospitalizacije na rutine	Rutine med hospitalizacijo
C57	je bilo več aktivnosti	Več aktivnosti		Aktivnosti v bolnišnici	Hospitalizacija v psihiatrični bolnišnici
C58	red je bil bol strog	Red		Razmere v bolnišnici	Hospitalizacija v psihiatrični bolnišnici
C59	prvo nekaj dni na zaprtem oddelku	Hospitalizacija na zaprtem oddelku	Na zaprtem oddelku	Razmere v bolnišnici	Hospitalizacija v psihiatrični bolnišnici
C60	bili zaprti	Omejenost gibanja	Na zaprtem oddelku	Razmere v bolnišnici	Hospitalizacija v psihiatrični bolnišnici
C61	ni mi bilo všeč	Slaba izkušnja	Na zaprtem oddelku	Razmere v bolnišnici	Hospitalizacija v psihiatrični bolnišnici

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
C62	vse je bilo strogo	Stroge razmere	Na zaprtem oddelku	Razmere v bolnišnici	Hospitalizacija v psihiatrični bolnišnici
C63	Potem sem odšel na odprti oddelek	Po zaprtem oddelku prihod na odprtega		Razmere v bolnišnici	Hospitalizacija v psihiatrični bolnišnici
C64	Rutin v bolnišnici je bilo veliko	Veliko rutin		Dojemanje rutin	Rutine med hospitalizacijo
C65	smo vstajali ob 7 uri	Zbujanje ob 7 uri	Dnevne rutine		Rutine med hospitalizacijo
C66	8 uri smo imeli zajtrk	Prehranjevanje ob točno določenih urah	Dnevne rutine	Rutine intervjuvancev	Rutine med hospitalizacijo
C67	dopoldanskem času smo imeli delovno terapijo	Delovna terapija	Rutine za delo in produktivnost	Rutine intervjuvancev	Rutine med hospitalizacijo
C68	imeli kognitivno skupino	Kognitivna skupina	Rutine za sprostiv in zabavo	Rutine intervjuvancev	Rutine med hospitalizacijo
C69	Nekajkrat na teden smo imeli tudi likovne delavnice	Likovne delavnice	Rutine za sprostiv in zabavo	Rutine intervjuvancev	Rutine med hospitalizacijo
C70	Večkrat na dan sem tudi kadil v kadilnici	Kajenje	Rutine za sprostiv in zabavo	Rutine intervjuvancev	Rutine med hospitalizacijo
C71	V bolnišnici smo za vse imeli ure	Urniki		Razmere v bolnišnici	Hospitalizacija v psihiatrični bolnišnici
C72	kosilo je bilo ob 13. uri	Prehranjevanje ob točno določenih urah	Dnevne rutine	Rutine intervjuvancev	Rutine med hospitalizacijo
C73	večerja ob 18. uri	Prehranjevanje ob točno določenih urah	Dnevne rutine	Rutine intervjuvancev	Rutine med hospitalizacijo
C74	tablete smo pili ob točno določeni uri ob 20. uri	Pitje terapije ob točno določenih urah	Zdravstvene rutine	Rutine intervjuvancev	Rutine med hospitalizacijo
C75	ob 20.30 so nam pobirali tudi telefone na zaprtem oddelku	Pobiranje telefonov zvečer	Dnevne rutine	Rutine na zaprtem oddelku	Rutine med hospitalizacijo
C76	Na odprtem oddelku mi je bilo super	Dobro počutje	Počutje na odprtem oddelku	Občutja in počutje	Hospitalizacija v psihiatrični bolnišnici
C77	lahko hodili tudi ven pred bolnišnico in tudi v mesto	Prosti izhodi iz bolnišnice		Razmere v bolnišnici	Hospitalizacija v psihiatrični bolnišnici

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
C78	Dobil sem tudi enega prijatelja	Navezovanje stikov		Aktivnosti v bolnišnici	Hospitalizacija v psihiatrični bolnišnici
C79	Dva krat tedensko sva s prijateljem šla tudi na daljše sprehode	Sprehodi	Rutine povezane z gibanjem	Rutine intervjuvancev	Rutine med hospitalizacijo
C80	na pohod na okoliške hribe	Pohodi	Rutine povezane z gibanjem	Rutine intervjuvancev	Rutine med hospitalizacijo
C81	opravljanje dela	Zaposlitev	Rutine za delo in produktivnost	Rutine, ki so se z hospitalizacijo prekinile	Rutine med hospitalizacijo
C82	to da sem petkrat na teden hodil v službo	Zaposlitev	Rutine za delo in produktivnost	Rutine, ki so se z hospitalizacijo prekinile	Rutine med hospitalizacijo
C83	sem se pogosto družil s prijatelji	Druženje s prijatelji	Socialne rutine	Rutine, ki so se z hospitalizacijo prekinile	Rutine med hospitalizacijo
C84	povezane s tem, da sem se več gibal in hodil	Povezane z gibanjem	Rutine povezane z gibanjem	Rutine, ki so se vzpostavile v bolnišnici	Rutine med hospitalizacijo
C85	veliko terapij in aktivnosti, s katerimi smo si zapolnili dan	Zapolnitev dneva z aktivnostmi		Aktivnosti v bolnišnici	Hospitalizacija v psihiatrični bolnišnici
C86	Navdušen sem bil nad likovnimi delavnicami	Likovne delavnice	Rutine za sprostitev in zabavo	Rutine, ki so se vzpostavile v bolnišnici	Rutine med hospitalizacijo
C87	risanje me je pomirilo	Dobro počutje ob risanju		Vpliv rutin na počutje	Rutine v vsakdanjem življenju
C88	Vse je bilo zelo strukturirano	Struktura dneva		Razmere v bolnišnici	Hospitalizacija v psihiatrični bolnišnici
C89	Doživljal sem malo stiske	Stiska	Počutje ob vstopu v bolnišnico	Občutki in počutje	Hospitalizacija v psihiatrični bolnišnici
C90	nisem bil navajen takšnega urnika	Navajanje na rutine		Dojemanje rutin	Rutine med hospitalizacijo
C91	Na zaprtem oddelku mi je bilo hudo	Slabo počutje	Počutje na zaprtem oddelku	Občutki in počutje	Hospitalizacija v psihiatrični bolnišnici
C92	odprtem oddelku sem se boljše počutil	Dobro počutje	Počutje na odprtem oddelku	Občutki in počutje	Hospitalizacija v psihiatrični bolnišnici
C93	Dobro je bilo tudi to, da smo imeli izhode ven	Prosti izhodi iz bolnišnice		Razmere v bolnišnici	Hospitalizacija v psihiatrični bolnišnici

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
C94	Dobro, dobil sem strukturo dneva	Dober vpliv zaradi strukture dneva		Vpliv rutin na duševno zdravje	Rutine med hospitalizacijo
C95	kar je dobro vplivalo name	Dobro		Vpliv rutin na duševno zdravje	Rutine med hospitalizacijo
C96	Ni mi bilo enostavno	Težki občutki	Negativna občutja	Občutja ob vrnitvi v domače okolje	Življenje po hospitalizaciji
C97	trudil sem se, da svoje dneve čim bolj zapolnil	Zapolnitev dni z aktivnostmi		Aktivnosti po hospitalizaciji	Življenje po hospitalizaciji
C98	dosti sem pomagal doma ter očetu na delu	Pomoč družini		Aktivnosti po hospitalizaciji	Življenje po hospitalizaciji
C99	ko sem v stanovanjski skupini sem bol svoboden in neodvisen od staršev	Večja samostojnost		Razmere v stanovanjski skupini	Življenje v stanovanjski skupini
C100	ko sem prišel domov, sem nekako spet vzpostavil rutine, ki sem jih imel prej	Ja		Ponovno vzpostavljanje starih rutin	Rutine po hospitalizaciji
C101	Vsak dan sem pomagal tatu	Pomoč družini	Rutine za delo in produktivnost	Ponovno vzpostavljanje starih rutin	Rutine po hospitalizaciji
C102	Z zaposlitvijo nisem nadaljeval	Prekinitev z zaposlitvijo	Rutine za delo in produktivnost	Ponovno vzpostavljanje starih rutin	Rutine po hospitalizaciji
C103	Ohranile pa so se tiste osnovne rutine, higiena, obroki, skrb zase	Nadaljevanje z osnovnimi rutinami		Ponovno vzpostavljanje starih rutin	Rutine po hospitalizaciji
C104	redno jemanje terapij	Jemanje terapije	Zdravstvene rutine	Nadaljevanje rutin iz bolnišnice	Rutine po hospitalizaciji
C105	sprehajanje	Sprehajanje	Rutine povezane z gibanjem	Nadaljevanje rutin iz bolnišnice	Rutine po hospitalizaciji
C106	da rišem, mogoče enkrat na teden	Risanje	Rutine za sprostitev in zabavo	Nadaljevanje rutin iz bolnišnice	Rutine po hospitalizaciji
C107	Meni ni bilo lahko	Težki občutki		Doživljanje ponovnega vzpostavljanje rutin	Rutine po hospitalizaciji
C108	Najtežje mi je bilo to, da nisem	Stiska zaradi izgube zaposlitve	Negativna občutja	Občutja ob vrnitvi v domače okolje	Življenje po hospitalizaciji

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
	več hodil v službo				
C109	To mi še sedaj zelo manjka	Stiska zaradi izgube zaposlitve	Negativna občutja	Občutja ob vrnitvi v domače okolje	Življenje po hospitalizaciji
C110	Dan je dolg	Dolgi dnevi		Razmere v domačem okolju	Življenje po hospitalizaciji
C111	Velikokrat se vleče in ne vem kaj bi počel	Brezdelje		Razmere v domačem okolju	Življenje po hospitalizaciji
C112	Službo sem vseeno opravljal 8 ur oziroma še več, če je bilo dela več	Zaposlenost	Rutine za delo in produktivnost	Rutine intervjuvancev	Rutine pred hospitalizacijo
C113	Trudil sem se, da ohranim neke osnovne rutine, da se v dnevu malo zamotim in da mi ni tako dolgčas	Zavzetost za nadaljevanje z osnovnimi rutinami		Doživljanje ponovnega vzpostavljanja rutin	Rutine po hospitalizaciji
C114	Najbolj mi čas krajšajo sprehodi	Sprehajanje		Aktivnosti po hospitalizaciji	Življenje po hospitalizaciji
C115	druženje s prijatelji	Druženje s prijatelji		Aktivnosti po hospitalizaciji	Življenje po hospitalizaciji
C116	grem domov na obisk s staršem	Obiski staršev		Aktivnosti po hospitalizaciji	Življenje po hospitalizaciji
C117	to kako si razporedim in zapolnim čas	Razporeditev časa		Izzivi pri ponovnem vzpostavljanju rutin	Življenje po hospitalizaciji
C118	Pred hospitalizacijo sem bil zaposlen in nisem imel veliko prostega časa	Malo prostega časa		Razmere pred hospitalizacijo	Življenje pred hospitalizacijo
C119	v hospitalizaciji je bilo veliko aktivnosti	Več aktivnosti		Aktivnosti v bolnišnici	Hospitalizacija v psihiatrični bolnišnici
C120	prihodu domov, pa sem imel ogromno časa in nisem vedel točno kaj bi počel	Veliko prostega časa		Razmere po hospitalizaciji	Življenje po hospitalizaciji
C121	da sem prišel domov	Prihod v domače okolje	Pomoč	Pomoč in podpora pri vzpostavljanju rutin	Rutine po hospitalizaciji

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
C122	da sem bil bolj svoboden	Večji občutek svobode	Pomoč	Pomoč in podpora pri vzpostavljanju rutin	Rutine po hospitalizaciji
C123	sem si zadal neke aktivnosti, ki jih želim počet	Strukturiranje dneva	Pomoč	Pomoč in podpora pri vzpostavljanju rutin	Rutine po hospitalizaciji
C124	sem si malo zapolnil dan	Strukturiranje dneva	Pomoč	Pomoč in podpora pri vzpostavljanju rutin	Rutine po hospitalizaciji
C125	vpliva to kako se oseba počuti	Dobro počutje	Pomoč	Pomoč in podpora pri vzpostavljanju rutin	Rutine po hospitalizaciji
C126	Če se dobro počutiš boš lažje naredil določeno stvar	Dobro počutje	Pomoč	Pomoč in podpora pri vzpostavljanju rutin	Rutine po hospitalizaciji
C127	V bolnišnici pa je bilo vsaj na zaprtem oddelku večji vpliv osebja na rutine	Osebje		Vpliv na rutine v bolnišnici	Rutine med hospitalizaciji
C128	Bolj je bilo vse strogo	Stroge razmere	Na zaprtem oddelku	Razmere v bolnišnici	Hospitalizacija v psihiatrični bolnišnici
C129	Zdi se mi, da sem imel manj vpliva, nisem mogel tako vplivati n svoje življenje	Manj vpliva o lastnem življenju	Na zaprtem oddelku	Razmere v bolnišnici	Hospitalizacija v psihiatrični bolnišnici
C130	mi najbolj pomagala partnerka, če bi jo imel	Partnerka	Osebe, ki podporo nudijo	Možne oblike podpore	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin
C131	bi nekoga, da bi lahko z njim stvari počel	Podpora osebe pri izvajanju aktivnosti	Način podpore	Možne oblike podpore	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin
C132	prijatelji	Osebe, ki podporo nudijo	Možne oblike podpore	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin	Osebe, ki podporo nudijo
C133	Če bi se s prijateljem zmenil, da greva 3 krat na teden na sprehod, bi imel večjo motivacijo kot če grem sam	Podpora osebe pri izvajanju aktivnosti	Način podpore	Možne oblike podpore	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
C134	Dobro izkušnjo sem imel z zaposlenimi	Dobre izkušnje	V bolnišnici	Izkušnja s podporo strokovnih delavcev	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin
C135	so nas spodbujali, da gremo ven	Dajanje spodbud	V bolnišnici	Že obstoječa podpora strokovnih delavcev	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin
C136	Oni so šli z nami	Spremstvo na aktivnosti	V bolnišnici	Že obstoječa podpora strokovnih delavcev	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin
C137	da smo čez vikende vedno igrali z zaposlenimi karte	Sodelovanje v aktivnostih	V bolnišnici	Že obstoječa podpora strokovnih delavcev	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin
C138	da nas spodbujajo	Dajanje spodbud	V bolnišnici	Možni načini podpore strokovnih delavcev	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin
C139	so z nami	Sodelovanje v aktivnostih	V bolnišnici	Možni načini podpore strokovnih delavcev	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin
C140	se tudi oni vključujejo v naše aktivnosti	Sodelovanje v aktivnostih	V bolnišnici	Možni načini podpore strokovnih delavcev	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin
C141	mi pomagali načrtovati rutine	Pomoč pri načrtovanju	Izven bolnišnice	Možni načini podpore strokovnih delavcev	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin
C142	bi mi dali kak nasvet	Dajanje nasvetov	Izven bolnišnice	Možni načini podpore strokovnih delavcev	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin
C143	imam dobro izkušnjo	Dobra izkušnje	Izven bolnišnice	Izkušnja s podporo strokovnih delavcev	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin
C144	Na Ozari še bolj kakor v bolnišnici	Dobra izkušnja	Izven bolnišnice	Izkušnja s podporo strokovnih delavcev	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin
C145	so v bolnišnici bolj vsiljivi	Večja vsiljivost	V bolnišnici	Izkušnja s podporo strokovnih delavcev	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin
C146	poskusijo imeti večji vpliv	Večji vpliv	V bolnišnici	Izkušnja s podporo	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
				strokovnih delavcev	
C147	ma saj se zavedam, da tudi oni so želeli samo dobro za nas	Zavzemanje za čim boljše počutje bolnikov	V bolnišnici	Izkušnja s podporo strokovnih delavcev	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin
C148	Nimam idej	Ni predlogov		Priporočila za stroke socialnega dela	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin
C149	Ja seveda so pomembne	So pomembne		Pomembnost rutin za življenje	Rutine v vsakdanjem življenju
C150	imamo življenje malo urejeno	Občutek reda		Vloga rutin	Rutine v vsakdanjem življenju
C151	da ne bi bilo dobro zame, da ne bi imel rutin	So pomembne		Pomembnost rutin za življenje	Rutine v vsakdanjem življenju
C152	točno vem kako poteka moj dan	Načrtovanost		Vloga rutin	Rutine v vsakdanjem življenju
C153	Tako se manj sekiram za vsak dan vnaprej	Boljše počutje zaradi napovedljivosti dogodkov		Vloga rutin	Rutine v vsakdanjem življenju

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
D1	Nisem človek rutin	Rutine mu ne ustrezajo		Dojemanje rutin	Pomen rutin za zdravje in počutje
D2	čisto osnovne stvari	Naj osnovnejše rutine	Dnevne rutine	Rutine intervjuvancev	Rutine intervjuvancev
D3	rutine za zdravje	Rutine povezane z zdravjem	Zdravstvene rutine	Rutine intervjuvancev	
D4	vsako jutro se stuširam	Osebna higiena	Dnevne rutine	Rutine intervjuvancev	Rutine v vsakdanjem življenju
D5	umijem zobe	Osebna higiena	Dnevne rutine	Rutine intervjuvancev	Rutine v vsakdanjem življenju
D6	Redno jemljem terapijo, vsako jutro, ob poldan in zvečer	Pitje terapije	Zdravstvene rutine	Rutine intervjuvancev	Rutine v vsakdanjem življenju
D7	Drugače pa drugih rutin nimam	Naj osnovnejše rutine	Dnevne rutine	Rutine intervjuvancev	Rutine v vsakdanjem življenju

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
D8	Ni mi všeč, da je moje življenje zelo strukturirano	Struktura življenja je nepotrebna		Dojemanje rutin	Rutine v vsakdanjem življenju
D9	stvari počnem zelo spontano	Struktura je nepotrebna		Dojemanje rutin	Rutine v vsakdanjem življenju
D10	Poskusil sem, da bi si vzpostavil rutine, ma jih ne zmorem vzdržati	Nesposobnost vzdrževanja rutine		Razlogi za prekinitev z rutinami	Rutine v vsakdanjem življenju
D11	Niti obrokov si ne redno kuham	Ne redna rutina prehranjevanja	Dnevne rutine	Rutine intervjuvancev	Rutine v vsakdanjem življenju
D12	Velikokrat spustim zajtrk in večerjo	Ne redna rutina prehranjevanja	Dnevne rutine	Rutine intervjuvancev	Rutine v vsakdanjem življenju
D13	Tudi rednih aktivnosti nimam, ki bi jih počel dnevno	Ne redno izvajanje		Aktivnosti v vsakdanjem življenju	Rutine v vsakdanjem življenju
D14	Kdaj se zgodi, da grem na sprehod	Sprehajanje		Aktivnosti v vsakdanjem življenju	Rutine v vsakdanjem življenju
D15	kdaj se zgodi, da cel dan prespim	Spanje čez celoten dan		Aktivnosti v vsakdanjem življenju	Rutine v vsakdanjem življenju
D16	nimajo nekega vpliva na moje počutje	Ni vpliva		Vpliv rutin na počutje	Pomen rutin za zdravje in počutje
D17	rutine utesnjujejo	Občutek utesnjenosti	Negativen vpliv	Vpliv rutin na počutje	Pomen rutin za zdravje in počutje
D18	Ni mi všeč, da se stvari ponavljajo	Struktura prinaša slabe občutke		Dojemanje rutin	Rutine v vsakdanjem življenju
D19	samo jemanje terapije	Pitje terapije	Zdravstvene rutine	Rutine, pomembne za zdravje	Pomen rutin za zdravje in počutje
D20	Prav tako terapija	Pitje terapije	Zdravstvene rutine	Rutine, pomembne za duševno zdravje	Pomen rutin za zdravje in počutje
D21	Brez terapije bi se moje duševno zdravje poslabšalo	Dobro počutje ob rednem jemanju terapije	Pozitiven vpliv	Vpliv rutin na počutje	Pomen rutin za zdravje in počutje
D22	verjetno bi moral ponovno v psihiatrično bolnišnico	Dobro počutje ob rednem jemanju terapije	Pozitiven vpliv	Vpliv rutin na počutje	Pomen rutin za zdravje in počutje

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
D23	zelo pomembno, da se držim vsaj te rutine	Ohranjanje duševnega zdravja		Vloga rutin	Rutine v vsakdanjem življenju
D24	Ja rutine bi rabil	Potrebno bi bilo vzpostaviti rutine		Dojemanje rutin	Rutine v vsakdanjem življenju
D25	mi dajo nek avtomatizem	Avtomatizem		Vloga rutin	Rutine v vsakdanjem življenju
D26	bi imel dneve bolj strukturirane	Struktura dneva		Vloga rutin	Rutine v vsakdanjem življenju
D27	da ne bi vse puščal naključju	Načrtovanost		Vloga rutin	Rutine v vsakdanjem življenju
D28	sem spremembe občutil kot kaos	Občutek kaosa	Počutje ob spremembah	Spremembe v rutinah	Spremembe v rutinah
D29	da se sistem poruši	Občutek razpada dneva	Počutje ob spremembah	Spremembe v rutinah	Spremembe v rutinah
D30	sem poskusil korak za korakom, ponovno vzpostaviti rutino	Poskus ponovne vzpostavitve rutine	Ravnanje ob spremembah	Spremembe v rutinah	Spremembe v rutinah
D31	Težko mi je bilo	Slabo počutje	Počutje ob spremembah	Spremembe v rutinah	Spremembe v rutinah
D32	me je razjezilo	Jeza	Počutje ob spremembah	Spremembe v rutinah	Spremembe v rutinah
D33	spet veliko časa trudim, da vzpostavim spet nek ritem	Potrebnega veliko časa za ponovno vzpostavitev	Ravnanje ob spremembah	Spremembe v rutinah	Spremembe v rutinah
D34	nek dober občutek	Dobri občutki		Motivacija za izvajanje rutin	Rutine v vsakdanjem življenju
D35	občutek, da sem produktiven	Občutek produktivnosti		Motivacija za izvajanje rutin	Rutine v vsakdanjem življenju
D36	Ko se slabo počutim nimam nobenih rutin	Prekinitev z vsemi rutinami		Izvajanje rutin ob poslabšanju duševnega zdravja	Spremembe v rutinah
D37	trudim se da redno jemljem terapije	Ohranitev rutine jemanja terapija		Izvajanje rutin ob poslabšanju duševnega zdravja	Spremembe v rutinah
D38	mi vse predstavlja napor	Občutki napora	Počutje povezano z izvajanjem rutin	Izvajanje rutin ob poslabšanju	Spremembe v rutinah

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
				duševnega zdravja	
D39	vse mi je odveč	Občutki napora	Počutje povezano z izvajanjem rutin	Izvajanje rutin ob poslabšanju duševnega zdravja	Spremembe v rutinah
D40	Ja so vidne razlike ja	Je imela vpliv		Vpliv hospitalizacije na rutine	Rutine med hospitalizacijo
D41	preden sem bil hospitaliziran sem hodil v šolo	šolanje	Rutine za delo in produktivnost	rutine intervjuvancev	Rutine pred hospitalizacijo
D42	Po hospitalizaciji v šolo nisem več hodil	Prekinitev s šolanjem	Rutine za delo in produktivnost	Ponovno vzpostavljanje starih rutin	Rutine po hospitalizaciji
D43	takrat mi ostaja veliko časa	Veliko prostega časa		Razmere po hospitalizaciji	Življenje po hospitalizaciji
D44	zaradi šole imel bolj strukturiran dan	Večja struktura dneva zaradi šolanja		Razmere pred hospitalizacijo	Življenje pred hospitalizacijo
D45	Čas sem si moral bolj razporediti	Potreba po večji razporeditvi časa		Razmere pred hospitalizacijo	Življenje pred hospitalizacijo
D46	Posledično sem se vsak dan po šoli tudi družil s prijatelji	Več stikov s prijatelji		Razmere pred hospitalizacijo	Življenje pred hospitalizacijo
D47	vzpostavilo veliko rutin, ki jih prej nisem imel	Vzpostavitev novih rutin		Vpliv hospitalizacije na rutine	Rutine med hospitalizacijo
D48	točno zbujanje zjutraj	Zgodnje prebujanje	Dnevne rutine	Rutine, ki so se vzpostavile v bolnišnici	Rutine med hospitalizacijo
D49	imeli smo vse tri obroke- zajtrk, kosilo, večerjo	Redno prehranjevanje	Dnevne rutine	Rutine, ki so se vzpostavile v bolnišnici	Rutine med hospitalizacijo
D50	razne terapije	Pitje terapije	Zdravstvene rutine	Rutine, ki so se vzpostavile v bolnišnici	Rutine med hospitalizacijo
D51	popoldanskem času smo vsak dan imeli tudi različne aktivnosti	Različne dejavnosti	Rutine za sprostitev in zabavo	Rutine, ki so se vzpostavile v bolnišnici	Rutine med hospitalizacijo
D52	Prekinil sem z šolanjem	Šolanje	Rutine za delo In produktivnost	Rutine, ki so se z hospitalizacijo prekinile	Rutine med hospitalizacijo
D53	druženje s prijatelji	Druženje s prijatelji	Socialne rutine	Rutine, ki so se z hospitalizacijo prekinile	Rutine med hospitalizacijo

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
D54	Veliko manj socialnih stikov imam sedaj, kot sem jih imel ko sem še obiskoval šolo	Manj socialnih stikov		Razmere po hospitalizaciji	Življenje po hospitalizaciji
D55	Redno jemanje terapije	Redno jemanje terapije	Zdravstvene rutine	Rutine, ki so se vzpostavile v bolnišnici	Rutine med hospitalizacijo
D56	različne aktivnosti	Različne dejavnosti	Rutine za sprostitev in zabavo	Rutine, ki so se vzpostavile v bolnišnici	Rutine med hospitalizacijo
D57	to, da sem imel vse obroke	Redno prehranjevanje	Dnevne rutine	Rutine, ki so se vzpostavile v bolnišnici	Rutine med hospitalizacijo
D58	da sem zgodaj vstajal	Zgodnje prebujanje	Dnevne rutine	Rutine, ki so se vzpostavile v bolnišnici	Rutine med hospitalizacijo
D59	hodili smo vsakodnevno na sprehode	sprehajanje	Rutine povezane z gibanjem	Rutine, ki so se vzpostavile v bolnišnici	Rutine med hospitalizacijo
D60	Na začetku mi je bilo ok	Dobro počutje	Občutki ob spremembah rutin	Občutki in počutje	Rutine med hospitalizacijo
D61	ker mi je všeč, ko se dogaja nekaj novega	Rutine so ustrezale		Dojemanje rutin	Rutine med hospitalizacijo
D62	Dnevi so minili hitro	Ni občutka dolgčasa		Vloga rutin	Rutine med hospitalizacijo
D63	Potem pa je bilo v bolnišnici preveč rutin	Preveč rutin		Dojemanje rutin	Rutine med hospitalizacijo
D64	zame je bilo preveč aktivnost	Preveč aktivnosti		Aktivnosti v bolnišnici	Življenje v psihiatrični bolnišnici
D65	se mi zdi, da je vseeno to dobro vplivalo name	Dober vpliv zaradi strukture dneva		Vpliv rutin na duševno zdravje	Rutine med hospitalizacijo
D66	v bolnišnici sem se potem začel boljše počutiti	Izboljšanje počutja	Počutje na odprtem oddelku	Občutki in počutje	Življenje v psihiatrični bolnišnici
D67	se je moje počutje izboljšalo	Izboljšanje počutja	Počutje na odprtem oddelku	Občutki in počutje	Življenje v psihiatrični bolnišnici
D68	Slabo sem se počutil	Slabo počutje		Občutja ob vrnitvi v domače okolje	Življenje po hospitalizaciji
D69	ritem je bil potem popolnoma drugačen	Manj aktivnosti		Razmere v domačem okolju	Življenje po hospitalizaciji

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
D70	bolnišnici sem se že boljše počutil	Izboljšanje počutja	Počutje na odprtem oddelku	Občutki in počutje	Življenje v psihiatrični bolnišnici
D71	sem prišel domov se mi je zdravje spet poslabšalo	Slabo počutje	Negativna občutja	Občutja ob vrnitvi v domače okolje	Življenje po hospitalizaciji
D72	cel dan sem bil doma	Brezdelje		Razmere v domačem okolju	Življenje po hospitalizaciji
D73	nisem vedel kaj bi počel	Permisivno okolje		Razmere v domačem okolju	Življenje po hospitalizaciji
D74	Ja, počasi sem začel delati stvari, ki sem jih delal preden sem bil v bolnišnici	Ja		Ponovno vzpostavljanje starih rutin	Rutine po hospitalizaciji
D75	Z šolanjem nisem nadaljeval	Prekinitev s šolanjem		Ponovno vzpostavljanje starih rutin	Rutine po hospitalizaciji
D76	prijatelji se vsake toliko še slišim	Druženje s prijatelji		Aktivnosti po hospitalizaciji	Življenje po hospitalizaciji
D77	novih rutin, pa nimam	Ni vzpostavitve novih rutin		Nove rutine	Rutine po hospitalizaciji
D78	Ne z nobeno rutino nisem nadaljeval	Ni nadaljevanja		Nadaljevanje rutin iz bolnišnice	Rutine po hospitalizaciji
D79	Po tem ko sem prišel domov sem z vsemi rutinami opustil	Opustitev z rutinami bolnišnice		Nadaljevanje rutin iz bolnišnice	Rutine po hospitalizaciji
D80	Razen z jemanjem terapije sem nadaljeval	Jemanje terapije	Zdravstvene rutine	Nadaljevanje rutin iz bolnišnice	Rutine po hospitalizaciji
D81	rutina nujna, da se dobro počutim	Dobro počutje ob rednem jemanju terapije	Pozitiven vpliv	Vpliv rutin na počutje	Pomen rutin za zdravje in počutje
D82	Rutin nisem vzpostavil	Ni vzpostavitve novih rutin		Nove rutine	Rutine po hospitalizaciji
D83	z vsemi sem opustil	Ni nadaljevanja		Nadaljevanje rutin iz bolnišnice	Rutine po hospitalizaciji
D84	si želim, da bi dobre rutine iz bolnišnic ostale	Želja po ohranitvi		Nadaljevanje rutin iz bolnišnice	Rutine po hospitalizaciji
D85	z njimi nadaljeval, ker so dobre zame	Pozitiven vpliv na počutje		Dojemanje rutin	Rutine med hospitalizacijo
D86	V bolnišnici so se pojavljala rutine, ki sem jih izvajal z drugimi	Rutine izvajaš sam		Izzivi pri ponovnem vzpostavljanju rutin	Rutine po hospitalizaciji

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
D87	ko sem prišel domov, pa sem bil sam	Rutine izvajaš sam		Izzivi pri ponovnem vzpostavljanju rutin	Rutine po hospitalizaciji
D88	ni bilo več drugih oseb, ki so me mogoče malo motivirale	Ni motivacije		Izzivi pri ponovnem vzpostavljanju rutin	Rutine po hospitalizaciji
D89	Večkrat sem se trudil, da bi vzpostavil neke dobre rutine zame	Zavzemanje za vzpostavitev rutin		Dojemanje rutin	Rutine v vsakdanjem življenju
D90	ma z njimi nisem nadaljeval, nisem vztrajal	Ni vztrajnosti		Razlogi za prekinitev z rutinami	Rutine v vsakdanjem življenju
D91	nič	Nič	pomoč	Pomoč in podpora pri vzpostavljanju rutin	Rutine po hospitalizaciji
D92	prideš iz bolnišnice se počutiš zdrav	Občutek ozdravljenosti	Pozitivna občutja	Občutja ob vrnitvi v domače okolje	Življenje po hospitalizaciji
D93	ko sem prišel domov, sem nazaj zbolel	Ponovno poslabšanje duševnega zdravja	Negativna občutja	Občutja ob vrnitvi v domače okolje	Življenje po hospitalizaciji
D94	Ker sem bil sam	Prepuščenost samemu sebi		Razmere po hospitalizaciji	Življenje po hospitalizaciji
D95	sem bil prepuščen sam sebi	Prepuščenost samemu sebi		Razmere po hospitalizaciji	Življenje po hospitalizaciji
D96	sedaj imam največji vpliv jaz	Jaz		Vpliv na rutine sedaj	Rutine po hospitalizaciji
D97	zaradi tega nimam načrtovanih aktivnosti	Ne strukturirano življenje		Razmere po hospitalizaciji	Življenje po hospitalizaciji
D98	v bolnišnici, pa je imelo največji vpliv osebje	Osebje		Vpliv na rutine bolnišnice	Rutine med hospitalizacijo
D99	so nas nekako vodili skozi dan	Osebje vpliva na tvoj dan		Razmere v bolnišnici	Življenje pred hospitalizacijo
D100	zunanja motivacija	Zunanja motivacija ali prisila	Način podpre	Možne oblike podpore	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin
D101	nekatere osebe, ki so mi blizu	Bližnje osebe	Osebe, ki podporo nudijo	Možne oblike podpore	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
D102	Z drugimi bi lažje vzpostavil določene rutine	Bližnje osebe	Osebe, ki podporo nudijo	Možne oblike podpore	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin
D103	bi z nekom skuhal kuhal kosilo	Podpora osebe pri izvajanju aktivnosti	Način podpre	Možne oblike podpore	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin
D104	pa šel z menoj ven vsak dan	Podpora osebe pri izvajanju aktivnosti	Način podpre	Možne oblike podpore	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin
D105	se z mano ukvarjal s športom	Podpora osebe pri izvajanju aktivnosti	Način podpre	Možne oblike podpore	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin
D106	mi takrat tehniki predstavili, kaj se dogaja, kaj moramo početi	Razložitev poteka dni	V bolnišnici	Že obstoječa podpora strokovnih delavcev	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin
D107	se ne spomnim dobro	Ni informacije	V bolnišnici	Izkušnja s podporo strokovnih delavcev	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin
D108	ne vem	Ni predlogov	V bolnišnici	Možni načini podpore strokovnih delavcev	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin
D109	pogovor o rutinah	Pogovor o rutinah	V bolnišnici	Možni načini podpore strokovnih delavcev	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin
D110	Ena možnost bi bila, da bi bilo s strani organizacije več aktivnosti, ki bi se ponavljale večkrat tedensko	Organizacija več dejavnosti	Izven bolnišnice	Možni načini podpore strokovnih delavcev	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin
D111	mi je lažje, da se udeležim aktivnosti, ki so že načrtovane	Že načrtovane aktivnosti	Način podpore	Možne oblike podpore	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin
D112	pa da se moram sam spraviti k organizaciji in izvajanju določene stvari	Ni motivacije		Motivacija za izvajanje rutin	Rutine v vsakdanjem življenju
D113	Imam dobre izkušnje	Dobre izkušnje	Izven bolnišnice	Izkušnja s podporo strokovnih delavcev	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin
D114	Ko potrebujem določeno pomoč mi socialne	Podpora	Izven bolnišnice	Že obstoječa podpora	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
	delavke pomagajo				
D115	mi svetujejo in usmerjajo v določenih stvareh	Svetovanje	Izven bolnišnice	Že obstoječa podpora	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin
D116	Nimam priporočil	Ni predlogov		Priporočila za stroke socialnega dela	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin
D117	rutine se mi zdijo pomembne	So pomembne		Pomembnost rutin za življenje	Rutine v vsakdanjem življenju
D118	nisem oseba, ki bi vzdržal, da bi stvari redno delal	Rutine mu ne ustrezajo		Dojemanje rutin	Rutine v vsakdanjem življenju
D119	Imam občutek, da me rutina ubija	Rutine mu ne ustrezajo		Dojemanje rutin	Rutine v vsakdanjem življenju
D120	ne morem imeti stvari načrtovanih	Struktura življenja je nepotrebna		Dojemanje rutin	Rutine v vsakdanjem življenju

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
E1	zgodnje jutranje vstajanje	Zgodnje prebujanje	Dnevne rutine	Rutine intervjuvancev	Rutine v vsakdanjem življenju
E2	Vsak dan vstanem okoli 3.30	Zgodnje prebujanje	Dnevne rutine	Rutine intervjuvancev	Rutine v vsakdanjem življenju
E3	ko vstanem si skuham kavo	Pitje kave	Dnevne rutine	Rutine intervjuvancev	Rutine v vsakdanjem življenju
E4	ob kavi pokadim nekaj dimov vejpa	Kajenje ob pitju kave	Dnevne rutine	Rutine intervjuvancev	Rutine v vsakdanjem življenju
E5	Po kavi popijem antidepresive	Pitje terapije	Zdravstvene rutine	Rutine intervjuvancev	Rutine v vsakdanjem življenju
E6	Okoli 5 zjutraj pojem zajtrk	Prehranjevanje	Dnevne rutine	Rutine intervjuvancev	Rutine v vsakdanjem življenju
E7	zajtrku grem vsako jutro na sprehod do železniške postaje, kjer spijem še eno kavo iz avtomata	Jutranji sprehod in pitje druge kave	Dnevne rutine	Rutine intervjuvancev	Rutine v vsakdanjem življenju

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
E8	grem vsako jutro pod tuš	Osebna higiena	Dnevne rutine	Rutine intervjuvancev	Rutine v vsakdanjem življenju
E9	poskrbim za osebno higieno	Osebna higiena	Dnevne rutine	Rutine intervjuvancev	Rutine v vsakdanjem življenju
E10	Okoli 12ih si skuham kosilo	Prehranjevanje	Dnevne rutine	Rutine intervjuvancev	Rutine v vsakdanjem življenju
E11	2x tedensko hodim v fitnes	Fitnes	Rutine povezane z gibanjem	Rutine intervjuvancev	Rutine v vsakdanjem življenju
E12	sem začel z fitnesom pa sem igral tenis	Igranje tenisa	Rutine povezane z gibanjem	Rutine intervjuvancev	Rutine v vsakdanjem življenju
E13	Znebil sem se slabih rutin	Prekinitev s slabimi rutinami		Dojemanje rutin	Rutine v vsakdanjem življenju
E14	je bila prva stvar, ki sem jo zjutraj naredil to, da sem bil na tablici	Uporaba računalnika navse zgodaj zjutraj	Rutine za sprostitev in zabavo	Rutine intervjuvancev	Rutine pred hospitalizacijo
E15	Zvečer vsak dan poskrbim za osebno higieno	Osebna higiena	Dnevne rutine	Rutine intervjuvancev	Rutine v vsakdanjem življenju
E16	vzamem večerno terapijo	Pitje terapije	Zdravstvene rutine	Rutine intervjuvancev	Rutine v vsakdanjem življenju
E17	preden grem spat si predvajam meditacijo glasbo	Predvajanje meditacijske glasbe pred spanjem	Rutine za sprostitev in zabavo	Rutine intervjuvancev	Rutine v vsakdanjem življenju
E18	Skoraj vse rutine so zame pozitivne	Pozitiven vpliv	Pozitiven vpliv	Vpliv rutin na počutje	Pomen rutin za zdravje in počutje
E19	vse delam za to, da bi bilo moje počutje boljše	Izboljšanje počutja		Vloga rutin	Rutine v vsakdanjem življenju
E20	sem imel slabo rutino kajenja, ki sem z njo prenehal	Prekinitev rutine kajenja	Dnevne rutine	Rutine intervjuvancev	Rutine v vsakdanjem življenju
E21	Kajenje mi je porušilo celoten moj ritem	Slab vpliv kajenja na počutje	Negativen vpliv	Vpliv rutin na počute	Pomen rutin za zdravje in počutje
E22	Dajal sem prednost kajenju pred drugimi stvarmi	Dajanje prednosti kajenju		Dojemanje rutin	Rutine v vsakdanjem življenju

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
E23	takoj ko sem ustal sem šel na čik	Dajanje prednosti kajenju		Dojemanje rutin	Rutine v vsakdanjem življenju
E24	Preden sem šel spat sem tudi kadil	Dajanje prednosti kajenju		Dojemanje rutin	Rutine v vsakdanjem življenju
E25	Vse rutine se mi zdijo pomembne za moje zdravje	Vse rutine		Rutine pomembne za zdravje	Pomen rutin za zdravje in počutje
E26	jemanja terapije	Pitje terapije	Zdravstvene rutine	Rutine, pomembne za zdravje	Pomen rutin za zdravje in počutje
E27	spanja	Spanje	Dnevne rutine	Rutine, pomembne za zdravje	Pomen rutin za zdravje in počutje
E28	fitnesa	Fitnes	Rutine povezane z gibanjem	Rutine, pomembne za zdravje	Pomen rutin za zdravje in počutje
E29	sprehoda	Sprehajanje	Rutine povezane z gibanjem	Rutine, pomembne za zdravje	Pomen rutin za zdravje in počutje
E30	sem vzpostavil rutine, da lažje funkcioniram	Lažje funkcioniranje		Vloga rutin	Rutine v vsakdanjem življenju
E31	šport	Ukvarjanje s športom	Rutine povezane z gibanjem	Rutine, pomembne duševno za zdravje	Pomen rutin za zdravje in počutje
E32	sprehodi	Hoja	Rutine povezane z gibanjem	Rutine, pomembne duševno za zdravje	Pomen rutin za zdravje in počutje
E33	Si vzamem čas zase	Vzeti si čas zase		Rutine, pomembne duševno za zdravje	Pomen rutin za zdravje in počutje
E34	uredim svoje misli	Vzeti si čas zase		Rutine, pomembne duševno za zdravje	Pomen rutin za zdravje in počutje
E35	pomembno vplivajo na moj bioritem	Vpliv na bioritem		Vloga rutin	Rutine v vsakdanjem življenju
E36	z njimi shajam skozi dan	Sestavljenost dneva		Vloga rutin	Rutine v vsakdanjem življenju
E37	Pomembne so za moje zdravje	Pomembne za zdravje		Dojemanje rutin	Rutine v vsakdanjem življenju

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
E38	Odvisno od tega kakšna rutina se prekine	Odvisno od rutine	Ravnanje ob spremembah	Spremembe v rutinah	Spremembe v rutinah
E39	se popolnoma prekine, poskušam nadomestiti to rutino	Nadomestitev stare rutine	Ravnanje ob spremembah	Spremembe v rutinah	Spremembe v rutinah
E40	Če gre za prekinitev slabe rutine, pa sem zadovoljen	Veselje, če gre za slabo rutino	Počutje ob spremembah	Spremembe v rutinah	Spremembe v rutinah
E41	Ko se zgodi, da se prekine samo enkrat pa se potrudim, da naredil potem čimprej ko utegnem	Izvedba rutine takoj kot lahko	Ravnanje ob spremembah	Spremembe v rutinah	Spremembe v rutinah
E42	stvar, ki se mi zdi pomembna, me po navadi razjezi, če pride kakšna stvar vmes	Jeza	Počutje ob spremembah	Spremembe v rutinah	Spremembe v rutinah
E43	za neke stvari, ki niso tako pomembne, pa ni nič posebnega	Ni spremembe počutja za nepomembne stvari	Počutje ob spremembah	Spremembe v rutinah	Spremembe v rutinah
E44	učinek, ki ga vidim, ko imam nek ritem	Opazen napredek pri izvajanju		Motivacija za izvajanje rutin	Rutine v vsakdanjem življenju
E45	red, ki ga pridobim z rednim izvajanjem	Ohranjanje reda		Motivacija za izvajanje rutin	Rutine v vsakdanjem življenju
E46	se ne sekiram	Opuščanje z izvajanjem rutin		Izvajanje rutin ob poslabšanju duševnega zdravja	Spremembe v rutinah
E47	kar se da spustim in dam prednost zdravju	Opuščanje z izvajanjem rutin		Izvajanje rutin ob poslabšanju duševnega zdravja	Spremembe v rutinah
E48	Razlika je ja.	Je imela vpliv		Vpliv hospitalizacije na rutine	Rutine med hospitalizacijo
E49	Pred zadnjo hospitalizacijo nisem imel toliko rutin, kot jih imam sedaj	Več rutin		Razmere po hospitalizaciji	Življenje po hospitalizaciji

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
E50	Na moje rutine je vpliva najbolj zadnja hospitalizacija	Največji vpliv zadnja hospitalizacija		Vpliv hospitalizacije na rutine	Rutine med hospitalizacijo
E51	Sem imel že prej urejene rutine, ma ne v tolikšni meri	Manj rutin kot sedaj		Rutine intervjuvancev	Rutine pred hospitalizacijo
E52	Nisem pa imel tako dobro urejenih rutin urejene prehrane	Ne redna rutina prehranjevanja	Dnevne rutine	Rutine intervjuvancev	Rutine pred hospitalizacijo
E53	s športom se nisem toliko ukvarjal	Ne redna rutina ukvarjanja s športom	Rutine povezane s športom	Rutine intervjuvancev	Rutine pred hospitalizacijo
E54	Rutine so se spremenile	Sprememba v rutinah		Vpliv hospitalizacije v rutina	Rutine med hospitalizacijo
E55	Dan je bil bol strukturiran	Struktura dneva		Razmere v bolnišnici	Hospitalizaciji v psihiatrični bolnišnici
E56	Je pa razlika med zaprtim oddelkom in odprtim	Razlika med zaprtim in odprtim oddelkom		Razmere v bolnišnici	Hospitalizaciji v psihiatrični bolnišnici
E57	samo kadili	Kajenje	Dnevne rutine	Rutine na zaprtem oddelku	Rutine med hospitalizacijo
E58	pili kavo	Pitje kave	Dnevne rutine	Rutine na zaprtem oddelku	Rutine med hospitalizacijo
E59	čakali, da nas dajo na odprti oddelek	Čakanje prihoda na odprti oddelek	Na zaprtem oddelku	Razmere v bolnišnici	Hospitalizacija v psihiatrični bolnišnici
E60	bomo lahko hodili ven	Ni izhodov ven	Na zaprtem oddelku	Razmere v bolnišnici	Hospitalizacija v psihiatrični bolnišnici
E61	bomo bolj svobodni	Omejena svoboda	Na zaprtem oddelku	Razmere v bolnišnici	Hospitalizacija v psihiatrični bolnišnici
E62	sem skadil 3 škatle na dan	Kajenje	Dnevne rutine	Rutine na zaprtem oddelku	Rutine med hospitalizacijo
E63	Čakali smo, da so nas spustili do kavomata	Čakanje na izpust do kavomata	Dnevne rutine	Rutine na zaprtem oddelku	Rutine med hospitalizacijo
E64	Na odprtem oddelku je bilo popolnoma drugače	Razlika med odprtim in zaprtim oddelkom		Razmere v bolnišnici	Hospitalizacija v psihiatrični bolnišnici

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
E65	smo imeli jutranjo telovadbo	Telovadba	Rutine povezane z gibanjem	Rutine intervjuvancev	Rutine med hospitalizacijo
E66	zajtrk	Prehranjevanje ob točno določenih urah	Dnevne rutine	Rutine intervjuvancev	Rutine med hospitalizacijo
E67	popili smo tablete	Jemanje terapije	Zdravstvene rutine	Rutine intervjuvancev	Rutine med hospitalizacijo
E68	smo šli na krajši sprehod	Sprehodi	Rutine povezane z gibanjem	Rutine intervjuvancev	Rutine med hospitalizacijo
E69	Bile so tudi razne aktivnosti	Dejavnosti	Rutine za sprostitev in zabavo	Rutine intervjuvancev	Rutine med hospitalizacijo
E70	sestanki	Sestanki	Rutine za delo in produktivnost	Rutine intervjuvancev	Rutine med hospitalizacijo
E71	pogovori s strokovnimi delavkami	Pogovori s strokovnimi delavkami	Rutine za delo in produktivnost	Rutine intervjuvancev	Rutine med hospitalizacijo
E72	Sami smo hodili na zajtrk in kosilo, bilo je v ločeni stavbi	Samostojen odhod k obrokom	Dnevne rutine	Rutine intervjuvancev	Rutine med hospitalizacijo
E73	smo delali vaje	Telovadba	Rutine povezane z gibanjem	Rutine intervjuvancev	Rutine med hospitalizacijo
E74	najbolj vplivala na mojo prehrano	Največji vpliv na prehranjevanje		Vpliv hospitalizacije na rutine	Rutine med hospitalizacijo
E75	Preden sem šel v bolnišnico sem jedel samo enkrat na dan	Prehranjevanje 1x dnevno	Dnevne rutine	Rutine intervjuvancev	Rutine pred hospitalizacijo
E76	sem se naučil, da jem vsaj trikrat na dan po manj hrane	Prehranjevanje večkrat dnevno	Dnevne rutine	Nadaljevanje rutin iz bolnišnice	Rutine po hospitalizaciji
E77	Nepravilno hranjenje	Nepravilno prehranjevanje	Dnevne rutine	Rutine, ki so se z hospitalizacijo prekinile	Rutine med hospitalizacijo
E78	športanje	Povezane z gibanjem	Rutine povezane z gibanjem	Rutine, ki so se vzpostavile v bolnišnici	Rutine med hospitalizacijo
E79	njim nisem toliko ukvarjal preden sem bil zadnjič hospitaliziran	Ni ukvarjanja s športom		Aktivnosti pred hospitalizacijo	Življenje pred hospitalizacijo
E80	pravilno prehranjevanje	Redno prehranjevanje	Dnevne rutine	Rutine, ki so se vzpostavile v bolnišnici	Rutine med hospitalizacijo

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
E81	se nisem počutil dobro	Slabo počutje	Počutje na zaprtem oddelku	Občutki in počutje	Hospitalizacija v psihiatrični bolnišnici
E82	čakanje, da grem na odprtega	Čakanje prihoda na odprti oddelek	Na zaprtem oddelku	Razmere v bolnišnici	Hospitalizacija v psihiatrični bolnišnici
E83	odprtem oddelku, pa sem se dobro počutil	Dobro počutje	Počutje na odprtem oddelku	Občutki in počutje	Hospitalizacija v psihiatrični bolnišnici
E84	dobro vplivale	Dobro		Vpliv rutin na duševno zdravje	Rutine med hospitalizacijo
E85	dobro, da sem imel bolj strukturirano življenje	Dober vpliv zaradi strukture dneva		Vpliv rutin na duševno zdravje	Rutine med hospitalizacijo
E86	Ko sem bil doma sem živel v slabih razmerah	Slabe razmere		Razmere pred hospitalizacijo	Življenje pred hospitalizacijo
E87	zame koristno, da je moj dan postal bol strukturiran	Dobro počutje zaradi strukture dneva	Počutje na odprtem oddelku	Občutki in počutje	Hospitalizacija v psihiatrični bolnišnici
E88	sedaj vidim, da se dosti boljše počutim, ko vem kakšen je plan in načrt za moj dan, teden	Dobro počutje zaradi strukture dneva	Pozitiven vpliv	Vpliv rutin na počutje	Pomen rutin za zdravje in počutje
E89	večji občutek nadzora nad dnevom in tudi življenjem	Občutek nadzora nad življenjem		Vloga rutin	Rutine v vsakdanjem življenju
E90	Bil sem malo izgubljen	Izgubljenost	Negativna občutja	Občutja ob vrnitvi v domače okolje	Življenje po hospitalizaciji
E91	trudil sem se, da sem si potem ustvaril tudi doma neke rutine	Vzpostavljanje novih rutin		Nove rutine	Rutine po hospitalizaciji
E92	da sem ohranil tiste iz bolnišnice	Je nadaljevanje		Nadaljevanje rutin iz bolnišnice	Rutine po hospitalizaciji
E93	ker sem se boljše počutil, ko sem vedel kaj bom kakšen dan počel	Boljše počutje po vzpostavitvi rutin		Doživljanje ponovnega vzpostavljanja rutin	Rutine po hospitalizaciji
E94	Ja, seveda sem nadaljeval z nekimi starimi rutinami	ja		Ponovno vzpostavljanje starih rutin	Rutine po hospitalizaciji

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
E95	Pitje kave	Pitje kave	Dnevne rutine	Ponovno vzpostavljanje starih rutin	Rutine po hospitalizaciji
E96	kajenje	Kajenje	Dnevne rutine	Ponovno vzpostavljanje starih rutin	Rutine po hospitalizaciji
E97	jutranji sprehodi na železniško postajo	Jutranji sprehod in pitje druge kave	Dnevne rutine	Ponovno vzpostavljanje starih rutin	Rutine po hospitalizaciji
E98	V bolnišnici vseeno nismo mogli iti ponoči ven	Ni nočnih izhodov		Razmere v bolnišnici	Hospitalizacija v psihiatrični bolnišnici
E99	sem se do jutra dolgočasil	Dolgočasje ponoči		Razmere v bolnišnici	Hospitalizacija v psihiatrični bolnišnici
E100	Manjkala mi je svoboda	Ni občutka svobode		Razmere v bolnišnici	Hospitalizacija v psihiatrični bolnišnici
E101	nadaljeval s tem, da sem se redno ukvarjal s športom	Ukvarjanje s športom	Rutine povezane z gibanjem	Nadaljevanje rutin iz bolnišnice	Rutine po hospitalizaciji
E102	trudil sem se nadaljevati tudi z pravilnim prehranjevanjem	Prehranjevanje	Dnevne rutine	Nadaljevanje rutin iz bolnišnice	Rutine po hospitalizaciji
E103	Pred zadnjo hospitalizacijo nisem iz bolnišnice prevzel nobenih rutin, ki bi bile zame mogoče dobre	Prevzemanje rutin šele z zadnjo hospitalizacijo		Nadaljevanje rutin iz bolnišnice	Rutine po hospitalizaciji
E104	zadnjo hospitalizacijo, pa sem nadaljeval in si vzpostavil določene rutine tudi ko sem prišel domov	Prevzemanje rutin šele z zadnjo hospitalizacijo		Nadaljevanje rutin iz bolnišnice	Rutine po hospitalizaciji
E105	vzpostavljanje rutin, ko sem prišel ven iz bolnišnice zelo težko	Težki občutki		Doživljanje ponovnega vzpostavljanja rutin	Rutine po hospitalizaciji
E106	si prepuščen samemu sebi	Prepuščenost samemu sebi		Razmere po hospitalizaciji	Življenje po hospitalizaciji

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
E107	noben te ne opomni	Ni zunanje motivacije za izvajanje rutin		Razmere po hospitalizaciji	Življenje po hospitalizaciji
E108	si le ti sam edini, ki se lahko prisiliš, da greš in opraviš stvari, ki veš, da so dobre za tvoje počutje	Prepuščenost samemu sebi		Razmere po hospitalizaciji	Življenje po hospitalizaciji
E109	da sem določeno rutino ohranil	Ohranjanje rutin		Izzivi pri ponovnem vzpostavljanju rutin	Rutine po hospitalizaciji
E110	z njo nadaljeval	Ohranjanje rutin		Izzivi pri ponovnem vzpostavljanju rutin	Rutine po hospitalizaciji
E111	sem se kdaj spomnil na razmere s katerimi sem živel preden sem bil v bolnišnici	Spominjanje slabih življenjskih razmer	pomoč	Pomoč in podpora pri vzpostavljanju rutin	Rutine po hospitalizaciji
E112	da dobim motivacijo, da imam neke rutine, navade	Spominjanje slabih življenjskih razmer	pomoč	Pomoč in podpora pri vzpostavljanju rutin	Rutine po hospitalizaciji
E113	sem jaz sam	Jaz		Vpliv na rutine sedaj	Rutine po hospitalizaciji
E114	moja odločitev	Jaz		Vpliv na rutine sedaj	Rutine po hospitalizaciji
E115	mi tudi pomagajo, da lažje dosegam svoje cilje	Lažje doseganje ciljev		Vloga rutin	Rutine v vsakdanjem življenju
E116	ko sem vzpostavil rutino, sem lažje dosegel svoje cilje	Lažje doseganje ciljev		Vloga rutin	Rutine v vsakdanjem življenju
E117	Ko sem prišel v bolnišnico sem bil zelo bogi	Slabo počutje	Počutje ob vstopu v bolnišnico	Občutki in počutje	Hospitalizacija v psihiatrični bolnišnici
E118	rabil sem rutine	Potreba po rutinah		Dojemanje rutin	Rutine med hospitalizacijo
E119	S pomočjo ljudi sem potem videl, kako pomembne so rutine	Zavedanje o njihovi pomembnosti		Dojemanje rutin	Rutine med hospitalizacijo

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
E120	Vpliv v bolnišnici je imelo tudi osebje	Osebje		Vpliv na rutine bolnišnice	Rutine med hospitalizacijo
E121	Od njih sem se dosti naučil	Predaja znanja	V bolnišnici	Že obstoječa podpora strokovnih delavcev	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin
E122	da so me podpirali	Podpora	V bolnišnici	Že obstoječa podpora strokovnih delavcev	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin
E123	preganjali	Dajanje spodbud	V bolnišnici	Že obstoječa podpora strokovnih delavcev	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin
E124	v individualnih načrtih	Individualni načrti	Način podpore	Možne oblike podpore	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin
E125	si zadaš določene cilje	Načrtovanje ciljev	Način podpore	Možne oblike podpore	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin
E126	ko si zadam določene cilje, naredim nek načrt, da lahko te cilje dosežem	Oblikovanje načrta za dosego ciljev	Način podpore	Možne oblike podpore	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin
E127	rabim, vsaj jaz, rutine, da lahko cilj dosežem	Načrtovanje ciljev	Način podpore	Možne oblike podpore	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin
E128	Ne spomnim se	Ni informacije	V bolnišnici	Izkušnja s podporo strokovnih delavcev	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin
E129	mi niso povedali	Ni razložitve poteka dni	V bolnišnici	Že obstoječa podpora strokovnih delavcev	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin
E130	so mi ma nisem niti registriral, ker sem prišel zelo slab	Ni spomina na razložitev poteka dni	V bolnišnici	Že obstoječa podpora strokovnih delavcev	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin
E131	te podpre, ko si ti psihično totalno na tleh	Podpora	V bolnišnici	Možni načini podpore strokovnih delavcev	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin
E132	pomembno, da je v bolnišnici nek red, po katerem bolnišnica deluje	Vzpostavitev reda	V bolnišnici	Možni načini podpore strokovnih delavcev	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
E133	da so aktivnosti	Organiziranje dejavnosti	V bolnišnici	Možni načini podpore strokovnih delavcev	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin
E134	nas tudi zaposleni spodbujajo, da se vključimo v te aktivnosti	Dajanje spodbud	V bolnišnici	Možni načini podpore strokovnih delavcev	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin
E135	z izdelavo individualnih načrtov	Izdelava individualnih načrtov	Izven bolnišnice	Možni načini podpore strokovnih delavcev	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin
E136	tudi v bolnišnicah, da se skupaj z pacientom začne razmišljat o rutinah, o ciljih	Načrtovanje ciljev	V bolnišnici	Možni načini podpore strokovnih delavcev	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin
E137	sem imel zelo dobro izkušnjo	Zelo dobre izkušnje	Izven bolnišnice	Izkušnja s podporo strokovnih delavcev	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin
E138	zelo dobro podporo, tudi pri ciljih	Ustrezna podpora	Izven bolnišnice	Izkušnja s podporo strokovnih delavcev	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin
E139	bi se o rutinah več govorilo	Več govora o rutinah		Priporočila za stroke socialnega dela	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin
E140	jih predstavljalo kot nekaj dobrega v našem življenju	Pozitivna predstavitev rutin		Priporočila za stroke socialnega dela	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin
E141	govorilo tudi o tem, da je pomembno s slabimi rutinami prekiniti	Govor o slabih rutinah in prekinitvah z njimi		Priporočila za stroke socialnega dela	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin
E142	Zdijo se mi zelo pomembne	Zelo so pomembne		Pomembnost rutin za življenje	Rutine v vsakdanjem življenju
E143	si vzpostavim nek ritem v življenju	Struktura dneva		Vloga rutin	Rutine v vsakdanjem življenju
E144	treba na vsake toliko časa svoje rutine spremenit	Pomembno jih je spreminjati		Dojemanje rutin	Rutine v vsakdanjem življenju

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
F1	Zjutraj vstanem	Zbujanje	Dneve rutine	Rutine intervjuvancev	Rutine v vsakdanjem življenju
F2	se uredim	Osebna higiena	Dneve rutine	Rutine intervjuvancev	Rutine v vsakdanjem življenju
F3	vedno pojem zajtrk	Prehranjevanje	Dneve rutine	Rutine intervjuvancev	Rutine v vsakdanjem življenju
F4	popijem tablete	Pitje terapije	Zdravstvene rutine	Rutine intervjuvancev	Rutine v vsakdanjem življenju
F5	prehranska dopolnila	Pitje prehranskih dopolnil	Zdravstvene rutine	Rutine intervjuvancev	Rutine v vsakdanjem življenju
F6	spijem vsako jutro tudi kavo	Pitje kave	Dneve rutine	Rutine intervjuvancev	Rutine v vsakdanjem življenju
F7	Vsako jutro tudi pospravim posteljo	Pospravljanje postelje	Rutine za vzdrževanje reda in čistoče	Rutine intervjuvancev	Rutine v vsakdanjem življenju
F8	Vsak dan sem na računalniku	Uporaba računalnika	Rutine za sprostitev in zabavo	Rutine intervjuvancev	Rutine v vsakdanjem življenju
F9	Vsak dan popoldan se odpravim tudi na sprehod	Sprehajanje	Rutine povezane z gibanjem	Rutine intervjuvancev	Rutine v vsakdanjem življenju
F10	Enkrat tedensko hodim tudi v duhovno šolo	Obiskovanje duhovne šole	Rutine za delo in produktivnost	Rutine intervjuvancev	Rutine v vsakdanjem življenju
F11	enkrat mesečno pišem tudi članke za revijo	Pisanje člankov	Rutine za delo in produktivnost	Rutine intervjuvancev	Rutine v vsakdanjem življenju
F12	Vsake 4 dni se slišim s svojim bratom po telefonu	Telefonski stiki z družinskimi člani	Socialne ruine	Rutine intervjuvancev	Rutine v vsakdanjem življenju
F13	1 krat tedensko ob nedeljah tudi generalno počistim stanovanje	Čiščenje	Rutine za vzdrževanje reda in čistoče	Rutine intervjuvancev	Rutine v vsakdanjem življenju
F14	pozitivno vplivajo na moje počutje	Pozitiven vpliv	Pozitiven vpliv	Vpliv rutin na počutje	Pomen rutin za zdravje in počutje
F15	se ne spomnim rutin, ki bi bile zame slabe	Ni slabih rutin		Dojemanje rutin	Rutine v vsakdanjem življenju

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
F16	imam dober občutek	Dobro počutje	Pozitiven vpliv	Vpliv rutin na počutje	Pomen rutin za zdravje in počutje
F17	dajejo mi zadovoljstvo	Občutek zadovoljstva	Pozitiven vpliv	Vpliv rutin na počutje	Pomen rutin za zdravje in počutje
F18	Vse rutine se mi zdijo pomembne	Vse rutine		Rutine pomembne za zdravje	Pomen rutin za zdravje in počutje
F19	rutine ne opravljamo pod prisilo	Ne prisilno izvajanje		Dojemanje rutin	Rutine v vsakdanjem življenju
F20	jih opravljamo z veseljem	Opravljanje z veseljem		Dojemanje rutin	Rutine v vsakdanjem življenju
F21	vse vplivajo dobro na moje duševno zdravje	Vse rutine		Rutine pomembne za duševno zdravje	Pomen rutin za zdravje in počutje
F22	Pomembno je, da imamo rutine, ki so dobre za nas	Vzpostavitev dobrih rutin		Dojemanje rutin	Rutine v vsakdanjem življenju
F23	z njimi življenje enostavnejše	Lažje funkcioniranje		Vloga rutin	Rutine v vsakdanjem življenju
F24	pomagajo pri tem, da sem bolj učinkovit	Večja učinkovitost		Vloga rutin	Rutine v vsakdanjem življenju
F25	sem manj zmeden	Občutek nadzora nad življenjem		Vloga rutin	Rutine v vsakdanjem življenju
F26	oteži malo moje življenje	Občutek otežitve življenja	Počutje ob spremembah	Spremembe v rutinah	Spremembe v rutinah
F27	ne vem, kako bi si kdaj razporedil čas	Stiska zaradi razporeditve časa	Počutje ob spremembah	Spremembe v rutinah	Spremembe v rutinah
F28	Občutim, da sem v zaostanku	Občutek zaostanka	Počutje ob spremembah	Spremembe v rutinah	Spremembe v rutinah
F29	trudim, da stvari potem nadoknadim	Izvedba rutine takoj kot lahko	Ravnanje ob spremembah	Spremembe v rutinah	Spremembe v rutinah
F30	Sprememb ne doživljam boleče	Ni težkih občutkov	Počutje ob spremembah	Spremembe v rutinah	Spremembe v rutinah
F31	nisem postavljam na način, da bo na primer konec sveta, če določene stvari ne naredim	Ni težkih občutkov	Počutje ob spremembah	Spremembe v rutinah	Spremembe v rutinah
F32	sem dojel, da je z njimi življenje	Olajševanje poteka vsakdana		Motivacija za izvajanje rutin	Rutine v vsakdanjem življenju

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
	zame enostavnejše				
F33	praktični vidik	Praktičnost rutin		Motivacija za izvajanje rutin	Rutine v vsakdanjem življenju
F34	mi omogočajo, da z njimi poteka življenje lažje	Občutek boljšega poteka življenja		Motivacija za izvajanje rutin	Rutine v vsakdanjem življenju
F35	izvajam v tolikšni meri kot sem v tistem trenutku sposoben	Izvajanje odvisno od počutja		Izvajanje rutin ob poslabšanju duševnega zdravja	Spremembe v rutinah
F36	ohranim vsaj malo reda v svojem življenju	Ohranjanje osnovnih rutin		Izvajanje rutin ob poslabšanju duševnega zdravja	Spremembe v rutinah
F37	ne opustim vsega, za vse kar sem se trudil vzpostavljati	Ohranjanje osnovnih rutin		Izvajanje rutin ob poslabšanju duševnega zdravja	Spremembe v rutinah
F38	Ja vidim razliko v rutinah pred hospitalizacijo in po njej	Je imela vpliv		Vpliv hospitalizacije na rutine	Rutine med hospitalizacijo
F39	Pred hospitalizacijo nisem zmogel vzdržati rutin, ki sem si jih postavil	Nezmožnost vzdrževanja rutin		Rutine intervjuvancev	Rutine pred hospitalizacijo
F40	je spremenila pogled na rutine v mojem življenju	Spremenila pogled na rutine		Doživljanje hospitalizacije	Hospitalizacija v psihiatrični bolnišnici
F41	je bilo moje zdravstveno stanje dosti boljše	Boljše počutje	Pozitivna občutja	Občutja ob vrnitvi v domače okolje	Življenje po hospitalizaciji
F42	predvsem psihično počutje je bilo boljše	Izboljšanje duševnega zdravja	Pozitivna občutja	Občutja ob vrnitvi v domače okolje	Življenje po hospitalizaciji
F43	zaradi tega dosti lažje držal določenih rutin	Boljše počutje pripomoglo večjo vztrajnost v rutinah		Razmere po hospitalizaciji	Življenje po hospitalizaciji
F44	več rutin sem si vzpostavil	Več rutin		Razmere po hospitalizaciji	Življenje po hospitalizaciji
F45	rutine, ki so pomembne za moje duševno zdravje in osebno rast	Vzpostavitev rutin pomembnih za osebno rast		Razmere po hospitalizaciji	Življenje po hospitalizaciji

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
F46	izboljšanjem počutja sem na primer lažje skuhal obroke	Boljše počutje pripomoglo večjo vztrajnost v rutinah		Razmere po hospitalizaciji	Življenje po hospitalizaciji
F47	ni bilo nekega napora več	Manj napora za izvajanje aktivnosti		Aktivnosti po hospitalizaciji	Življenje po hospitalizaciji
F48	stvari sem delala z večjo lahkotnostjo	Manj napora za izvajanje aktivnosti		Aktivnosti po hospitalizaciji	Življenje po hospitalizaciji
F49	V bolnišnici je bilo zame zelo težko	Težki občutki	Počutje na odprtem oddelku	Občutki in počutje	Hospitalizacija v psihiatrični bolnišnici
F50	Veliko je bilo rutin	Veliko rutin		Dojemanje rutin	Rutine med hospitalizacijo
F51	vse je bilo strukturirano	Struktura dneva		Razmere v bolnišnici	Hospitalizacija v psihiatrični bolnišnici
F52	vsi dnevi so bili strukturirani	Struktura dneva		Razmere v bolnišnici	Hospitalizacija v psihiatrični bolnišnici
F53	v zelo slabem psihičnem stanju	Slabo počutje	Počutje ob vstopu v bolnišnico	Občutki in počutje	Hospitalizacija v psihiatrični bolnišnici
F54	mi je vse predstavljalo na začetku napor	Občutki napora	Počutje na odprtem oddelku	Občutki in počutje	Hospitalizacija v psihiatrični bolnišnici
F55	ko se je moje stanje izboljšalo	Izboljšanje počutja	Počutje na odprtem oddelku	Občutki in počutje	Hospitalizacija v psihiatrični bolnišnici
F56	sem se v vse stvari vključeval	Vključevanje v aktivnosti		Aktivnosti v bolnišnici	Hospitalizacija v psihiatrični bolnišnici
F57	poskušal biti čim bolj samostojen	Poskus čim večje samostojnosti		Razmere v bolnišnici	Hospitalizacija v psihiatrični bolnišnici
F58	sam sem si pospravil posteljo	Pospravljanje postelje	Rutine za vzdrževanje reda in čistoče	Rutine intervjuvancev	Rutine med hospitalizacijo
F59	poskrbel za osebno higieno	Osebna higiena	Dnevne rutine	Rutine intervjuvancev	Rutine med hospitalizacijo
F60	sam sem se zamotil z določenimi aktivnostmi	Zapolnitev dneva z aktivnostmi		Aktivnosti v bolnišnici	Hospitalizacija v psihiatrični bolnišnici
F61	dosti aktivnosti za dobro telesno počutje	Aktivnosti za dobro telesno počutje		Aktivnosti v bolnišnici	Hospitalizacija v psihiatrični bolnišnici

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
F62	hodili smo na sprehode	Sprehodi	Rutine povezane z gibanjem	Rutine intervjuvancev	Rutine med hospitalizacijo
F63	imeli jutranjo telovadbo	Telovadba	Rutine povezane z gibanjem	Rutine intervjuvancev	Rutine med hospitalizacijo
F64	opustil rutino dela	Zaposlitev	Rutine za delo in produktivnost	Rutin, ki so se z hospitalizacijo prekinile	Rutine med hospitalizacijo
F65	Preden sem šel v bolnišnico sem bil zaposlen	Zaposlenost	Rutine za delo in produktivnost	Rutine intervjuvancev	Rutine pred hospitalizacijo
F66	bolnišnici sem potem nehal z delom	Zaposlitev	Rutine za delo in produktivnost	Rutin, ki so se z hospitalizacijo prekinile	Rutine med hospitalizacijo
F68	sem se odločil, da bom nadaljeval z delom še za nekaj let	Zaposlitev		Ponovno vzpostavljanje starih rutin	Rutine po hospitalizaciji
F69	sem se upokojil	Upokojenost		Aktivnosti v vsakdanjem življenju	Rutine v vsakdanjem življenju
F70	predvsem sprehodi	Sprehajanje	Rutine povezane z gibanjem	Rutine, ki so se vzpostavile v bolnišnici	Rutine med hospitalizacijo
F71	vsako jutro pospravim posteljo	Pospravljanje postelje	Rutine za vzdrževanje reda in čistoče	Rutine, ki so se vzpostavile v bolnišnici	Rutine med hospitalizacijo
F72	težko na začetku	Težki občutki	Občutki ob spremembah rutin	Občutki in počutje	Rutine med hospitalizacijo
F73	takrat moje zdravstveno stanje zelo slabo	Slabo počutje	Počutje ob vstopu v bolnišnico	Občutki in počutje	Hospitalizacija v psihiatrični bolnišnici
F74	nisem mogel izvajati vse rutin, ki so bile v bolnišnici	Nezmožnost izvajanja vseh rutin bolnišnice		Dojemanje rutin	Rutine med hospitalizacijo
F75	osebje mi tudi ni vsiljevalo	Nevsiljivo osebje		Razmere v bolnišnici	Hospitalizacija v psihiatrični bolnišnici
F76	je bilo moje zdravstveno stanje boljše sem se tudi boljše počutil	Slabo počutje	Počutje ob vstopu v bolnišnico	Občutki in počutje	Hospitalizacija v psihiatrični bolnišnici
F77	lažje sledil rutinam v bolnišnici	Izboljšanje počutja	Počutje na odprtem oddelku	Občutki in počutje	Hospitalizacija v psihiatrični bolnišnici
F78	zelo dobro	Zelo dober		Vpliv rutin na duševno zdravje	Rutine med hospitalizacijo

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
F79	ki so se spremenile na boljše, so po mojem mnenju dobro vplivale na moje duševno zdravje	Izboljšanje rutin izboljšanje duševnega zdravja		Vpliv rutin na duševno zdravje	Rutine med hospitalizacijo
F80	sem sem dobro počutil	Dobro počutje	Pozitivna občutja	Občutja ob vrnitvi v domače okolje	Življenje po hospitalizaciji
F81	se je moje zdravstveno stanje izboljšalo	Izboljšanje zdravstvenega stanja		Občutja ob vrnitvi v domače okolje	Življenje po hospitalizaciji
F82	imel podporo punce	Podpora punce		Razmere v domačem okolju	Življenje po hospitalizaciji
F83	sem nato nadaljeval z delom	Zaposlitev	Rutine za delo in produktivnost	Ponovno vzpostavljanje starih rutin	Rutine po hospitalizaciji
F84	Delo mi je v bolnišnici manjkalo	Potreba po zaposlitvi		Dojemanje rutin	Rutine med hospitalizacijo
F85	Nadaljeval sem tudi z pisanjem člankov za revijo	Pisanje člankov	Rutine za delo in produktivnost	Ponovno vzpostavljanje starih rutin	Rutine po hospitalizaciji
F86	Razvil pa sem tudi nove rutine	Vzpostavljanje novih rutin		Nove rutine	Rutine po hospitalizaciji
F87	hodim v duševno šolo	Obiskovanje duhovne šole	Rutine za delo in produktivnost	Nove rutine	Rutine po hospitalizaciji
F88	bol intenzivno začel hoditi na sprehode	Sprehajanje	Rutine povezane z gibanjem	Nove rutine	Rutine po hospitalizaciji
F89	Pred bolnišnico se nisem toliko gibal	Ne redna rutina gibanja		Rutine povezane z gibanjem	Rutine pred hospitalizacijo
F90	težje sem se spravil na sprehode	Ni motivacije za gibanje		Razmere pred hospitalizacijo	Življenje pred hospitalizacijo
F91	Ja, nadaljujem s sprehodi	Sprehajanje	Rutine povezane z gibanjem	Nadaljevanje rutin iz bolnišnice	Rutine po hospitalizaciji
F92	vsak popolne sprehajam	Sprehajanje	Rutine povezane z gibanjem	Rutine intervjuvancev	Rutine v vsakdanjem življenju
F93	vsak dan pospravim posteljo	Pospravljanje postelje	Rutine za vzdrževanje reda in čistoče	Nadaljevanje rutin iz bolnišnice	Rutine po hospitalizaciji
F94	začel početi v bolnišnici	Pospravljanje postelje	Rutine za vzdrževanje reda in čistoče	Rutine, ki so se vzpostavile v bolnišnici	Rutine med hospitalizacijo

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
F95	Pred tem postelje nisem nikoli pospravljal	Ni vzpostavljene rutine pospravljanja postelje	Rutine za vzdrževanje reda in čistoče	Rutine intervjuvancev	Rutine pred hospitalizacijo
F96	sem si hitro opomogel, ko sem prišel domov	Boljše počutje	Pozitivna občutja	Občutja ob vrnitvi v domače okolje	Razmere po hospitalizaciji
F97	mi je pomagala punca	Partner/partnerka	podpora	Pomoč in podpora pri vzpostavitvi rutin	Rutine po hospitalizaciji
F98	Hitro sem potem začel z vzpostavljanjem svojega ritma	Brez težav pri ponovnem vzpostavljanju		Doživljanje ponovnega vzpostavljanja rutin	Rutine po hospitalizaciji
F99	izziv je bil to, da sem začel spet z rutinami	Kako vzpostaviti rutine		Izzivi pri ponovnem vzpostavljanju rutin	Rutine po hospitalizaciji
F100	sem si življenje spravil v red	Kako vzpostaviti rutine		Izzivi pri ponovnem vzpostavljanju rutin	Rutine po hospitalizaciji
F101	Podpora bližnjih	Bližnji	podpora	Pomoč in podpora pri vzpostavljanju rutin	Rutine po hospitalizaciji
F102	punce	Partner/ partnerka	podpora	Pomoč in podpora pri vzpostavljanju rutin	Rutine po hospitalizaciji
F103	prijateljev	Prijatelji	podpora	Pomoč in podpora pri vzpostavljanju rutin	Rutine po hospitalizaciji
F104	Počutje	Počutje		Vpliv na rutine sedaj	Rutine po hospitalizaciji
F105	najlepša rutina, ki jo imam, je lahko zame naporna, ko se slabo počutim	Občutki napora	Počutje povezano z izvajanjem rutin	Izvajanje rutin ob poslabšanju duševnega zdravja	Spremembe v rutinah
F106	ko se slabo počutim se potrudim, da to naredim	Prisila za izvajanje		Izvajanje rutin ob poslabšanju duševnega zdravja	Spremembe v rutinah
F107	mi prinese neko zadovoljstvo	Občutek zadovoljstva		Vloga rutin	Rutine v vsakdanjem življenju
F108	moje počutje malo izboljša	Izboljšanje počutja		Vloga rutin	Rutine v vsakdanjem življenju

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
F109	zdravniki	Zdravniki		Vpliv na rutine bolnišnice	Rutine med hospitalizacijo
F110	drugo osebje	Osebje		Vpliv na rutine bolnišnice	Rutine med hospitalizacijo
F111	So me spodbudili k določenim rutinam	Spodbude osebja		Razmere v bolnišnici	Hospitalizacija v psihiatrični bolnišnici
F112	sem dobil motivacijo	Zunanja motivacija		Vpliv na rutine bolnišnice	Rutine med hospitalizacijo
F113	se je moje počutje izboljšalo	Izboljšanje počutja	Počutje na odprtem oddelku	Občutki in počutje	Hospitalizacija v psihiatrični bolnišnici
F114	sem dobil upanje, da boljši kot bom prej bom lahko šel domov	Z izboljšanjem počutja odhod domov		Doživljanje hospitalizacije	Hospitalizacija v psihiatrični bolnišnici
F115	da ne živim sam	Življenje s sostanovalci	Način podpore	Možne oblike podpore	Podpora pri vzpostavitvi in obrnitvi rutin
F116	živim s sostanovalci	Življenje s sostanovalci	Način podpore	Možne oblike podpore	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin
F117	imam neko podporo pri vsakdanjem življenju	Podpora osebe	Način podpore	Možne oblike podpore	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin
F118	si delimo delo	Delitev dela	Način podpore	Možne oblike podpore	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin
F119	počnemo stvari skupaj	Delanje stvari z drugimi	Način podpore	Možne oblike podpore	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin
F120	skupaj ob nedeljah pospravljamo stanovanje	Pospravljanje	Rutine za vzdrževanje reda in čistoče	Rutine intervjuvancev	Rutine v vsakdanjem življenju
F121	mi daje neko motivacijo za izvajanje rutine	Delanje stvari skupaj z drugimi		Motivacija za izvajanje rutin	Rutine v vsakdanjem življenju
F122	če stvari, neke rutine, ki mi niso prav všeč opravljam z drugimi jih lažje opravim	Delanje stvari z drugimi	Način podpore	Možne oblike podpore	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin
F123	dobra	Dobre izkušnje	V bolnišnici	Izkušnja s podporo strokovnih delavcev	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
F124	imel sem dobro izkušnjo	Dobre izkušnje	V bolnišnici	Izkušnja s podporo strokovnih delavcev	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin
F125	Razložili so mi kako dnevi potekajo	Razložitev poteka dni	V bolnišnici	Že obstoječa podpora strokovnih delavcev	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin
F126	kakšne so aktivnosti	Opis dejavnosti	V bolnišnici	Že obstoječa podpora strokovnih delavcev	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin
F127	da niso vsiljivi, ko se slabo počutiš	Ni vsiljivosti	V bolnišnici	Izkušnja s podporo strokovnih delavcev	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin
F128	so ti v oporo pri stvareh, ki jih takrat rabiš	Podpora	V bolnišnici	Že obstoječa podpora strokovnih delavcev	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin
F129	bi mi strokovne delavke pomagale stvari, dejavnosti malo strukturirati	Pomoč pri strukturiranju	Izven bolnišnice	Možna oblika podpore strokovnih delavcev	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin
F130	imam zelo veliko dejavnosti, ki jih opravljam tedensko in je včasih teh dejavnosti preveč	Preveč rutin		Dojemanje rutin	Rutine v vsakdanjem življenju
F131	da ne utegnem vsega	Preveč rutin		Dojemanje rutin	Rutine v vsakdanjem življenju
F132	zelo dobre izkušnje	Zelo dobre izkušnje	Izven bolnišnice	Izkušnja s podporo strokovnih delavcev	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin
F133	organizaciji Ozara	Zelo dobre izkušnje z organizacijo Ozara	Izven bolnišnice	Izkušnja s podporo strokovnih delavcev	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin
F134	strokovni delavci zelo podporni	Podpora	Izven bolnišnice	Že obstoječa podpora strokovnih delavcev	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin
F135	Nimam priporočil	Ni predlogov		Priporočila za stroko socialnega dela	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
F136	kreirajo moje življenje	Sestavljajo življenje		Dojemanje rutin	Rutine v vsakdanjem življenju
F137	sem spoznal osnove mojega življenja	Spoznavanje osnov življenja		Vloga rutin	Rutine v vsakdanjem življenju
F138	mi pomagale razumeti, da je pomembno, da je moje življenje osmišljeno	Osmišljanje življenja		Vloga rutin	Rutine v vsakdanjem življenju
F139	vzpostavim red v svojem življenju	Občutek reda		Vloga rutin	Rutine v vsakdanjem življenju
F140	pozitivno vpliva name	Pozitiven vpliv	Pozitiven vpliv	Vpliv rutin na počutje	Pomen rutin za zdravje in počutje

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
G1	pitje čaja	Pitje čaja	Dneve rutine	Rutine intervjuvancev	Rutine v vsakdanjem življenju
G2	brskam po spletu	Uporaba računalnika	Rutine za sprostitev	Rutine intervjuvancev	Rutine v vsakdanjem življenju
G3	igram inštrument	Igranje inštrumentov	Rutine za sprostitev	Rutine intervjuvancev	Rutine v vsakdanjem življenju
G4	vsako jutro tudi telovadim	Telovadba	Rutine povezane z gibanjem	Rutine intervjuvancev	Rutine v vsakdanjem življenju
G5	osebno higieno	Osebna higiena	Dneve rutine	Rutine intervjuvancev	Rutine v vsakdanjem življenju
G6	pospravljanje	Pospravljanje	Rutine za vzdrževanje reda in čistoče	Rutine intervjuvancev	Rutine v vsakdanjem življenju
G7	Enkrat na teden se odpravim tudi v trgovino	Nakupovanje	Dneve rutine	Rutine intervjuvancev	Rutine v vsakdanjem življenju
G8	nekajkrat tedensko pa si tudi naročim kosilo, ki mi ga pripeljejo	Naročanje hrane	Dneve rutine	Rutine intervjuvancev	Rutine v vsakdanjem življenju
G9	sama kuham	Prehranjevanje	Dneve rutine	Rutine intervjuvancev	Rutine v vsakdanjem življenju

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
G10	Krepčilno vplivajo	Krepitveno	Pozitiven vpliv	Vpliv rutin na počutje	Pomen rutin za zdravje in počutje
G11	je potrebno iti tudi preko sebe	Prisila za izvajanje		Izvajanje rutin ob poslabšanju duševnega zdravja	Spremembe rutin
G12	slabo počutim, se včasih tudi prisilim, da izvedem aktivnosti	Prisila za izvajanje rutin		Izvajanje rutin ob poslabšanju duševnega zdravja	Spremembe v rutinah
G13	Pospravljanje	Pospravljanje	Rutine za vzdrževanje reda in čistoče	Rutine pomembne za zdravje	Pomen rutin za zdravje in počutje
G14	Telovadba	Telovadba	Rutine povezane z gibanje	Rutine pomembne za zdravje	Pomen rutin za zdravje in počutje
G15	igram vsakodnevno inštrument	Igranje inštrumentov	Rutine za sprositev in zabavo	Rutine pomembne za duševno zdravje	Pomen rutin za zdravje in počutje
G16	me pomiri	Pomirjujoče počutje ob igranju inštrumentov	Pozitiven vpliv	Vpliv rutin na počutje	Pomen rutin za zdravje in počutje
G17	sprošča	Pomirjujoče počutje ob igranju inštrumentov	Pozitiven vpliv	Vpliv rutin na počutje	Pomen rutin za zdravje in počutje
G18	imam z njimi stvari pod nadzorom	Občutek reda		Vloga rutin	Rutine v vsakdanjem življenju
G19	Če se popolnoma prekine potem iščem novo rutino	Nadomestitev stare rutine	Ravnanje ob spremembah	Spremembe v rutinah	Spremembe v rutinah
G20	nadomestim staro	Nadomestitev stare rutine	Ravnanje ob spremembah	Spremembe v rutinah	Spremembe v rutinah
G21	gre za neko enkratno prekinitev pa poskušam naknadno narediti, kar bi morala	Poskus ponovne vzpostavitve rutine	Ravnanje ob spremembah	Spremembe v rutinah	Spremembe v rutinah
G22	občutke tesnobe	Tesnoba	Počutje ob spremembah	Spremembe v rutinah	Spremembe v rutinah
G23	njimi dobim občutek varnosti	Občutki varnosti		Motivacija za izvajanje rutin	Rutine v vsakdanjem življenju

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
G24	občutek, da gredo stvari v pravo smer	Občutek boljšega poteka življenja		Motivacija za izvajanje rutin	Rutine v vsakdanjem življenju
G25	se trudim, da dejavnost izvedem	Zavzemanje za ohranitev rutin		Izvajanje rutin ob poslabšanju duševnega zdravja	Spremembe v rutinah
G26	mi večkrat dajo občutek boljšega počutja	Dober vpliv	Pozitiven vpliv	Vpliv rutin na počutje	Pomen rutin za zdravje in počutje
G27	Ja absolutno vidim razliko	Je imela vpliv		Vpliv hospitalizacije na rutine	Rutine med hospitalizacijo
G28	sedaj bolj izvajam aktivnosti, ki so pomembne za mojo osebno rast	Usmerjene v osebnostno rast		aktivnosti po hospitalizaciji	Življenje po hospitalizaciji
G29	nisem igrala inštrumentov	Ni ukvarjanja z glasbo		Aktivnosti pred hospitalizacijo	Življenje pred hospitalizacijo
G30	nisem se ukvarjala s telovadbo	Ni ukvarjanja s športom		Aktivnosti pred hospitalizacijo	Življenje pred hospitalizacijo
G31	vplivalo to, da sem prišla v stanovanjsko skupino	Izboljšanje življenjskih razmer		Razmere v stanovanjski skupini	Življenje v stanovanjski skupini
G32	doma sem živela v slabih razmerah	Slabi pogoji bivanja		Razmere pred hospitalizacijo	Življenje pred hospitalizacijo
G33	nisem jedla	Slabe prehranjevalne navade		Razmere pred hospitalizacijo	Življenje pred hospitalizacijo
G34	pojavljalo se je nasilje	Prisotnost nasilja		Razmere pred hospitalizacijo	Življenje pred hospitalizacijo
G35	slabe razmere	Slabe razmere		Razmere pred hospitalizacijo	Življenje pred hospitalizacijo
G36	dobro	Dober vpliv		Vpliv hospitalizacije na rutine	Rutine med hospitalizacijo
G37	se umaknila iz domačega okolja	Potreben premik iz domačega okolja		Razmere pred hospitalizacijo	Življenje pred hospitalizacijo
G38	sem si uredila svoje življenje	Strukturiranje življenja		Vpliv hospitalizacije na rutine	Rutine med hospitalizacijo
G39	se ne spomnim	Ni podatka		Rutine, ki so se z hospitalizacijo prekinile	Rutine med hospitalizacijo

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
G40	budnica	Prebujanje ob točno določeni uri	Dnevne rutine	Rutine, ki so se vzpostavile v bolnišnici	Rutine med hospitalizacijo
G41	zjutraj testirali	Testiranje na covid-19	Dnevne rutine	Rutine, ki so se vzpostavile v bolnišnici	Rutine med hospitalizacijo
G42	zajtrk	Prehranjevanje ob točno določenih urah	Dnevne rutine	Rutine intervjuvancev	Rutine med hospitalizacijo
G43	prosto dopoldne	Prosti čas		Aktivnosti v bolnišnici	Hospitalizacija v psihiatrični bolnišnici
G44	kosilo	Prehranjevanje ob točno določenih urah	Dnevne rutine	Rutine intervjuvancev	Rutine med hospitalizacijo
G45	reševala križanke	Reševanje križank	Rutine za sprostitev in zabavo	Rutine intervjuvancev	Rutine med hospitalizacijo
G46	smo hodili na sprehode	Sprehodi	Rutine povezane z gibanje	Rutine intervjuvancev	Rutine med hospitalizacijo
G47	prehranjevanje	Redno prehranjevanje	Dnevne rutine	Rutine, ki so se vzpostavile v bolnišnici	Rutine med hospitalizacijo
G48	nisem imela posebnih občutkov	Ni posebnih občutkov	Občutki ob spremembah	Občutki in počutje	Rutine med hospitalizacijo
G49	imam boljše rutine	Izboljšanje rutin		Razmere po hospitalizaciji	Življenje po hospitalizaciji
G50	stvari, ki jih delam za svoje boljše duševno zdravje	Dobro		Vpliv rutin na duševno zdravje	Rutine med hospitalizacijo
G51	Boljše sem se počutila	Boljše počutje	Pozitivna občutja	Občutja ob vrnitvi v domače okolje	Življenje po hospitalizaciji
G52	nisem ohranjala stvari iz preteklosti	Ne		Ponovno vzpostavljanje starih rutin	Rutine po hospitalizaciji
G53	želela sem si na novo načrtovati svoje življenje	Vzpostavljanje novih rutin		Nove rutine	Rutine po hospitalizaciji
G54	z rednimi obroki	Prehranjevanje	Dnevne rutine	Nadaljevanje rutin iz bolnišnice	Rutine po hospitalizaciji
G55	Bilo mi je težko	Težki občutki		Doživljanje ponovnega vzpostavljanja rutin	Rutine po hospitalizaciji

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
G56	sedaj izvajala več stvari, ki so pomembne za mojo osebno rast,	Izvajanje rutin pomembnih za osebnostno rast		Nove rutine	Rutine po hospitalizaciji
G57	Nisem imela izzivov	Ni izzivov		Izzivi pri ponovnem vzpostavljanju rutin	Rutine po hospitalizaciji
G58	sem začela početi stvari, ki me veselijo	Delanje stvari, ki prinašajo veselje	pomoč	Pomoč in podpora pri vzpostavljanju rutin	Rutine po hospitalizaciji
G59	osebje	Osebje		Vpliv na rutine bolnišnice	Rutine med hospitalizacijo
G60	jaz	Jaz		Vpliv na rutine sedaj	Rutine po hospitalizaciji
G61	Zavod za zaposlovanje	Zavod za zaposlovanje	Osebe, ki podporo nudijo	Možne oblike podpore	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin
G62	bi mi omogočil zaposlitev	Omogočanje zaposlitve	Način podpore	Možne oblike podpore	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin
G63	ne bi bile tako stroge te odločbe po stopnji invalidnosti	Manj strožje odločbe	Način podpore	Možne oblike podpore	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin
G64	bi imela rutino dela	Vzpostavitev rutine dela	Način podpore	Možne oblike podpore	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin
G65	dali so mi neke osnovne informacije o tem kako bo bilo v bolnišnici	Razložitev poteka dni	V bolnišnici	Že obstoječa podpora strokovnih delavcev	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin
G66	Nimam idej	Ni predlogov	V bolnišnici	Možni načini podpore strokovnih delavcev	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin
G67	podpirali pri izvajanju kakšnih rutin	Podpora pri izvajanju rutin	Izven bolnišnice	Možni načini podpore strokovnih delavcev	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin
G68	potrebovala spremstvo za nekatere aktivnosti, s tem bi bila bolj vztrajna pri izvajanju rutin	Spremstvo na aktivnosti	Izven bolnišnice	Možni načini podpore strokovnih delavcev	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
G69	Dobre	Dobre izkušnje	Izven bolnišnice	Izkušnja s podporo strokovnih delavcev	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin
G70	nisem veliko opirala v kontekstu rutin	Ni iskanja pomoči v kontekstu rutin	Izven bolnišnice	Že obstoječa podpora strokovnih delavcev	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin
G71	bolj pozorna na rutine pri vsaki osebah	Pozornost na individualne rutine posameznika		Priporočila za stroke socialnega dela	Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin
G72	sem človek rutin	Rutine ji ustrezajo		Dojemanje rutin	Rutine v vsakdanjem življenju
G73	se mi zdijo zelo pomembne	Zelo so pomembne		Pomembnost rutin za življenje	Rutine v vsakdanjem življenju
G74	občutek stabilnosti	Občutek stabilnosti		Vloga rutin	Rutine v vsakdanjem življenju

9.4. Osno kodiranje

<u>Rutine v vsakdanjem življenju</u>

- Rutine intervjuvancev
    - Dnevne rutine
        - Zbujanje (A1) (B1) (C1) (F1)
        - Zgodnje prebujanje (E1) (E2)
        - Prehranjevanje (A2) (B2) (B20) (C7) (C8) (C10) (G9) (E6) (E10) (F3)
        - Naročanje hrane (G8)
        - Osebna higiena (A3) (B7) (C5) (C6) (D4) (D5) (E8) (E9) (E15) (G5) (F2)
        - Spanje (A7) (B8)
        - Pitje kave (C2) (C3) (E3)
        - Kajenje ob pitju kave (C17) (E4)
        - Pitje čaja (G1)
        - Popoldanski počitek (C9)
        - Nakupovanje (G7)
        - Jutranji sprehod in pitje druge kave (E7)
        - Ne redna rutina zajtrka (B21)
        - Ne redna rutina prehranjevanja (D11) (D12)
        - Prekinitev rutine kajenja (E20)

        - Naj osnovnejše rutine (D2) (D7)
    - Rutine za vzdrževanje reda in čistoče
        - Pospravljanje (G6) (F120)
        - Pospravljanje postelje (A4) (F7)
        - Čiščenje (C54) (C55) (F13)
    - Rutine povezane z gibanjem
        - Tek (A5)
        - Plavanje (B11)
        - Sprehajanje (C15) (C16) (F9) (F92)
        - Telovadba (G4)
        - Fitnes (E11)
        - Igranje tenisa (E12)
    - Rutine za sprostitev in zabavo
        - Gledanje filmov (A6)
        - Uporaba računalnika (B3) (G2) (F8)
        - Gledanje televizije (B6) (C11)
        - Pevske vaje (B9)
        - Predvajanje meditacijske glasbe pred spanjem (E17)
    - Zdravstvene rutine
        - Pitje terapije (A8) (B10) (C4) (D6) (E5) (E16) (F4)
        - Pitje prehranskih dopolnil (F5)
        - Rutine povezane z zdravjem (D3)
    - Socialne rutine
        - Telefonski stiki z družinskimi člani (B4) (B5) (C13) (F12)
        - Obisk staršev (C12)
        - Obisk prijateljev (C14)
    - Rutine za delo in produktivnost
        - Obiskovanje duhovne šole (F10)
        - Pisanje člankov (F11)
- Vloga rutin
        - Ohranjanje fizičnega in psihičnega zdravja (A18)
        - Vključenost v družbo(A19)
        - Občutek pripadnosti (A20)
        - Občutek boljše izpeljanega dne (A65)
        - Občutek reda (B27) (C150) (G18) (F139)
        - Občutek stabilnost (G74)
        - Občutek nadzora and življenjem (E89) (F25)
        - Občutek zadovoljstva (F107)
        - Boljše počutje zaradi napovedljivosti dogodkov (A83) (C153)
        - Načrtovanost (B14)(B26) (B28) (B29) (C20) (C29) (C152)

    - Sestavljenost dneva (B16) (C28) (E36)
    - Izboljšanje počutja (E19) (F108)
    - Lažje funkcioniranje (B17) (E30) (F23)
    - Lažje doseganje ciljev (E115) (E116)
    - Občutek varnosti (A12) (C19)
    - Ohranjanje duševnega zdravja (D123)
    - Avtomatizem (D25)
    - Struktura dneva (D26) (E143)
    - Vpliv na bioritem (E35)
    - Večja učinkovitost (F24)
    - Spoznavanje osnov življenja (F137)
    - Osmišljanje življenja (F138)
- Motivacija za izvajanje rutin
    - Notranji nagon (A24)
    - Samouresničevanje (A25)
    - Doseganje življenjskih ciljev (A26)
    - Veselje ob izvajanju rutin (A27)
    - Opazen napredek pri izvajanju (B36) (E44)
    - Ohranjanje reda (B37) (C34) (E45)
    - Ohranjanje nadzora nad življenjem (B38)
    - Dobri občutki zaradi načrtovanja (B39)
    - Občutek boljšega poteka življenja (C33) (G24) (F34)
    - Občutek produktivnosti (D35)
    - Občutek varnosti (G23)
    - Dobri občutki (D34)
    - Ni motivacije (D112)
    - Olajševanje poteka vsakdana (F32)
    - Praktičnost rutin (F33)
    - Delanje stvari skupaj z drugimi (F121)
- Informiranost o rutinah
    - Malo informacij (A133)
- Pomembnost rutin za življenje
    - So pomembne (B133) (C149) (C149) (C151) (D117)
    - Zelo so pomembne (A134) (G73) (E142)
    - Krepitev samega sebe (A135)
    - Prinašajo veselje in zadovoljstvo (A136)
    - Pomembnost vztrajanja z dobrimi rutinami (B134)
    - Opustitev z slabimi rutinami (B135)
- Dojemanje rutin
    - Rutine mu ne ustrezajo (D1) (D118) (D119)

        - Rutine ji ustrezajo (G72)
        - Struktura življenja je nepotrebna (D8) (D120)
        - Potrebno bi bilo vzpostaviti rutine (D24)
        - Zavzemanje za vzpostavitev rutin (D89)
        - Prekinitev s slabimi rutinami (E13)
        - Pomembne za zdravje (E37)
        - Pomembno jih je spreminjati (E144)
        - Struktura je nepotrebna (D9)
        - Struktura prinaša slabe občutke (D18)
        - Dajanje prednosti kajenju (E22) (E23) (E24)
        - Ni slabih rutin (F15)
        - Ne prisilno izvajanje (F19)
        - Opravljanje z veseljem (F20)
        - Vzpostavitev dobrih rutin (F22)
        - Preveč rutin (F130) (F131)
        - Sestavljajo življenje (F136)
- Aktivnosti v vsakdanjem življenju
        - Ne redno izvajanje (D13)
        - Sprehajanje (D14)
        - Spanje čez celoten dan (D15)
        - Upokojenost (F69)

<u>Pomen rutin za zdravje in počutje</u>

- Vpliv rutin na počutje
        - Ni vpliva (D16)
    - Pozitiven vpliv
        - Dober vpliv (A9) (B12) (B13) (B44) (C18) (G26)
        - Z več rutin bi bilo počutje še boljše (A10)
        - Dobro počutje (A11) (F16)
        - Občutek zadovoljstva (F17)
        - Krepitveno (G10)
        - Pozitiven vpliv (E18) (F14) (F140)
        - Dobro počutje zaradi strukture dneva (E88)
        - Dobro počutje ob risanju (C87)
        - Pomirjujoče počutje ob igranju inštrumentov (G16) (G17)
        - Dobro počutje ob rednem spancu (B70)
        - Dobro počutje ob rednem jemanju terapije (C22) (D21) (D81) (D22)
    - Negativen vpliv
        - Občutek utesnjenosti (D17)
        - Slab vpliv kajenja na počutje (E21)

- Rutine pomembne za zdravje
    - Vse rutine (E25) (F18)
  - Dnevne rutine
    - Spanje (A15) (E27)
    - Prehranjevanje (B19)
    - Popoldanski počitek (C24)
  - Rutine povezane z gibanjem
    - Gibanje in rekreiranje (A16)
    - Plavanje (B22)
    - Sprehajanje (C23) (E29)
    - Telovadba (G14)
    - Fitnes (E28)
  - Zdravstvene rutine
    - Pitje terapije (A14) (B18) (C21) (D19) (E26)
  - Rutine za vzdrževanje reda in čistoče
    - Pospravljanje (G13)
- Rutine, pomembne za duševno zdravje
    - Vse rutine (F21)
    - Vzeti si čas zase (E33), (E34)
  - Socialne rutine
    - Obiski staršev (C27)
  - Rutine povezane z gibanjem
    - Ukvarjanje s športom (E31)
    - Tek (A17)
    - Hoja (B24) (E32)
    - Gibanje (B25)
  - Zdravstvene rutine
    - Pitje terapije (B23) (C25) (D20)
    - Pregledi pri psihiatru (C26)
  - Rutine za sprostitev in zabavo
    - Igranje inštrumentov (G15)

<u>Spremembe v rutinah</u>

- Spremembe v rutinah
  - Ravnanje ob spremembah
    - Odvisno od rutine (E38)
    - Iskanje pomoči pri bližnjih (A21)
    - Ni sprememb v ravnanju (B30) (B32)
    - Izvedba rutine takoj, ko lahko (C30) (E41) (F29)
    - Poskus ponovne vzpostavitve rutine (D30) (G21)

        - Potrebnega veliko časa za ponovno vzpostavitev (D33)
        - Nadomestitev stare rutine (G19) (G20) (E39)
    - Počutje ob spremembah
        - Odvisno od rutine (B33)
        - Težki občutki zaradi občutka nemoči (A22)
        - Jeza (B34) (C31) (D32) (E42)
        - Slaba volja (B35)
        - Ne obremenjevanje, če je počutje zelo slabo (A23)
        - Občutek razpada dneva (A111) (D29)
        - Slabo počutje (C32) (D31)
        - Občutek kaosa (D28)
        - Občutek zaostanka (F28)
        - Tesnoba (G22)
        - Veselje, če gre za slabo rutino (E40)
        - Ni spremembe počutja za nepomembne stvari (E43)
        - Občutek otežitve življenja (F26)
        - Stiska zaradi razporeditve časa (F27)
        - Ni težkih občutkov (F31)
- Izvajanje rutin ob poslabšanju duševnega zdravja
        - Opuščanje z izvajanjem rutin (A28) (B40) (B41) (C35) (C38) (E46) (E47)
        - Ohranjanje osnovnih rutin (A29) (F36) (F37)
        - Ohranitev rutine jemanja terapije (D37)
        - Izvajanje odvisno od počutja (F35)
        - Ponovna vzpostavitev rutin, ko se počutje izboljša (A30)
        - Prestavljanje rutin (C36)
        - Odvisnost od načina poslabšanja (C37)
        - Želja po takojšnjem opravljanju rutin (C39)
        - Prekinitev z vsemi rutinami (D36)
        - Prisila za izvajanje (G12) (G12) (F106)
        - Zavzemanje za ohranitev rutin (G25)
    - Počutje povezano z izvajanjem rutin
        - Občutki napora (D38) (D39) (F105)
- Razlogi za prekinitev z rutinami
        - Utrujenost (A110)
        - Nesposobnost vzdrževanja rutine (D10)

<u>Življenje pred hospitalizacijo</u>

- Razmere pred hospitalizacijo
        - Redna služba (C41)
        - Več stikov s prijatelji (C43) (D46)

- Večja struktura dneva zaradi šolanja (D44)
- Neurejeno življenje (A31)
- Nedoločenost stvari v življenju (A33)
- Prepuščanje stvari naključju (A34)
- Prepuščenost samemu sebi (A39)
- Dolgočasje (A40)
- Potreba po bolj strukturiranem življenju (A62)
- Večja spontanost (B45)
- Bivanje pri starših (C48)
- Manjša samostojnost (C50)
- Malo prostega časa (C118)
- Slabe razmere (G35) (E86)
- Slabi pogoji bivanja (G32)
- Slabe prehranjevalne navade (G33)
- Prisotnost nasilja (G34)
- Potreba po večji razporeditvi časa (D45)
- Potreben premik iz domačega okolja (G37)
- Ni motivacije za gibanje (F90)

- Aktivnosti pred hospitalizacijo
  - Redko ukvarjanje s športom (A50)
  - Ni ukvarjanja z glasbo (G29)
  - Ni ukvarjanja s športom (G30) (E79)

<u>Rutine pred hospitalizacijo</u>

- Rutine intervjuvancev
  - Ni veliko rutin (A44)
  - Drugačne rutine kot sedaj (C49)
  - Rutine povezane s starši (C51)
  - Manj rutin kot sedaj (E51)
  - Nezmožnost vzdrževanja rutin (F39)
  - Dnevne rutine
    - Osebna higiena (A45)
    - Ne redna rutina spanca (A46)
    - Ne redna rutina prehranjevanja (A47) (A77) (E52)
    - Prehranjevanje 1x dnevno (E75)
  - Rutine povezane z gibanjem
    - Ne redna rutina ukvarjanja s športom (A48) (E53)
    - Ne redna rutina gibanja (F89)
  - Rutine za delo in produktivnost
    - Šolanje (B46) (D41)

        - Zaposlenost (C42) (C112) (F65)
    - Socialne rutine
        - Telefonski stiki z družinskimi člani (B89)
        - Druženje s prijatelji (C44)
    - Rutine za sprostitev in zabavo
        - Uporaba računalnika navse zgodaj zjutraj (E14)
    - Rutine za vzdrževanje reda in čistoče
        - Ni vzpostavljene rutine pospravljanja postelje (F95)

<u>Hospitalizacija v psihiatrični bolnišnici</u>

- Aktivnosti v bolnišnici
    - Športanje (A41)
    - Aktivnosti za dobro telesno počutje (F61)
    - Načrtovane (B97)
    - Več aktivnosti (C57)
    - Zapolnitev dneva z aktivnostmi (C85) (F60)
    - Več aktivnosti (C119)
    - Preveč aktivnosti (D64)
    - Prosti čas (G43)
    - Vključevanje v aktivnosti (F56)
- Razmere v bolnišnici
    - Red (A56) (C58)
    - Prilagajanje razmeram (A79)
    - Struktura dneva (B49) (B73) (B95) (C88) (E55) (F51) (F52)
    - Urniki (C71)
    - Po zaprtem oddelku prihod na odprtega (C63)
    - Prosti izhodi iz bolnišnice (C77) (C93)
    - Osebje vpliva na tvoj dan (D99)
    - Razlika med zaprtim in odprtim oddelkom (E56) (E64)
    - Ni nočnih izhodov (E98)
    - Dolgočasje ponoči (E99)
    - Ni občutka svobode (E100)
    - Poskus čim večje samostojnosti (F57)
    - Nevsiljivo osebje (F75)
    - Spodbude osebja (F111)
    - Na zaprtem oddelku
        - Hospitalizacija na zaprtem oddelku (C59)
        - Omejenost gibanja (C60)
        - Omejena Svoboda (E61)
        - Slaba izkušnja (C61)

        - Stroge razmere (C62) (C128)
        - Manj vpliva o lastnem življenju (C129)
        - Čakanje prihoda na odprti oddelek (E59) (E82)
        - Ni izhodov ven (E60)
- Občutki in počutje
    - Počutje ob vstopu v bolnišnico
        - Vpliv psihoze (A53)
        - Doživljanje okolice psihotično (A54)
        - Strah(A55)
        - Slabo počutje (A117) (E117) (F53) (F73) (F76)
        - Stiska (C89)
        - Občutki napora (F54)
        - Izboljšanje počutja (F55)
    - Počutje na odprtem oddelku
        - Težki občutki (F49)
        - Izboljšanje počutja (A64) (D66) (D67) (D70) (F77) (F113)
        - Dobro počutje (C76) (E83)
        - Dobro počutje zaradi strukture dneva (E87)
    - Počutje na zaprtem oddelku
        - Slabo počutje (C91) (E81)
- Doživljanje hospitalizacije
        - Spremenila pogled na rutine (F40)
        - Z izboljšanjem počutja odhod domov (F114)

<u>Rutine med hospitalizacijo</u>

- Rutine intervjuvancev
    - Dnevne rutine
        - Zbujanje ob 8 uri (B50)
        - Zbujanje ob 7 uri (C65)
        - Prehranjevanje ob točno določenih urah (A36) (B53) (B58) (C66) (C72) (C73) (G42) (G44) (E66)
        - Osebna higiena (F59)
        - Samostojen odhod k obrokom (E72)
    - Rutine za vzdrževanje reda in čistoče
        - Pospravljanje postelje (B51) (F58)
        - Urejanje okolice (B55)
    - Zdravstvene rutine
        - Pitje terapije ob točno določenih urah (A37) (C74)
        - Jemanje terapije (E67)
    - Rutine povezane z gibanjem

        - Telovadba (A38) (B52) (E65) (E73) (F63)
        - Tek (A42)
        - Sprehodi (A43) (B57) (C79) (G46) (E68) (F62)
        - Pohodi (C80)
    - Rutine za sprostitev in zabavo
        - Dejavnosti (B54) (E69)
        - Kognitivna skupina (C68)
        - Likovne delavnice (C69)
        - Kajenje (C70)
        - Reševanje križank (G45)
    - Rutine za delo in produktivnost
        - Delovna terapija (B56) (B59) (C67)
        - Sestanki (E70)
        - Pogovori s strokovnimi delavkami (E71)
- Rutine na zaprtem oddelku
    - Dnevne rutine
        - Pobiranje telefonov (C75)
        - Kajenje (E57) (E62)
        - Pitje kave (E58)
        - Čakanje na izpust do kavomata (E63)
- Rutine, ki so se vzpostavile v bolnišnici
    - Dnevne rutine
        - Zgodnje prebujanje (D48) (D58)
        - Redno prehranjevanje (B64) (D49) (D57) (G47) (E80)
        - Prebujanje ob točno določeni uri (G40)
        - Zajtrkovanje (B67)
        - Spanje ob zgodnji uri (B69)
        - Testiranje na covid-19 (G41)
    - Rutine za vzdrževanje reda in čistoče
        - Pospravljanje postelje (F94) (F71)
    - Rutine povezane z gibanjem
        - Telovadba (B66)
        - Povezane z gibanjem (C84) (E78)
        - Sprehajanje (D59) (F70)
    - Rutine za sprostitev in zabavo
        - Likovne delavnice (C86)
        - Različne dejavnosti (D51) (D56)
    - Zdravstvene rutine
        - Pitje terapije (D50)
        - Redno jemanje terapije (D55)

- Rutine, ki so se z hospitalizacijo prekinile
    - Ni podatka (G39)
  - Dnevne rutine
    - Nepravilno prehranjevanje (E77)
  - Rutine za delo in produktivnost
    - Šolanje (B63) (D52)
    - Zaposlitev (C81) (C82) (F64) (F66)
  - Socialne rutine
    - Druženje s prijatelji (C83) (D53)
- Vpliv hospitalizacije na rutine
    - Je imela vpliv (C40) (D40) (G27) (E48) (F38)
    - Sprememba v rutinah (A35) (C56) (E54)
    - Številnejše rutine (B72)
    - Vzpostavitev novih rutin (D47)
    - Dober vpliv (G36)
    - Strukturiranje življenja (G38)
    - Največji vpliv zadnja hospitalizacija (E50)
    - Največji vpliv na prehranjevanje (E74)
- Vpliv na rutine bolnišnice
    - Zunanja motivacija (A102) (B116) (F112)
    - Osebje (A109) (B115) (C127) (D98) (G59) (F110)
    - Dolgčas (A104)
    - Zdravniki (F109)
- Občutki in počutje
  - Občutki ob spremembah rutin
    - Težki občutki (A52) (F72)
    - Zmedenost (B71)
    - Dobro počutje (D60)
    - Ni posebnih občutkov (G48)
  - Občutki povezani z rutinami v bolnišnici
    - Brez navdušenja (A57)
    - Dobro počutje (B61)
- Dojemanje rutin
    - Sprejetje rutin (A58)
    - Rutine so ustrezale (A63) (B60) (B76) (D61)
    - Navajanje na rutine (A67) (C90)
    - Potreben čas za privajanje (B74)
    - Po privajanju je postalo lažje (B75)
    - Preveč rutin (B82) (D63)
    - Veliko rutin (C64) (F50)

    - Pozitiven vpliv na počutje (D85)
    - Potreba po rutinah (E118)
    - Zavedanje o njihovi pomembnosti (E119)
    - Nezmožnost izvajanja vseh rutin bolnišnice (F74)
    - Potreba po zaposlitvi (F84)
- Vloga rutin
    - Napovedljivost prihajajočih dogodkov (A59) (B62)
    - Informacija o razporeditvi časa (A60)
    - Zapolnitev dneva (B80) (B77)
    - Ni občutka dolgčasa (B81) (B78) (D62)
- Vpliv rutin na duševno zdravje
    - Dobro (A61) (B79) (C95) (G50) (E84)
    - Zelo dober (F78)
    - Izboljšanje rutin izboljšanje duševnega zdravja (F79)
    - Dober vpliv zaradi strukture dneva (C94) (D65) (E85)

<u>Življenje po hospitalizaciji</u>

- Aktivnosti po hospitalizaciji
    - Gibanje je postalo rutina (A51)
    - Intenzivno ukvarjanje s tekom (A49)
    - Pomoč družini (C98)
    - Sprehajanje (C114)
    - Druženje s prijatelji (C115) (D76)
    - Obiski staršev (C116)
    - Ni načrtovanih aktivnosti (B99)
    - Manko dnevnih aktivnosti (B100)
    - Zapolnitev dni z aktivnostmi (C97)
    - Usmerjene v osebnostni rast (G28)
    - Manj napora za izvajanje aktivnosti (F47) (F48)
- Razmere po hospitalizaciji
    - Strukturirano življenje (A32) (B42) (B104)
    - Nestrukturirano življenje (D97)
    - Spontanost (B31)
    - Manj rutin (B85)
    - Več rutin (F44)
    - Prepuščenost samemu sebi (B98) (D94) (D95) (E106) (E108)
    - Prekinitev z opravljanjem dela (C45)
    - Manj stikov s prijatelji (C47) (D54)
    - Veliko prostega časa (C120) (D43)
    - Manj aktivnosti (D69)

- Brezdelje (D72)
- Izboljšanje rutin (G49)
- Več rutin (E49)
- Ni zunanje motivacije za izvajanje rutin (E107)
- Boljše počutje pripomoglo večjo vztrajnost v rutinah (F43) (F46)
- Vzpostavitev rutin pomembnih za osebnostno rast (F45)

- Občutja ob vrnitvi v domače okolje
  - Pozitivna občutja
    - Izboljšanje počutja po strukturiranju dni (B105)
    - Občutek ozdravljenosti (D92)
    - Boljše počutje (G51) (F41) (F96)
    - Izboljšanje duševnega zdravja (F42)
    - Izboljšanje zdravstvenega stanja (F81)
    - Dobro počutje (F80)
  - Negativna občutja
    - Težki občutki (A66) (C96)
    - Izgubljenost (A68) (E90)
    - Stres (A71)
    - Utrujenost zaradi jemanja terapije (A109)
    - Stiska (B83)
    - Stiska zaradi izgube zaposlitve (C108) (C109)
    - Slabo počutje (D68) (D71)
    - Ponovno poslabšanje duševnega zdravja (D93)
- Razmere v domačem okolju
    - Permisivno okolje (A69) (D73)
    - Pozabljanje na skrb zase (A70)
    - Manj aktivnosti (B84)
    - Dolgi dnevi (C110)
    - Brezdelje (C111)
    - Podpora punce (F82)

<u>Rutine po hospitalizaciji</u>

- Ponovno vzpostavljanje starih rutin
    - Ja (C100) (D74) (E 94)
    - Ne (A72) (G52)
    - Prekinitev s šolanjem (B47) (D42) (D75)
    - Prekinitev z zaposlitvijo (C46) (C102)
    - Nadaljevanje z osnovnimi rutinami (B87) (C103)
  - Dnevne rutine
    - Skrb za osebno higieno (A73)

        - Pitje kave (E95)
        - Kajenje (E96)
        - Jutranji sprehod in pitje druge kave (E97)
    - Rutine za vzdrževanje reda in čistoče
        - Čiščenje (A74)
    - Socialne rutine
        - Telefonski stiki z družinskimi člani (B88)
    - Rutine za delo in produktivnost
        - Zaposlitev (F68) (F83)
        - Pomoč družini (C101)
        - Pisanje člankov (F85)
- Nadaljevanje rutin iz bolnišnice
        - Zavzetost za nadaljevanje (A75) (A80) (B86) (B101)
        - Nadaljevanje še danes (B65)
        - Je nadaljevanje (E92)
        - Ni nadaljevanja (D78) (D83)
        - Opustitev z rutinami bolnišnice (D79)
        - Želja po ohranitvi (D84)
        - Prevzemanje rutin šele z zadnjo hospitalizacijo (E103) (E104)
    - Dnevne rutine
        - Prehranjevanje (A76) (B93) (G54) (E102)
        - Prehranjevanje večkrat dnevno (E76)
        - Spanec (B68)
    - Rutine za vzdrževanje reda in čistoče
        - Pospravljanje postelje (B92) (F93)
    - Zdravstvene rutine
        - Jemanje terapije (C104) (D80)
    - Rutine povezane z gibanjem
        - Sprehajanje (C105) (F91)
        - Ukvarjanje s športom (E101)
    - Rutine za sprostitev in zabavo
        - Risanje (C106)
- Nove rutine
        - Vzpostavljanje novih rutin (G53) (E91) (F86)
        - Ni vzpostavitve novih rutin (D77) (D81)
        - Izvajanje rutin pomembnih za osebnostno rast (G56)
    - Rutine povezane z gibanjem
        - Plavanje (B90)
        - Sprehajanje (F88)
    - Rutine za sprostitev in zabavo

        - Pevske vaje (B91)
    - Rutine za vzdrževanje reda in čistoče
        - Čiščenje (C53)
    - Rutine za delo in produktivnost
        - Obiskovanje duhovne šole (F87)
- Doživljanje ponovnega vzpostavljanja rutin
    - Težki občutki (A78) (B94) (C107) (G55) (E105)
    - Zavestna prisila za izvajanje (A81)
    - Prisila se je do danes ohranila(A82)
    - Zavzetost za nadaljevanje z osnovnimi rutinami (B43) (C113)
    - Boljše počutje po vzpostavitvi rutin (E93)
    - Brez težav pri ponovnem vzpostavljanju (F98)
- Izzivi pri ponovnem vzpostavljanju rutin
    - Samota (A84)
    - Ni nadzora(A85)
    - Ni motivacije (A86) (D88)
    - Ustaljeni vzorci(A87)
    - Vpliv ustaljenih rutin(A88)
    - Prevladajo pretekle rutine(A89)
    - Ohranjanje rutin(A90) (E109) (E110)
    - Ni reda in nadzora (A91)
    - Ni prisile s strani drugih oseb (A92)
    - Težje izvajati (A93)
    - Rutine izvajaš sam (A84) (D87)
    - Ni rutin v domačem okolju (B102)
    - Permisivno okolje (B103)
    - Razporeditev časa (C117)
    - Ni izzivov (G57)
    - Kako vzpostaviti rutine (F99) (F100)
- Pomoč in podpora pri vzpostavljanju rutin
    - Podpora
        - Družina (A95)
        - Bližnji (F101)
        - Prijatelji (A101) (B107) (F103)
        - Strokovni delavci (B108)
        - Podpora osebe pri izvajanju aktivnosti (B113) (B114)
        - Zavod za zaposlovanje (G6)
        - Partner/partnerka (F97) (F102)
    - Pomoč
        - Spisek opravil (A96)

        - Delanje stvari, ki prinašajo veselje (A97) (G58)
        - Prihod v stanovanjsko skupino(A98)
        - Občutek podpore (B106)
        - Oblikovanje urnika (B111)
        - Strukturiranje dneva (B112) (C123) (C124)
        - Spodbuda okolja (B110)
        - Prihod v domače okolje (C121)
        - Večji občutek svobode (C122)
        - Dobro počutje (C125) (C126)
        - Nič (D91)
        - Omogočanje zaposlitve (G62)
        - Manj strožje odločbe
        - Vzpostavitev rutine dela (G64)
        - Spominjanje slabih življenjskih razmer (E111) (E112)
- Vpliv na rutine sedaj
        - Jaz (A106) (C52) (D96) (G60) (E113) (E114)
        - Prijatelji (A107)
        - Pitje zdravil (A108)
        - Motivacija (B109)
        - Počutje (F104)

<u>Podpora pri vzpostavitvi in ohranitvi rutin</u>

- Možne oblike podpore
    - Način podpore
        - Zunanja motivacija ali prisila (A112) (D100)
        - Odhod v komuno (A113)
        - Dobra struktura dneva (A114)
        - Učenje imeti stvari bolj strukturirane (A115)
        - Pomoč prostovoljcev pri gibanju (B118)
        - Bolj dosledno izvajanje s prijatelji (B120)
        - Že načrtovane aktivnosti (D111)
        - Podpora oseb (F117)
        - Podpora osebe pri izvajanju aktivnosti (C131) (C133) (D103) (D104) (D105)
        - Individualni načrti (E124)
        - Načrtovanje ciljev (E125) (E127)
        - Oblikovanje načrta za dosego ciljev (E126)
        - Življenje s sostanovalci (F115) (F116)
        - Delitev dela (F118)
        - Delanje stvari z drugimi (F119) (F122)
    - Osebe, ki podporo nudijo

        - Prijatelji(A116) (B119) (C132)
        - Prostovoljci (B117)
        - Partnerka (C130)
        - Bližnje osebe (D101) (D102)
- Izkušnja s podporo strokovnih delavcev
    - v bolnišnici
        - Ni informacije (A118) (D107) (E128)
        - Dobre izkušnje (C134) (F123) (F124)
        - Večja vsiljivost (C145)
        - Ni vsiljivosti (F127)
        - Večji vpliv (C146)
        - Zavzemanje za čim boljše počutje bolnikov (C147)
    - Izven bolnišnice
        - Ustrezna podpora (A128) (B129) (C143) (C144) (E138)
        - Dobre izkušnje (B128) (D113) (G69)
        - Zelo dobre izkušnje (E137) (F132)
        - Zelo dobre izkušnje z organizacijo Ozara (F133)
- Možni načini podpore strokovnih delavcev
    - V bolnišnici
        - Siljenje v aktivnosti ni potrebno (A121)
        - Dajanje spodbud (A122) (E134)
        - Motivacija (A123)
        - Pomoč pri prenosu rutin v domače okolje (B123)
        - Dajanje spodbud (C138)
        - Sodelovanje v aktivnostih (C139) (C140)
        - Pomoč pri načrtovanju (C141)
        - Dajanje nasvetov (C142)
        - Pogovor o rutinah (D109)
        - Podpora (E131)
        - Vzpostavitev reda (E132)
        - Organiziranje dejavnosti (E133)
        - Načrtovanje ciljev (E136)
        - Ni predlogov (D108) (G66)
    - Izven bolnišnice
        - Podpora pri izvajanju rutin (A124) (B124)
        - Predstavitev strategij ohranjanja rutin (A125)
        - Organizacija več dejavnosti, (A126) (D110)
        - Organizacija dejavnosti, ki bi se razvile v dobro rutino (A127)
        - Spodbujanje k ohranjanju rutin (B125)
        - Svetovanje za izboljšave (B126)

        - Svetovanje o rutinah (B127)
        - Podpora pri izvajanju rutin (G67)
        - Izdelava individualnih načrtov (E135)
        - Spremstvo na aktivnosti (G68)
        - Pomoč pri strukturiranju (F129)
- Že obstoječa podpora strokovnih delavcev
    - V bolnišnici
        - Spodbuda za vključevanje v aktivnosti (B96)
        - Razložitev poteka dni (A119) (B122) (D106) (G65) (F125)
        - Ni razložitve poteka dni (E129)
        - Ni spomina na razložitev poteka dni (E130)
        - Opis dejavnosti (A120) (B121) (F126)
        - Dajanje spodbud (C135) (E123)
        - Spremstvo na aktivnost (C136)
        - Sodelovanje v aktivnostih (C137)
        - Predaja znanja (E121)
        - Podpora (E122) (F128)
    - Izven bolnišnice
        - Skrb in nadzor nad izvajanjem rutin (A129)
        - Spodbujanje h športanju (A130)
        - Organiziranje ponavljajočih se dejavnosti (B130)
        - Podpora (D114) (F134)
        - Svetovanje (D115)
        - Ni iskanja pomoči v kontekstu rutin (G70)
- Priporočila za stroko socialnega dela
        - Predstavitev različnih tematik o rutinah (A131) (B132)
        - Pozornost na individualne rutine posameznika (G71)
        - Več govora o rutinah (E139)
        - Podpora pri rutinah (B131)
        - Pozitivna predstavitev rutin (E140)
        - Govor o slabih rutinah in prekinitev z njimi (E141)
        - Ni predlogov (C148) (D116) (F135)

<u>Življenje v stanovanjski skupini</u>

- Razmere v stanovanjski skupini
        - Večja samostojnost (C99)
        - Izboljšanje življenjskih razmer (G31)
- Rutine v stanovanjski skupini
        - Tedenski sestanki (A100)